

RESUMO - RELATO DE EXPERIÊNCIA EM SAÚDE COLETIVA

RODA DE CONVERSA NO PARQUE BARIGUI: AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE VIDA

Maria Clara Bevilacqua De Carvalho (mccarvalho986@gmail.com)

Maria Eduarda Adachi De Menezes (duda.adachi@gmail.com)

Paloma Saad Pinho (paaspinho@gmail.com)

Letícia Hidemi Terabe (leticia.terabe1@gmail.com)

Felipe Mallmann Constantino (fmallmann@gmail.com)

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, a valorização da qualidade de vida e do autocuidado tem ganhado destaque, especialmente entre as novas gerações. Esses conceitos, historicamente vinculados ao desenvolvimento socioeconômico, foram ampliados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), que os entende como a percepção subjetiva do indivíduo sobre seu lugar no mundo, seu bem-estar físico e mental, suas relações e seu meio ambiente. Paralelamente, cresce a preocupação com as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias, responsáveis por mais de 70% das mortes no Brasil e no mundo (Brasil, 2025). Tais doenças, embora influenciadas por fatores genéticos, são majoritariamente associadas a hábitos de vida modificáveis. **OBJETIVO:** Realizar atividade de educação em saúde sobre a importância de hábitos saudáveis como estratégia de promoção da qualidade de vida e prevenção das DCNT (Soares; Rocha, 2023). **METODOLOGIA:** A atividade ocorreu no Parque Municipal Barigui, em Curitiba/PR, espaço urbano que

integra lazer, natureza e bem-estar (Curitiba, 2025). Ocorreu em um sábado de manhã, com abordagem de 22 pessoas, entre jovens e adultos. A escolha do parque como cenário se estabeleceu por entender que os espaços públicos como ambientes facilitadores da promoção da saúde, favorecendo o acesso à informação, a interação social e a prática de atividades preventivas. A proposta consistiu na abordagem individual dos frequentadores do parque, com distribuição de material educativo digital e diálogos orientativos sobre práticas saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado e autocuidado diário. A metodologia adotada priorizou a sustentabilidade, por meio da entrega de informativos digitais, e o contato direto com o público, respeitando aspectos éticos. RESULTADOS: As conversas possibilitaram identificar percepções e desafios relacionados ao estilo de vida. Entre os achados, observou-se que a maioria reconhece os benefícios da prática regular de exercícios físicos, relatando inclusive impactos positivos no humor e bem-estar. Em contrapartida, hábitos como sono de qualidade e diversidade alimentar ainda são negligenciados por muitos, sendo atribuídas dificuldades à rotina e ao estresse diário. Além de contribuir para a conscientização dos participantes, a atividade proporcionou à equipe de estudantes de medicina envolvida o desenvolvimento de habilidades de comunicação em saúde e o fortalecimento de práticas extensionistas. CONCLUSÃO: Conclui-se que ações educativas em espaços comunitários são estratégias eficazes para estimular o autocuidado e fomentar a qualidade de vida. Ao aproximar os conceitos teóricos da realidade vivida pela população, promovem-se reflexões que podem resultar em mudanças sustentáveis de comportamento, impactando diretamente na prevenção das DCNT e na construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

Palavras-chave: educação em saúde; estilo de vida saudável; estudantes de medicina.