

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ – UNIPORÁ**  
**Proposta de Atividade – Projeto de Extensão**

Início da ação: 25/04/2024  
Término da ação: 26/04/2024

**1. Identificação**

Curso: Graduação em Enfermagem.

Disciplina: Citologia e embriologia.

Nome do Projeto: Vida saudável.

**2. Caracterização**

Tipo de Projeto: Comunitário.

Área Temática: Saúde.

Natureza: Social.

Cronograma:

Data	Horário	Tema	Palestrante	Local
25/03/24	14:00	Saúde e bem estar	Acadêmicos	Feira livre

Carga Horária Total: 04 horas

Público-alvo: Comunidade local da feira livre do Bairro Mato Grosso de Iporá/GO

Objetivos: Informações sobre saúde e alimentação saudável.

Resumo da proposta: Os acadêmicos de enfermagem realizaram palestras sobre alimentação, verificação de glicemia e pressão arterial e IMC, distribuição de folders.

Justificativa: Necessidade de informações e saúde, bem estar e atendimento da comunidade local.

Metodologia: Ação teórica e prática com mediação da coordenação do curso.

Resultados esperados: Satisfação da comunidade atendida com informações relevantes em saúde e serviço prestado pela Escola de Enfermagem UNIPORA.

### 3. Recursos Físicos, Materiais e Financeiros

Receita:				
Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Total
01	Folders	200	2,50	500,00
Total:				500,00

### 4. Pessoal Envolvidos

Alunos envolvidos:

1. Gabrielly Moraes Santos;
2. Sabrina Gomes Silva;
3. Ana Carolina Lemos;
4. Hevellen Ketilley Guedes Vargas;
5. Selma Neres dos Anjos Amaral;
6. Alessandra Eduarda Gonçalves Souza;
7. José Adalberto Santos Mendonça;
8. Maria Clara Rodrigues Gomes;
9. Tatiane Cristina Nunes da Silva;
10. Eliadinei Lúcia Pereira de Paula;
11. Lorrainy Cristina Rodrigues de Oliveira;
12. Ângela Cristina Valadares.

Docentes envolvidos da UNIPORÁ:

Prof<sup>a</sup> Francielle Moreira Rodrigues.

Técnicos-administrativos envolvidos:

Nome: Glauce Silva Fonseca de Morais.

Cargo/função: Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC.

Nome: Cláudia Ribeiro de Lima.

Cargo/função: Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa, Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica.

Quantitativo por nível de formação de todos os envolvidos: Nível técnico

Graduandos	Graduados	Especialistas	Mestres	Doutores
12	-	01	01	01


Responsável(eis) pelo Projeto:

Nome: Francielle Moreira Rodrigues

Cargo/função: Coordenadora da Escola de Enfermagem Nível técnico e superior


E-mail:francielle\_mr@hotmail.com

Iporá, 09 de maio de 2024.

Documento assinado digitalmente  
 **FRANCIELLE MOREIRA RODRIGUES**  
Data: 11/06/2024 14:03:17-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Ms. Francielle Moreira Rodrigues**  
Gerente Acadêmica do Departamento de Ciências da Saúde

Documento assinado digitalmente  
 **GLAUCE SILVA FONSECA DE MORAIS**  
Data: 20/06/2024 16:42:31-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Esp. Glauce Silva Fonseca de Morais**  
Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC

**Profa. Dra. Cláudia Ribeiro Lima**  
Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa,  
Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CARLA RODRIGUES CUNHA  
Data: 25/06/2024 21:11:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Esp. Carla Cunha Rodrigues**  
Pró-reitora acadêmica

# Vida saudável: citologia aplicada a nutrição

UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de Conclusão de Curso

PROJETO DE EXTENSÃO

LEVANDO INFORMAÇÕES A

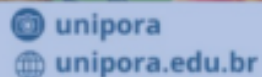
*Vida saudável: a importância da  
alimentação e sua integração  
com a bioquímica e citologia  
aplicada a nutrição*

*ACADÊMICOS DO 1º MÓDULO DE GRADUAÇÃO*

Dreamshaper



UNISA



(64) 3674-5181  
(64) 3674-3096



## 1 Equipe do Projeto

Vida saudável: citologia aplicada a nutrição  
UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de  
Conclusão de Curso

