



## ESTÍMULO À ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS: ESTRATÉGIAS PARA UMA VIDA EQUILIBRADA

Luana Silva Arquino <sup>1</sup>  
Carina Gleice Tabosa Quixabeira <sup>2</sup>  
Marcony Edson da Silva Junior <sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A estimulação de práticas alimentares saudáveis desde a infância é essencial para o bem estar físico e mental. O contato precoce com informações nutricionais de forma didática contribui para o aprendizado significativo e mudança de hábitos. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo descritivo do tipo relato de experiência. A ação ocorreu na Escola Estadual Conselheiro Samuel Mac Dowell, Camaragibe-PE. O principal objetivo foi demonstrar aos estudantes a importância de ter um estilo de vida equilibrado por meio da melhora da percepção do que é alimentação saudável. Foi utilizada abordagem dinâmica e interativa com auxílio de material visual em slides e apresentação de rótulos, para tornar mais fácil a compreensão dos alunos. Durante a apresentação os alunos tiveram a chance de fazer perguntas e participar dos debates que ajudaram a desenvolver uma melhor interação. Também utilizou-se de gamificação (quiz interativo) para fixação do conteúdo e aumento do potencial de aprendizagem significativa.

**Resultados:** Um dos maiores desafios foi conseguir a atenção dos alunos em meio à rotina escolar e fazer com que eles fossem participativos, entretanto, o uso das ferramentas didático-pedagógicas proporcionaram um ambiente de aprendizado leve e dinâmico. No fim, foram distribuídos folhetos de informação com dicas úteis para ajudar a fixar o conteúdo e foi estimulado que os participantes compartilhassem o que aprenderam com seus familiares. Percebeu-se um interesse real dos alunos, que demonstraram participação ativa e vontade de adotar os hábitos que foram falados. **Conclusão:** A experiência adquirida com o desenvolvimento e implementação de metodologias ativas enfatiza a importância de investir em práticas não tradicionais que potencializem o aprendizado em saúde. Pequenas ações podem gerar grandes impactos ao incentivar escolhas saudáveis em adolescentes. O uso de metodologias ativas potencializa.

**Palavras-chave:** Educação em saúde, Hábitos Saudáveis, Promoção da Saúde na Escola.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Uninassau Caxangá - PE, [luanaarquino@outlook.com.br](mailto:luanaarquino@outlook.com.br);

<sup>2</sup> Enfermeira, Mestre em Enfermagem, professora Uninassau Caxangá - PE, [carina.tabosa@ufpe.br](mailto:carina.tabosa@ufpe.br);

<sup>3</sup> Professor, Doutor Uninassau Caxangá - PE, [marcony172009@hotmail.com](mailto:marcony172009@hotmail.com);

