

## ARTIGO

---

# Projeto Vida Saudável: a importância da educação em saúde para alunos do ensino médio

Healthier Life project: The importance of health education  
to high school students

---

Ana Estrela Melo<sup>[1]</sup>

Luna Vitória Gondim Ferreira<sup>[2]</sup>

Matheus Diniz Teixeira<sup>[3]</sup>

Nadjar Nitz Silva Lociks de Araújo<sup>[4]</sup>

---

[1] Faculdade de Medicina/Universidade de Brasília - ([anaestrela.melo@gmail.com](mailto:anaestrela.melo@gmail.com))

[2] Faculdade de Medicina/Universidade de Brasília - ([lunavito7@gmail.com](mailto:lunavito7@gmail.com))

[3] Faculdade de Medicina/Universidade de Brasília - ([matheusdiniz20000@gmail.com](mailto:matheusdiniz20000@gmail.com))

[4] Faculdade de Medicina/Universidade de Brasília - ([nadjarnitz@gmail.com](mailto:nadjarnitz@gmail.com))

---

**RESUMO** O projeto Vida Saudável, desenvolvido como uma ação de extensão da Faculdade de Medicina (FM/UnB), tem como objetivo principal conscientizar jovens do ensino médio da importância de serem adotados estilos de vida que redundem em bem-estar, tanto físico quanto psicossocial. A fim de se atingir esse objetivo, foram organizadas visitas desse público-alvo à FM, nas quais foram desenvolvidas atividades lúdicas e informativas a respeito das consequências de um estilo alimentar baseado em produtos ultraprocessados, bem como riscos associados a arboviroses comuns no Distrito Federal (DF) e entorno, e também formas de combate ao vetor e formas de identificar a doença. Isso permitiu que esses alunos adquirissem conhecimentos mais detalhados sobre os assuntos abordados; somado a isso, que pudessem refletir sobre o estilo de vida por eles adotado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estilo de vida, parasitologia, conscientização em saúde.

**ABSTRACT** The Healthier Life project was developed by the Medical School of the University of Brasilia (FM/UnB) as an action extended to the public outside the university, with the objective of creating awareness amongst high school students about the need to adopt lifestyles that create well-being, physical, psychological and socially. To achieve this objective, visits to the FM were organized, with informative activities about the consequences of unhealthy eating habits, based on processed food; there were also activities about insect-borne diseases in the Federal District (DF) and surrounding areas, with strategies to eliminate the insect vector and presenting how to identify the disease. The event had the positive effect of enabling students to better understand the topics discussed, as well as allowing them to think about their own lifestyle.

**KEYWORDS:** Lifestyle; Parasitology; Health awareness

## INTRODUÇÃO

O Brasil, no último ano, apresentou um aumento do número de adolescentes com sobrepeso, definido como IMC entre 25 e 29,99 kg por metro quadrado (MS, 2021). De 4,4 milhões de adolescentes acompanhados, 1,4 milhão apresentou sobrepeso ou obesidade, definida como IMC acima de 30 kg por metro quadrado (MS, 2021). No Distrito Federal (DF), 35,71% dos jovens de 18 a 24 anos apresentaram excesso de peso, no ano de 2021 (Vigitel, 2021). Isso corresponde a um aumento em relação ao ano anterior, que apresentava índice de 30,65%. Além disso, no mesmo estado, observou-se que, entre jovens de 18 a 24 anos, 3,76% apresentaram hipertensão arterial sistêmica diagnosticada (Vigitel, 2021), um aumento em relação ao ano anterior, com índice de 2,31 (Vigitel, 2020).

Além disso, em relação a infecções por parasitas, observou-se 10 casos de leishmaniose entre a primeira e a quinquagésima segunda semana do ano de 2022 (Secretaria de Saúde do DF, 2022); em relação às arboviroses, no ano de 2022, observou-se um aumento de 248,3% dos casos confirmados de dengue em relação a 2021. Naquele ano, contabilizou-se 23.573 casos, contra 82.109 do ano subsequente (Secretaria de Saúde do DF, 2022); observou-se a mesma tendência de alta para a febre Chikungunya entre os dois anos. Em 2021, contabilizou-se 318 casos, ante 776 em 2022 (Secretaria de Saúde do DF, 2022). Por último, em relação à doença aguda pelo vírus Zika, foram notificados 93 casos em 2022, ante 73 casos em 2021 (Secretaria de Saúde do DF, 2022).

