

CUIDAR DOS SENTIDOS É CUIDAR DA VIDA: PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE OCULAR E AUDITIVA

¹Luana Clara de Almeida, ² Antonio Edson de Araújo Mota, ³Francisco Cláudio Henrique Correia Souza ⁴ Fernanda de Lima Freire, ⁵ Luiz Gonzaga de Araújo Neto, ⁶Rebeca Sales Viana ¹luana3232almeida@gmail.com, ²edsonmt028@gmail.com, ³claudiohenriquecla@gmail.com, ⁴nandalima652@gmail.com, ⁶rebeca_viana@uvanet.br

Cuidar da visão e da audição é fundamental na adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas e cognitivas. Esses sentidos são essenciais para a aprendizagem, a comunicação e o convívio social, influenciando diretamente a qualidade de vida dos jovens. Problemas visuais como miopia, astigmatismo e conjuntivite, quando não diagnosticados precocemente, podem comprometer o desempenho escolar e causar desconfortos. Do mesmo modo, o descuido com a audição pode gerar hipoacusia e labirintite, além de danos causados pelo uso excessivo de fones de ouvido em alto volume. Essas alterações afetam a percepção sonora, o equilíbrio e a interação social. Por isso, torna-se indispensável promover ações de educação em saúde que estimulem hábitos preventivos e o acompanhamento periódico. Medidas simples podem garantir uma boa saúde sensorial e favorecer o desenvolvimento integral dos adolescentes. Este relato de experiência tem como objetivo descrever uma extensão universitária conduzida por seis integrantes da Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente, tendo como tema central a “Saúde Ocular e Auditiva”. A ação de extensão universitária foi realizada com adolescentes de uma Escola de Ensino Médio em Tempo Integral, em Sobral (CE), com o tema “Saúde Ocular e Auditiva”, ocorreu em setembro de 2025 e contou com a participação voluntária de onze estudantes. O encontro iniciou com uma roda de conversa para identificar o conhecimento prévio dos adolescentes, seguida de uma exposição dialogada sobre prevenção, exames regulares e cuidados essenciais à visão e à audição. No segundo momento realizou-se uma dinâmica de perguntas e respostas, que tornou o aprendizado mais leve e participativo. Durante a atividade, os estudantes compartilharam experiências e hábitos do cotidiano, expressando falas como: “Passo o dia todo com o fone no máximo” e “Fico muito tempo no celular com a luz da tela no máximo e muito próxima ao rosto”, revelando práticas prejudiciais à saúde sensorial. Por outro lado, alguns afirmaram já adotar cuidados preventivos, como “Evito ficar tanto tempo com o fone” e “Procuro o médico quando sinto algum incômodo nos olhos ou ouvidos”. A ação proporcionou um espaço de diálogo e reflexão, fortalecendo a conscientização sobre a importância do autocuidado com a visão e a audição na adolescência. É válido ressaltar que, apesar de alguns alunos inicialmente se mostrarem retraídos e não participarem com frequência, durante a dinâmica todos se envolveram, o que se revelou um ponto muito positivo da atividade. A participação ativa dos adolescentes foi essencial para despertar o interesse e para estimular a reflexão sobre mudanças de hábitos cotidianos que podem resultar em significativa melhora na qualidade de vida. Dessa forma, a experiência demonstrou que ações educativas e participativas, quando aplicadas de maneira adequada, contribuem na formação de jovens mais conscientes e comprometidos com a própria saúde.

Palavras chaves: Saúde ocular, saúde auditiva, prevenção, qualidade de vida.