# ENTRE O CUIDADO E O AUTOCUIDADO: HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DE UM CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM – RELATO DE EXPERIÊNCIA

ISMELINDA MARIA DINIZ MENDES SOUZA (ORIENTADORA); JUSSARA CUNHA; MARIA CLARA HELENA GABRIEL; PATRICK FERREIRA DA SILVA CARDOSO; SUSANN LUCIANA PEREIRA DA SILVA

## RESUMO

**Introdução:** A qualidade de vida é um conceito que envolve aspectos físicos, psicológicos, nutricionais e sociais, e é essencial para o desenvolvimento acadêmico e profissional dos alunos, especialmente em cursos técnicos de enfermagem. A rotina intensa e os desafios emocionais desses estudantes podem afetar sua saúde e aprendizado. Avaliar hábitos de vida colabora na qualidade de vida dos alunos e ajuda a identificar fatores que influenciam seu desempenho. **Objetivo:** Realizar atividades de educação em saúde com estudantes do curso Técnico em Enfermagem a fim de despertar hábitos saudáveis. **Relato de Experiência**: Trata-se de um relato de experiência com alunos do curso técnico em enfermagem dos 2° e 3° módulos, abordando temas relacionados à qualidade de vida em encontros semanais. O projeto foi realizado em três etapas: (1) reconhecimento do público-alvo, (2) implementação das ações educativas e (3) avaliação das atividades. **Discussão:** Participaram do projeto 25 estudantes, entre os quais foi identificada uma alta prevalência de consumo excessivo de doces e gorduras no aspecto nutricional. Observa-se que uma grande parcela dos alunos não adere à prática regular de exercícios físicos. No entanto, muitos dizem usar atividades físicas como forma de aliviar o estresse, o que evidencia uma lacuna na conscientização sobre saúde e reforça a necessidade de uma abordagem mais específica para a auto assistência. Durante dois meses, os estudantes participaram de encontros educativos, organizados como rodas de conversa, abordando temas como o consumo de alimentos saudáveis, a prática de atividades físicas e o uso da comunicação verbal como forma de melhorar os relacionamentos interpessoais. Esses encontros facilitaram a investigação e a realização de um ambiente seguro para a troca de experiências e esclarecimento de dúvidas. As atividades educativas desempenharam um papel essencial na promoção da saúde e na qualidade de vida dos alunos. **Conclusão:** Este estudo destacou a relevância de entender as necessidades dos alunos do curso técnico em enfermagem, a importância de promover um diálogo aberto e atividades educativas, e como isso contribui para o bem-estar dos participantes. Ao abordar temas negligenciados, o trabalho desempenhou um papel fundamental na disseminação de informações essenciais sobre saúde.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Saúde do Estudante; Formação em Enfermagem.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Silveira e Paiva (2011), a formação em enfermagem no Brasil iniciou-se em 1923 de forma empírica, conduzida pelas Santas Casas de Misericórdia, sem currículo formal ou embasamento científico. Inicialmente focada no ensino e na Saúde Pública, a enfermagem hospitalar era majoritariamente não profissional e subordinada a instituições religiosas. Com o

tempo, reformulações curriculares e debates pedagógicos impulsionados pelo contexto histórico e social permitiram a transição de uma prática baseada na experiência para uma abordagem científica. Esse avanço qualificou a formação profissional e consolidou a valorização da qualidade de vida como aspecto essencial da saúde, refletindo uma mudança cultural que prioriza o bem-estar de pacientes e profissionais. Atualmente, a qualidade de vida é amplamente discutida na literatura científica e no discurso popular, embora seu conceito gere controvérsias. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a define como a percepção do bem-estar físico, mental e social do indivíduo. Seu grupo de estudos, no entanto, a conceitua como a "percepção pessoal da posição de um indivíduo na vida, considerando sua cultura, valores, metas, expectativas, padrões e preocupações" (OMS, 1995). Essa abordagem multidimensional abrange seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e espiritualidade (Kawakame; Miyadahira, 2005).

A literatura aponta que estudantes de enfermagem enfrentam desafios físicos, mentais e emocionais, impacta sua preparação profissional devido à inexperiência em lidar com situações adversas. Fatores como falta de suporte familiar, baixa autoestima, privação de descanso, ausência de liberdade, atenção e prática de atividades físicas contribuem para sua baixa qualidade de vida. Além disso, ao escolherem uma profissão voltada ao cuidado, esses estudantes convivem com limitações e a morte, o que pode fortalecer a humanização do cuidado ou levá-los à sua banalização. Sua experiência assemelha-se à de muitos profissionais da área, influenciando diretamente sua qualidade de vida (Machado; Oselame; Neves, 2015).