Nesse sentido, observa-se uma necessidade de ações de intervenção na sociedade visando dirimir a prevalência dos casos de doenças infectocontagiosas na população do DF, bem como de ações educativas para a população adolescente dessa localidade, a fim de atuar sobre os índices de doenças crônicas que se abatem sobre a população jovem de forma precoce. Com esse intuito, o projeto Vida Saudável busca agir nos dois sentidos, com a visitação de adolescentes a FM e permitindo que interajam com modelos que descrevem o ciclo de vida dos agentes transmissores e etiológicos das doenças infecciosas; também possui palestras interativas que apresentam os riscos relacionados às doenças crônicas, bem como exposição de lâminas microscópicas para observação das patologias a nível tecidual, e apresentação de receitas de alimentos que sejam saudáveis para os alunos, sendo as atividades realizadas por alunos da graduação de medicina da UnB.

As arboviroses são doenças virais transmitidas por mosquitos que se tornaram um grave problema de saúde pública em várias regiões do mundo. No Brasil, por exemplo, a incidência dessas doenças tem aumentado significativamente nos últimos anos, causando preocupação para as autoridades de saúde e a população em geral (SVS, 2022). Diante desse cenário, torna-se fundamental que a sociedade esteja informada sobre as formas de prevenção e combate a essas doenças, a fim de minimizar sua propagação e garantir a promoção da saúde pública. O público adolescente, por sua grande rede de interação e potencial de propagação de conhecimento, seja para familiares, seja para amigos, mostra-se como um alvo importante para a transmissão de ensinamentos. Nesse contexto, a apresentação realizada para esse público, com as quatro estações, mostrou-se uma iniciativa efetiva de aproximar conceitos básicos sobre as arboviroses à comunidade, fornecendo informações relevantes sobre suas características, sintomas, transmissão e prevenção. Neste trabalho, iremos discutir mais detalhadamente como essa apresentação contribuiu para conscientizar e preparar os alunos para lidar com as arboviroses, reduzindo sua incidência e impacto na sociedade.

## METODOLOGIA

O projeto Vida Saudável, a fim de difundir o conhecimento gerado na universidade e de atuar positivamente entre a comunidade do DF, realiza visitas de alunos de escolas públicas e particulares do DF à UnB. De forma a facilitar a interação com os estudantes, os alunos do 3º semestre do curso de Medicina que elaboraram as palestras foram divididos em grupos, sendo um grupo responsável por tratar de alimentação e saúde, apresentando os riscos associados à hipertensão e à obesidade. O outro grupo, por sua vez, foi responsável por abordar as arboviroses e as principais doenças prevalentes no DF. Ambos os projetos contaram com a orientação de docentes do curso de Medicina, dentre eles a professora Nadjar Nitz e o professor Hugo Paes. Ainda que não tenha sido recebido apoio financeiro para os projetos, os custos foram divididos entre os discentes participantes e as atividades desenvolvidas em ambos foram proveitosas para o público envolvido.

Na sala B2 110/13, da Faculdade de Medicina da UnB, palestras de caráter educativo e informativo foram realizadas pelos alunos de medicina aos estudantes do ensino médio de escolas públicas do entorno e de escolas particulares do Plano Piloto, com exposição de banners e explicações teóricas sobre os riscos que a obesidade e a hipertensão trazem à saúde individual. Após esse momento, lâminas que ilustram as patologias discutidas nas palestras foram apresentadas aos alunos, a fim de esclarecer ao público o que ocorre com os órgãos afetados a nível microscópico.

Em relação às doenças infecto-parasitárias, a fim de aproximar conceitos básicos sobre as arboviroses a comunidade, foi formulada uma apresentação que consistia em 4 estações, com diferentes abordagens acerca dos diversos aspectos das arboviroses. Dessa forma, as apresentações tiveram início na primeira estação. Nesta, os alunos tiveram acesso a um caso clínico, no qual o paciente apresentava sinais clássicos da dengue: febre alta (39º a 40ºC) de início abrupto, acompanhada de cefaleia, dor no corpo e articulações, náuseas, vômitos e fraqueza (Viegas *et al.*, 2021). Além disso, os estudantes puderam conhecer as principais diferenças da sintomatologia das arboviroses, diferenciando dengue, Chikungunya e Zika. Com isso, os estudantes se direcionaram à segunda estação, onde puderam conhecer as diferentes fases da vida do inseto *Aedes aegypti*, a partir da visualização de espécimes com o auxílio de um microscópio. Na terceira estação, foi apresentado um cenário com diferentes materiais que, quando mal manejados, possuíam o potencial de se tornar importantes focos para a reprodução do mosquito. Nessa estação os alunos puderam interagir e organizar esse cenário a fim de minimizar ambientes propícios ao acúmulo de água e que, conseqüentemente, contribuiriam para a proliferação do mosquito. Por fim, a quarta estação objetivava reunir os conceitos aprendidos nas estações anteriores. A fim de se atingir esse objetivo, os estudantes foram estimulados a relembrar os sintomas apresentados e sugerir uma hipótese diagnóstica para o caso clínico mostrado na primeira estação. As possíveis respostas consistiam

**Figura-01**

Banner sobre hipertensão.