FR

**Francielle Moreira Rodrigues**  
francielle\_mr@hotmail.com

GS

**GABRIELLY MORAES SANTOS**  
gabiipo2015@gmail.com

SS

**Sabrina Gomes Silva**  
sabinasabinagomessilva@gmail.com

AN

**Ana Carolina Lemos Nascimento**  
carol30102004@gmail.com

HV

**Hevellen Ketilley Guedes Vargas**  
hevellen.guedes@gmail.com

SA

**Selma Neres dos Anjos Amaral**  
selmaneresdosanjos@gmail.com

AS

**ALESSANDRA EDUARDA GONÇALVES SOUZA**  
alessandraeduarda047@gmail.com

JM

**José Adalberto Santos Mendonça**  
99443406santos@gmail.com

MG

**Maria Clara Rodrigues Gomes Rodrigues Gomes**  
mariaclararodriguesgomes49@gmail.com

TS

**Tatiane Cristina Nunes da Silva**  
taticris806@gmail.com

EP

**Eliadinei Lúcia Pereira de Paula**  
Brunoama6@gmail.com

LO

**Lorrainy Cristina Rodrigues de Oliveira Rodrigues de Oliveira**  
lorraynecristina8151@gmail.com



AV

**ANGELA CRISTINA VALADARES**  
angelacristiba@gmail.com

GF

**Glauce Fonseca**  
glauce.fonseca@unipora.edu.br

CL

**Claudia Ribeiro Lima**  
claudia.biologiapedagogia@gmail.com



## ODS que gostaria de trabalhar na comunidade:

- 3) Boa Saúde e Bem-Estar

## Escolhi esse(s) porque...

A alimentação saudável e a hidratação são fundamentais para ajudar as crianças e adolescentes a manterem-se fortes e saudáveis.



## 3 A sua comunidade

### Quem são as pessoas?

Evidências científicas tem reforçado que um estilo de vida ativa pode trazer benefícios que perdurarão por toda vida.

### Descrição da comunidade

Comunidade de Iporá/GO

### Sua comunidade em imagens



### Principais características

- Comunidade,
- Carente,
- Social,

### Pontos fortes e oportunidades

Valorizar a relação da alimentação com a saúde.

### Principais problemas e desafios

Informação em saúde.



## 4 Problema de partida

### Problema de partida do projeto

Educação em saúde

### Causas

- Falta de informação

### Consequências

Falta de informações sobre saúde

### Pessoas afetadas

Comunidade local



## 5 Iniciativas semelhantes

### Iniciativas semelhantes

- Projetos, Iniciativas sobre vida saudável

### Boas práticas

Reconhecer como uma alimentação saudável pode contribuir para um peso saudável e melhor qualidade de vida, partido do respeito às diferenças entre as pessoas.

### Más práticas

Não há.



## 6 Pesquisa sobre o problema

### Questões por explorar

Apontar os principais cuidados individuais para a promoção da saúde e incentivar o cuidado nas relações entre as pessoas e com o ambiente em que convivem visando mais saúde e melhor qualidade de vida.

### Fontes de informação

- Sites de busca

### Organize a sua pesquisa

#### Ação

### Avalie a sua pesquisa

As fontes de informação que usei são confiáveis., Para cada registro de pesquisa, encontrei pelo menos 3 fontes dizendo o mesmo., A informação que registrei está atualizada., A informação corresponde a fatos (e não opiniões)., Sempre que consegui, usei a fonte de informação original.



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Ideias de solução
Não há	Informações em saúde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mais projetos sobre alimentação e estilo de vida.</li></ul>



## Conclusões da pesquisa

Incentivar a comunidade local a valorizar seu corpo, sua saúde, sua vida, seu meio social e ambiental.

## Próximos passos

Documentário fotográfico





## Objetivos

Desenvolver o hábito de cuidar de si mesmo.

## Colaboradores

Acadêmicos de enfermagem.

## Locais visitados

- Comunidade

## Formato de exibição

Imagens

## Observações e comentários

- Divulgar hábitos e estilos de vida saudáveis

## Exibir o documento fotográfico





## Ideias de solução

- Mais projetos, 8
- Mais informações, 7

## Solução para o problema de partida

Divulgar hábitos e estilos de vida saudáveis.