Embora algumas instituições busquem formar profissionais generalistas, humanistas, críticos e reflexivos, a implementação dessas diretrizes enfrenta desafios. O aprimoramento acadêmico e profissional depende da compreensão dos aspectos psicoemocionais dos estudantes e da valorização de fatores que impactam sua qualidade de vida (Souza *et al*., 2012).

Os desafios enfrentados pelos estudantes podem comprometer seu bem-estar e sua capacidade de lidar com situações complexas na prática profissional. Compreender essas dificuldades é essencial para desenvolver estratégias que melhorem sua formação, tornando-a mais equilibrada e eficaz. Nesse sentido, compreender os hábitos de vida dos estudantes do curso Técnico em Enfermagem do Centro de Educação Profissional Alpha, em Monte Carmelo – MG, possibilita o bem estar e estimula o autocuidado. Essa vivência contribui para o desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas e a formação de profissionais proativos, alinhados às políticas públicas de saúde. Diante disso, este estudo teve como objetivo implementar um projeto de educação em saúde para promover o bem-estar e a saúde dos estudantes da instituição.

## 2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, baseado nas vivências de estudantes do curso Técnico em Enfermagem do Centro de Educação Profissional Alpha, durante a disciplina de Projeto Interdisciplinar. O projeto teve como objetivo integrar os alunos a um ambiente prático para o desenvolvimento de ações de educação em saúde. Os grupos foram organizados conforme a afinidade com temas estudados anteriormente, dentro das diversas áreas da enfermagem na Atenção Primária em Saúde. O público-alvo foram os estudantes regularmente matriculados no 2º e 3º módulos do curso.

O grupo escolheu trabalhar a conscientização sobre a importância da promoção do bem-estar, motivado pela relevância da saúde mental e do autocuidado entre estudantes de enfermagem, que enfrentam intensa pressão acadêmica. O autocuidado é essencial para formar profissionais aptos a cuidar de si e dos outros, incentivando hábitos saudáveis aplicáveis à prática profissional. Discutir esse tema auxilia no enfrentamento do estresse e na criação de programas que beneficiem a saúde dos alunos, impactando tanto o desenvolvimento pessoal quanto a qualidade da assistência de enfermagem.

DOI: 10.51161/ii-conbrasc/51073

O projeto foi realizado em três etapas. Na primeira, identificamos o perfil do público-alvo e levantamos os principais problemas a serem abordados. Para isso, aplicamos enquetes em sala de aula, permitindo compreender melhor as necessidades e desafios dos alunos. Com base nos resultados, utilizamos o modelo do Pentáculo do Bem-Estar como referencial teórico para identificar áreas críticas que afetam o bem-estar, incluindo nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse. Essa análise orientou a intervenção de forma direcionada e eficaz.

Na segunda etapa, realizamos atividades práticas voltadas às áreas de fragilidades identificadas, além de promover uma interação entre os alunos. Essas atividades fortaleceram o conhecimento prévio, além de possibilitar relações interpessoais, a cooperação e incentivaram o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. O engajamento coletivo trouxe benefícios tanto no desempenho acadêmico quanto no crescimento pessoal e profissional. Também enfatizamos a importância da comunicação assertiva, do trabalho em equipe e da resolução de conflitos, competências essenciais para profissionais humanizados e capacitados na área da saúde. Além disso, as atividades incentivaram reflexões sobre o equilíbrio emocional e as relações interpessoais saudáveis, fundamentais para o bem-estar individual e a construção de ambientes profissionais colaborativos.

Na terceira etapa, encerramos as atividades com uma reflexão acerca das experiências vivenciadas para avaliar o projeto. A avaliação incluiu aspectos relacionados ao Pentáculo do Bem-Estar, permitindo uma compreensão mais ampla das práticas desenvolvidas. Os dados foram correlacionados a estudos científicos, garantindo embasamento teórico e validando os achados. Essa abordagem consolidou os resultados e reforçou a relevância das intervenções na promoção do bem-estar integral dos estudantes.

Por se tratar de um relato de experiência dos próprios autores, o estudo foi isento de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

## 3 DISCUSSÃO

Para nortear nossas ações, utilizamos o modelo do Pentáculo do Bem-Estar, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). Esse modelo analisa os componentes do estilo de vida que influenciam a saúde e o bem-estar individual. Os aspectos avaliados incluem alimentação, nível de estresse, atividade física, relacionamentos e comportamento preventivo. O instrumento de avaliação do estilo de vida serviu de base para intervenções em grupo, com o objetivo de promover mudanças comportamentais e melhorar a saúde.

