



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO
ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

Hidratação e Exercício Físico: Parceiros da Memória e Sono

Edital 2020 - 01 - Edital de Credenciamento de Programas e Projetos de Extensão

COORDENADOR(A): Rhowena Jane Barbosa de Matos

E-MAIL: rhowenajane@hotmail.com

UNIDADE GERAL: CAV - Centro Acadêmico de Vitória

UNIDADE DE ORIGEM: Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte

INÍCIO DO PROJETO: 06/04/2020 FIM DO PROJETO: 14/12/2020

CARGA HORÁRIA: 384 H

LOCAL DE REALIZAÇÃO: Escola Municipal Mariana Amália (Rua Democrito Cavalcanti S/N, Livramento Vitória de Santo Antão)

OBSERVAÇÃO:

RESUMO: A proposta do projeto é um convite ao diálogo com os alunos e os profissionais de educação sobre os comportamentos e hábitos de risco a saúde das crianças e adolescentes. A equipe envolvida atuará com o objetivo de conscientizar através de espaços de diálogos e oficinas didáticas voltadas aos temas como: a má alimentação, consumo excessivo do sódio, os efeitos da redução da ingestão hídrica e a importância do exercício físico no cotidiano e a regulação do sono que podem auxiliar no processo de memória e aprendizado, e assim favorecendo uma melhor qualidade de vida as crianças e adolescentes. As ações serão realizadas em uma escola do Ensino Público da rede Municipal Mariana Amália no Município de Vitória de Antão-PE, as atividades acontecerão semanalmente nos turnos (manhã/tarde) em torno de 9 meses e envolverão a capacitação da equipe, principalmente dos alunos de graduação que executaram as ações e oficinas junto ao público-alvo. Espera-se, desta forma, contribuir com o fortalecimento da rede de apoio proporcionando bases para um melhor planejamento das ações de promoção à saúde a partir da elaboração de campanhas públicas para educar a população sobre a importância do reconhecimento precoce dos hábitos e rotinas prejudiciais as crianças, e assim estimulando a adoção de condutas que possam excluir ou minimizar os riscos à saúde destes indivíduos.