**Fonte:** Elaborada pelo autor.

1 e 2); a respeito da característica genética associada a obesidade, uma criança com um dos pais obesos têm três vezes mais chance de ser obesa, e se ambos os pais o forem, a chance de essa criança ser obesa é dez vezes maior em relação a uma criança com pais não obesos. Além disso, houve bastantes acessos ao QR code que continha receitas saudáveis, o que mostra um interesse em mudar o estilo de vida para um que fosse mais saudável. Em relação às lâminas microscópicas, houve um grande interesse por parte dos alunos nas explicações fornecidas e na compreensão da influência alimentar no desenvolvimento de hipertensão e obesidade.

O projeto também buscou fornecer à comunidade informações relevantes sobre as arboviroses, como seus sintomas, formas de transmissão e prevenção, além de promover a conscientização sobre a importância de eliminar possíveis focos de reprodução do mosquito vetor, o *Aedes aegypti*. Através das quatro estações, os alunos tiveram a oportunidade de aprender sobre as diferentes fases de vida do inseto, identificar os materiais que podem se tornar focos de proliferação do vetor e diferenciar as diferentes arboviroses, culminando em uma avaliação final que testou a compreensão dos conceitos aprendidos. Nesta última fase, a partir das respostas recebidas, foi possível visualizar um aproveitamento bastante útil do que foi discutido, com manifestação de interesse e atenção por parte dos alunos. A partir disto, foi possível concluir que a maioria dos

em uma das 3 arboviroses aprendidas: dengue, Chikungunya e Zika (Figura 3). Em síntese, os estudantes puderam aprender quais são os tipos de arboviroses, juntamente com seus principais sintomas, conhecer e identificar as diferentes fases da vida do inseto e saber como eliminar os possíveis focos de reprodução do mosquito.

O projeto também conta com uma conta no Instagram (@projetovidasaudelunb), usada para divulgá-lo e apresentar à sociedade as atividades que são realizadas.

## RESULTADOS

O projeto buscou, a partir das atividades realizadas, captar o interesse dos alunos para a necessidade de maiores cuidados com a própria saúde, em termos de cuidado alimentar e da necessidade de exercícios físicos, e de responsabilidade social no sentido de prevenir a proliferação de vetores capazes de transmitir doenças graves. Em relação a doenças crônicas na adolescência, foi observada uma maior preocupação dos adolescentes com o exposto nos banners (Figuras

**Figura-02**

Banner sobre obesidade.



**Fonte:** Elaborada pelo autor.

jovem sobre os riscos associados a um estilo de vida sedentário, com amplo consumo de ultraprocessados e baixa ingestão de alimentos de origem vegetal, para que se observe, nos próximos anos, uma mudança de comportamento dessa faixa etária em direção a um estilo de vida mais saudável, meta essa que o projeto Vida Saudável objetiva alcançar por meio das palestras, exposições teóricas e práticas.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como propósito, mediante as ações empreendidas, suscitar o

estudantes presentes entenderam os conceitos aprendidos e foram estimulados a pesquisar mais sobre o tema. Dessa forma, observou-se que o objetivo de promoção da saúde pública, contribuindo para a prevenção e combate à propagação das arboviroses na comunidade, foi atingido. Concluiu-se, portanto, que essa apresentação representou uma importante ação educativa para a comunidade.

A respeito das lâminas que tratavam da patologia, foram apresentados cortes histológicos de esteatose hepática e aterosclerose em artérias de grande e médio calibre, com o objetivo de alertar os alunos para o risco que essas comorbidades apresentam para a saúde individual. A doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) é considerada uma manifestação da obesidade, e, no fígado, ocorre como acúmulo de gordura nos hepatócitos (Baysal, *et al.*, 2013.). Além disso, foi observado um aumento de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes com DHGNA, principalmente hipertrofia de ventrículo esquerdo (Baysal, *et al.*, 2013.). Outros riscos associados a essa patologia incluem diabetes mellitus tipo 2, hipertensão e dislipidemia (Jay, *et al.*, 2021). À luz desses dados, percebe-se a importância de advertir o público

**Figura-03**

Cartaz sobre arboviroses.