## Escolhi essa solução porque...

Não há

## Pessoas que vão se beneficiar da solução

Comunidade local

## Quantidade de pessoas que vão se beneficiar

300



## Impacto dessa solução

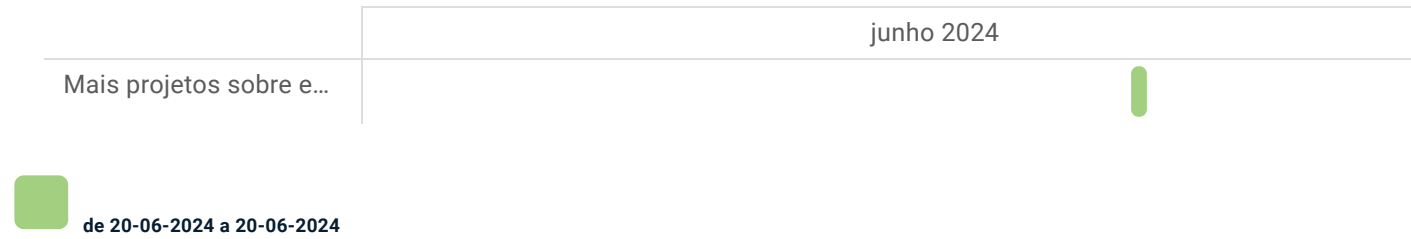
Mais informações em saúde

## Consequências dessa solução

Não há

## O que as pessoas disseram

Gostaram do projeto





## Tarefas completas

- melhor qualidade de vida

## Ajustes necessários

Levantamento dos principais cuidados individuais para a promoção da saúde e incentivar o cuidado nas relações entre as pessoas e com o ambiente em que convivem visando mais saúde e melhor qualidade de vida.

## Resultado final:

ação



## Mensagens principais

Reconhecer a importância e a necessidade de se ter uma boa higiene corporal, bucal e mental, hábitos alimentares saudáveis.

## Meios de divulgação

Redes sociais



## 15 Preparar a apresentação

### Cativar a audiência

- Outros.

### Mensagens principais

- Valorização da saúde e melhor qualidade de vida
- Qualidade de vida.
- Mais informações em saúde.

### Métodos e descobertas

Saúde

### Construa sua apresentação

Ação



## Meus maiores aprendizados

Desenvolver o hábito de cuidar de si mesmo.

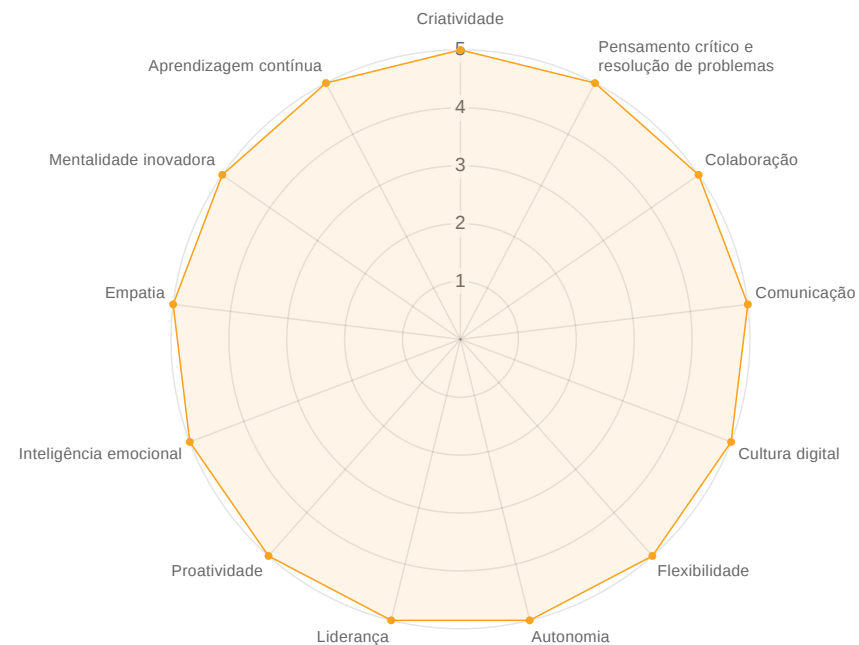
## Dificuldades e obstáculos

Não há

## Contribuição para a comunidade

Valorizar seu corpo, sua saúde, sua vida, seu meio social e ambiental.

## Competências desenvolvidas durante o projeto







## Conhecimento



### Você tem um nível **EXCELENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem um excelente domínio de saberes principalmente teóricos e técnicos, que te apoiam nas outras dimensões da competência.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em todos os aspectos da sua vida (pessoal, acadêmica e profissional)!

## Habilidades



### Você tem um nível **EXCELENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem um excelente domínio dos saberes técnicos e talento nos saberes práticos.

Com o aprimoramento constante nessa dimensão, você terá mais potencial de inovação, além de resultados cada vez melhores na vida pessoal, acadêmica e profissional!



## Atitudes



### Você tem um nível **EXCELENTE** de atitudes!

Isso significa que você é uma pessoa muito determinada, proativa e responsável.

Essa será uma grande vantagem na sua vida pessoal, acadêmica e profissional!  
Não importa o desafio que tenha pela frente, com a atitude certa você irá superá-lo!