



**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE ADOLESCENTES NO AMBIENTE ESCOLAR:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “SAÚDE NA ESCOLA: ADOLESCER COM
SAÚDE”**

Vanessa Carlos Santos ¹, Ana Karolina Bezerra da Costa², Rosely Leyliane dos Santos³

Resumo: A alimentação saudável desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente durante a adolescência — fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, nas quais os hábitos alimentares têm grande influência no crescimento, desenvolvimento e bem-estar geral. No entanto, muitos adolescentes apresentam práticas alimentares inadequadas, caracterizadas pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados e refeições irregulares. Diante dessa realidade, a extensão universitária atua como importante estratégia de educação em saúde, promovendo espaços de diálogo e aprendizado voltados à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Nesse contexto, o projeto de extensão “Saúde na Escola: Adolescência com Saúde”, da Universidade Regional do Cariri, desenvolve ações educativas com foco em alimentação saudável e outras temáticas em escolas públicas da região do Cariri. Trata-se de um relato de experiência realizado a partir das vivências de estudantes extensionistas, no mês de setembro de 2025, em uma escola de ensino médio. As atividades envolveram rodas de conversa, dinâmicas interativas, construção coletiva da pirâmide alimentar, e momentos de escuta ativa com os adolescentes, possibilitando uma abordagem participativa e acolhedora. Observou-se grande interesse dos estudantes em temas relacionados a escolhas alimentares, saúde corporal e autoestima. Muitos relataram dificuldades em manter uma rotina alimentar equilibrada devido à influência da mídia, falta de tempo e hábitos familiares. A intervenção possibilitou a desconstrução de mitos alimentares, o fortalecimento do pensamento crítico e a valorização de práticas simples, como realizar lanches mais saudáveis e reduzir alimentos pouco nutritivos no seu dia e reduzir o consumo de refrigerantes. Os resultados apontam que as ações de extensão universitária, ao aproximar o ambiente acadêmico da comunidade escolar, favorecem a construção de conhecimentos significativos e contribuem para a construção dos adolescentes em relação às suas escolhas alimentares. Conclui-se que a extensão universitária junto a escola representa uma ferramenta potente para a promoção da alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Adolescência. Educação em saúde.

¹ Vanessa Carlos Santos, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: vanessa.carlos@urca.br

² Ana Karolina Bezerra da Costa, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: ana.karolina@urca.br

³ Rosely Leyliane dos Santos, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, E-mail: rosely.santos@urca.br



Agradecimentos: Agradecemos ao Colégio Estadual Wilson Gonçalves pela parceria com o grupo de extensão, a Pró Reitoria de Extensão da Universidade Regional do Cariri (PROEX-URCA), ao Programa BSocial/FECOP pelo financiamento da bolsa para o projeto de extensão.