**Fonte:** Elaborada pelo autor.

interesse dos discentes acerca da imprescindibilidade de uma atenção mais aprofundada à saúde individual, no que se refere à alimentação adequada e à prática regular de exercícios físicos, bem como promover a consciência social voltada à prevenção da disseminação de agentes vetoriais com potencial para a transmissão de enfermidades graves, além de aproximar a população sobre conceitos básicos a respeito das arboviroses, entendendo as principais sintomatologias, identificação do vetor e diferenças entre dengue, Chikungunya e Zika. Em relação a doenças crônicas na adolescência, lançou-se mão de diversos mecanismos a fim de explicitar a seriedade e as consequências que essas enfermidades podem acarretar a saúde individual a longo prazo; lâminas foram utilizadas para se demonstrar o que ocorre a nível celular com o organismo, e explicações teóricas foram feitas por meio de banners, que descreviam a hipertensão e obesidade, bem como suas causas e formas de preveni-las.

A importância da aproximação da comunidade sobre os aspectos básicos das arboviroses pode ser compreendida no sentido de que o conhecimento acerca dos sintomas e as formas de transmissão podem levar a busca por atendimento médico de forma precoce, permitindo o tratamento adequado e evitando complicações mais graves. Além disso, auxiliam na prevenção, uma vez que a população detentora de conhecimento é capaz de eliminar criadouros de mosquitos, reduzindo casos de dengue, Chikungunya e Zika.

Também foi proveitoso para os alunos que apresentaram e que foram responsáveis pela estruturação do projeto. Além de uma maior apreensão e domínio do conteúdo proporcionado pela busca de embasamento teórico para as apresentações, a possibilidade de realizar apresentações capazes de transmitir conhecimento e de manter a atenção do público adolescente permitiu que essa atividade propiciasse novas vivências e novas formas de educação que extrapolassem a sala de aula, permitindo um contato direto com a comunidade. Em termos de formação médica, isso permitiu que os discentes de medicina fossem capazes de transmitir a um público leigo os conhecimentos adquiridos em sala de aula de uma forma acessível a eles, o que será crucial durante a prática médica, uma vez que a compreensão do paciente a respeito de sua enfermidade e tratamento é de fundamental importância para que adira ao plano de tratamento e obtenha um resultado satisfatório da terapêutica medicamentosa.

Nesse sentido, percebe-se a importância do projeto Vida Saudável para a comunidade do DF e entorno, que tem como objetivo aumentar a conscientização de jovens do ensino médio de escolas públicas e particulares do DF a respeito dos temas descritos acima, bem como agir sobre a sociedade de forma a trazer mudanças a nível individual e coletivo de estilos de vida e de combate a arboviroses, e também contribuindo na formação médica, de forma a facilitar a transferência de conteúdo. Assim, ocorre um benefício à sociedade.

## CONCLUSÃO

Considerando os dados alarmantes apresentados, é inegável a necessidade de implementação de medidas efetivas para prevenir e controlar o aumento de casos de sobrepeso e obesidade entre adolescentes, bem como combater a disseminação de doenças infecciosas na população do Distrito Federal.

A iniciativa contribui para que a comunidade se torne mais consciente e preparada para lidar com as arboviroses, prevenindo assim sua propagação e combatendo a proliferação dos mosquitos transmissores. Com isso, observa-se a importância que essa apresentação possui no sentido de educar e promover a saúde pública.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALP, H. *et al.* Association Between Nonalcoholic Fatty Liver Disease and Cardiovascular Risk in Obese Children and Adolescents. *Canadian Journal of Cardiology*, v. 29, n. 9, p. 1118–1125, set. 2013.

BARROS, A. J. DE *et al.* Uma revisão sobre o vírus da dengue e seus vetores. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, p. 1-14, 10 ago. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Chikungunya. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/chikungunya>>. Acesso em: 20 fev. 2023.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. Cenário epidemiológico das leishmanioses, no Distrito Federal, até a semana epidemiológica nº52, 2022. Disponível em: <[https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/0/Informativo+Epidemiol%C3%B3gico+das+Leishmanioses+n%C2%BA+4\\_2022.pdf/05c1a34f-7450-9f2a-10b2-89b47990f4a4?t=1672917091818](https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/0/Informativo+Epidemiol%C3%B3gico+das+Leishmanioses+n%C2%BA+4_2022.pdf/05c1a34f-7450-9f2a-10b2-89b47990f4a4?t=1672917091818)>. Acesso em: 24 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dengue. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dengue>>. Acesso em: 22 fev. 2023.

LIMA, B. SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>>. Acesso em: 27 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT). Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/vigilancia-de-doencas-chronicas-nao-transmissiveis/vigilancia-das-doencas-e-agravos-nao-transmissiveis-dant>>. Acesso em: 15 fev. 2023.



BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/v/vigitel>>. Acesso em: 20 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Zika Vírus. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/z/zika-virus/zika-virus>>. Acesso em: 17 fev. 2023.