

## Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** Promovendo saúde: Como o jovem pode manter hábitos de vida saudáveis?  
**Relatoria:** Rodrigo Lopes de Paula Souza  
Janaina Fonseca Victor Coutinho  
**Autores:** Mônica Oliveira Batista Oriá  
Mariana Cavalcante Martins  
Marli Teresinha Gimenez Galvão  
**Modalidade:** Comunicação coordenada  
**Área:** Tecnologias e comunicação na formação de enfermagem  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

**Introdução:** O estilo de vida saudável deve ser iniciado o mais precocemente possível e perdurar durante toda a vida, visando o controle de parâmetros metabólicos, manutenção de alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas. **Objetivo:** Relatar a experiência em uma ação de Educação de saúde acerca de hábitos saudáveis no público jovem, sob a ótica de um acadêmico de pós-graduação em enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência acerca de uma ação de promoção de saúde intitulada "Promovendo saúde: Como o jovem pode manter hábitos de vida saudáveis?". A ação contou com a participação de 18 jovens, com idades entre 19 e 25 anos. Em um primeiro momento, foi realizada uma dinâmica por meio de um site que simula um mural online para avaliar, de forma anônima, como esses participantes cuidavam da alimentação e de suas práticas de atividade física. Após esse momento, foram socializadas as respostas, abordando as problemáticas e os aspectos positivos de cada interação. Em um segundo momento, houve a explanação oral do conteúdo sendo dividido em quatro partes: promovendo a saúde; como manter uma alimentação saudável?; como conciliar a prática de atividades físicas na rotina?; como as tecnologias podem ajudar em um estilo de vida mais saudável?. Por fim, realizou-se uma dinâmica intitulada "Verdade ou Mito" acerca de temas abordados na apresentação. **Resultados:** O grupo permaneceu homogêneo até o final da apresentação, indicando que houve um envolvimento com a atividade proposta. Além disso, de forma ocasional, um dos participantes da atividade era acadêmica de nutrição, o que qualificou ainda mais a discussão no momento da dinâmica. A estratégia de iniciar a apresentação por meio de um mural online anônimo foi de fundamental importância, visto que os participantes tinham privacidade para falar sobre os seus atuais hábitos de vida. Além disso, a dinâmica de mitos e verdades fortaleceu o aspecto pedagógico horizontal, já que a discussão foi feita a partir das experiências prévias dos participantes. **Conclusão:** Portanto, a prática de ações de educação de saúde que incentivem hábitos saudáveis no público jovem devem ser realizadas de maneira horizontal levando em consideração as experiências prévias dos participantes, bem como a importância de espaços anônimos para livre expressão.