Dos 25 alunos avaliados, 12 (48%) consomem gorduras e doces frequentemente, 11 (44%) ingerem frutas e verduras ocasionalmente e apenas 9 (36%) realizam todas as refeições diárias. Observou-se um alto consumo de gorduras e doces, em conformidade com o estudo de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), que analisou os hábitos alimentares de acadêmicos da área da saúde. Esses profissionais, apesar de serem disseminadores de informações sobre saúde, frequentemente apresentam padrões alimentares inadequados. Diante dos impactos negativos desses hábitos, torna-se essencial incentivar a adoção de práticas alimentares mais saudáveis, promovendo melhorias na qualidade de vida.

Quanto ao número de refeições realizadas, o comportamento identificado também encontra respaldo no estudo de Maniglia *et al.* (2018), que investigou o consumo alimentar e o estado nutricional de graduandos em enfermagem. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes realizava de quatro a cinco refeições diárias, um padrão que sugere uma tentativa de regularidade alimentar, embora nem sempre acompanhado da variedade e qualidade nutricional necessárias.

Em relação à prática de atividades físicas, 13 alunos (52%) relataram nunca praticar qualquer tipo de exercício. Além disso, 9 (36%) não realizam atividades que envolvam força ou alongamento muscular, e 11 (44%) não utilizam caminhada ou bicicleta como meio de

transporte. Esses dados refletem um alto índice de sedentarismo entre os estudantes do curso Técnico em Enfermagem de Monte Carmelo. Esse padrão coincide com os achados de Pires *et al*. (2013), que analisaram a prática de atividades físicas entre estudantes de enfermagem e identificaram que 57,8% dos 154 participantes não realizavam atividades físicas regularmente. Da mesma forma, Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) apontaram que 65,5% dos universitários da área da saúde apresentavam um alto nível de sedentarismo, sem praticar atividades físicas com frequência suficiente para trazer benefícios à saúde.

No que se refere aos hábitos preventivos, 13 alunos (52%) relataram o uso regular do cinto de segurança, 10 (42%) afirmaram consumir álcool e tabaco ocasionalmente, e 9 (36%) realizam controle periódico do colesterol e da pressão arterial. O uso adequado do cinto de segurança está em conformidade com o estudo de Rabelo, Bueno e Cunha (2021), que avaliou o estilo de vida de estudantes de Medicina em Marabá (PA) e revelou que 86% dos acadêmicos utilizavam o cinto ao dirigir, demonstrando uma conscientização sobre sua importância.

Por outro lado, o consumo de álcool e tabaco, mesmo que ocasional, foi relatado pela maioria dos alunos (42%). Esse achado é consistente com o estudo de Ferreira *et al*. (2013), que identificou a prevalência e os fatores associados ao consumo dessas substâncias entre estudantes, principalmente do sexo feminino, revelando que 75% dos participantes faziam uso de álcool e tabaco.

Sobre os hábitos de relacionamento social, 13 alunos (52%) se consideram muito ativos em atividades comunitárias, enquanto 12 (42%) afirmam participar de atividades em grupo e cultivar relacionamentos sociais. Esse resultado contrasta com o estudo de Kantorski *et al*. (2005), que analisou as experiências e desafios enfrentados por enfermeiros no cuidado aos pacientes, evidenciando que, apesar do reconhecimento da importância das relações interpessoais, há insegurança em compartilhar vivências profissionais, o que pode limitar a comunicação e o fortalecimento dos vínculos.

Por outro lado, os resultados deste estudo estão alinhados com a pesquisa de Fernandes *et al*. (2015), realizada em uma unidade básica de saúde no Rio Grande do Sul, que apontou fragilidades nas relações interpessoais entre profissionais da saúde. Esse achado reforça a necessidade de desenvolver e fortalecer as relações interpessoais para melhorar o desempenho profissional e a qualidade do cuidado prestado.

Em relação ao controle do estresse, 12 alunos (42%) afirmaram buscar ativamente atividades que promovam relaxamento, 11 (41%) disseram não se alterar em discussões e 9 (36%) relataram tentar equilibrar trabalho e lazer ocasionalmente. A busca por atividades relaxantes como estratégia para reduzir o estresse é corroborada pelo estudo de Silva e Bianchi (2007), que apontou que muitos estudantes utilizam o lazer e a prática de atividades físicas como formas de enfrentamento do estresse acadêmico. O estudo também destacou a importância de as instituições acadêmicas reconhecerem essa fase desafiadora e oferecerem suporte aos alunos.

Além disso, Vieira *et al*. (2018) ressaltam que os estudos sobre lazer frequentemente o limitam às práticas corporais, ignorando outras atividades que também promovem benefícios à saúde. A pesquisa demonstrou que o uso consciente do tempo livre está associado a melhores condições de saúde, reforçando a necessidade de criar ambientes favoráveis ao lazer e investir em estratégias educativas para incentivar práticas mais saudáveis.

Por fim, iniciativas que promovam o lazer podem auxiliar os estudantes a enfrentar as pressões acadêmicas e aumentar seu bem-estar. Além disso, essas ações podem influenciar positivamente sua formação, preparando-os para atuar como promotores de saúde no ambiente profissional.

## 4 CONCLUSÃO

O trabalho foi essencial para compreender as necessidades dos alunos do curso Técnico

em Enfermagem e identificar formas eficazes de apoio. Destacou-se a importância de iniciativas voltadas à promoção de uma alimentação saudável, à prática regular de atividades físicas, ao fortalecimento dos relacionamentos interpessoais e ao estímulo de atividades prazerosas como meios de relaxamento e autocuidado. Os participantes destacaram a importância de uma abordagem descontraída, o que favoreceu a assimilação do conteúdo. Relataram que as informações adquiridas foram essenciais para refletirem sobre suas experiências e o impacto delas na saúde e no bem-estar. Os alunos manifestaram o desejo de dar continuidade às ações propostas, reconhecendo sua importância para a melhoria contínua da qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS**

FERNANDES, Helen Nicoletti et al. Relacionamento interpessoal no trabalho da equipe multiprofissional de uma unidade de saúde da família. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 7, n. 1, p. 1915-1926, 2015.

FERREIRA, Luciano Nery et al. Prevalência e fatores associados ao consumo abusivo e à dependência de álcool. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3409-3418, 2013.

KANTORSKI, L. P. et al. Relacionamento terapêutico e ensino de enfermagem psiquiátrica e saúde mental: tendências no Estado de São Paulo**. Revista da Escola de Enfermagem da USP,** v. 39, n. 3, p. 317-324, set. 2005.

KAWAKAME, P. M. G.; MIYADAHIRA, A. M. K. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 39, n. 2, p. 164-172, jun. 2005.

MACHADO, A. S.; OSELAME, G. B.; NEVES, E. B. Avaliação do perfil e qualidade de vida do acadêmico de enfermagem. **Revista Atenção à Saúde**, v. 14, n. 47, p. 55-60, 2016.

MANIGLIA, F. P.; SANTOS, D. M.; OLIVEIRA, F. C. M.; RIBEIRO, J. C. Avaliação do consumo alimentar e estado nutricional de graduandos em enfermagem**. Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde,** v. 7, n. 2, p. 51-59, 2018.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde**. Revista de Nutrição,** v. 21, n. 1, p. 39-47, jan. 2008.

NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro V. G. de; FRANCALACCI, Vanessa. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p48-59.

PINHEIRO, Marcelo de Almeida et al**.** Prevalência e fatores associados ao consumo de álcool e tabaco entre estudantes de medicina no Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica,** v. 41, n. 2, p. 231-239, jun. 2017.

PIRES, C. G. da S. et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, n. 5, p. 436-443, 2013.

RABELO, L. dos R.; BUENO, C. D. F.; CUNHA, M. A. C. Avaliação do estilo de vida dos estudantes universitários do curso de medicina do município de Marabá-PA**.** Brazilian Journal

of Development, v. 7, n. 6, p. 62132-62149, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n6-543. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/31801. Acesso em: 16 jan. 2025.

SILVA, Adriana Moreira da; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Mecanismos de enfrentamento do estresse entre alunos do quarto ano do curso de graduação em enfermagem**.** Resumos, 2007.

SILVEIRA, C. A.; PAIVA, S. M. A. **A evolução do ensino de enfermagem no Brasil: uma revisão histórica.** Ciência, Cuidado e Saúde, v. 10, n. 1, p. 176-183, 27 out. 2011.

SOUZA, I. M. D. M. et al. Health-related quality of life and depressive symptoms in undergraduate nursing students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, n. 4, p. 736-743, jul. 2012.

VIEIRA, J. L.; ROMERA, L. A.; LIMA, M. C. P**.** Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p. 4221-4229, dez. 2018.

WERMELINGER, M. C. de M. W. et al. A formação do técnico em enfermagem: perfil de qualificação**. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 67-78, jan. 2020.