

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Título da Atividade de extensão:

Saúde e o Universo da Mulher

Selecione a MODALIDADE de extensão:

IMPORTANTE: Assinalar a modalidade a qual a proposta de Atividade de Extensão está inserida.

X	MODALIDADE	DESCRIÇÃO
X	Projetos	atividade de caráter educativo, social, cultural, científico, tecnológico ou de inovação tecnológica, com o intuito específico e prazo determinado, vinculada ou não a um Programa do Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI, cujas diretrizes e escopo de interação dos estudantes com a sociedade, integrem-se às linhas de ensino e pesquisa planejadas e disponibilizadas pelos departamentos, institutos, cursos, polo de apoio presencial e outros.
	Cursos e Oficinas	conjunto articulado de atividades pedagógicas, de caráter teórico e/ou prático, nas modalidades presencial ou a distância, seja para a formação continuada, aperfeiçoamento e disseminação de conhecimento, planejada, organizada e avaliada de modo sistemática em sua oferta
	Eventos	atividade formativa de curta duração, sem necessidade de caráter continuado, que implica na apresentação do conhecimento ou produto cultural, científico, tecnológico ou de inovação tecnológica desenvolvido, conservado ou reconhecido pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI
	Prestação de serviços	estudo e solução de problemas dos meios profissional ou social e ao desenvolvimento de novas abordagens pedagógicas e de pesquisa, bem como à transferência de conhecimentos e tecnologia à sociedade. (ver especificações no Regulamento).

Fonte: Resolução nº141-A/2022 (UNIASSELVI).

Informe a submodalidade de extensão:

IMPORTANTE: Deixar apenas a modalidade e submodalidade vinculadas à proposta de Atividade de Extensão e excluir as demais.

Projetos > Projeto de Ensino Extensionista.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Informe o(s) número(s) dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) ao qual o projeto está vinculado:

Objetivo 3. Saúde e bem-estar (assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades).

Objetivo 4. Educação de Qualidade (assegurar a educação inclusiva, e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos).

Curso proponente:

Biomedicina Farmácia Fisioterapia Nutrição Radiologia
Terapias Integrativas e Complementares Estética e Imagem Pessoal

Informe a área do conhecimento do curso proponente:

Saúde e Bem-estar

A atividade extensionista será ofertada para mais de um curso?

Sim

Selecione os cursos para os quais essa atividade será ofertada:

Área da Saúde e Bem-Estar

Selecione a(s) competência(s) profissiográficas que o curso proponente pretende desenvolver nos estudantes por meio da atividade de extensão:

COMUNICAÇÃO ÉTICA

PENSAMENTO CIENTÍFICO PENSAMENTO CRIATIVO PROATIVIDADE

TOMADA DE DECISÃO

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Resumo da Atividade Extensionista:

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil, vem desenhando o desenvolvimento de enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Além disso, destaca a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor, mas que não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde. Ainda, o IBGE evidenciou que mulheres suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Nesse sentido, considerando que: uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde, longevidade e bem-estar; que o autocuidado e a realização de check-ups é crucial, elaborou-se o presente projeto, com objetivo de desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas. O projeto será desenvolvido através de encontros virtuais em grupo para a realização de oficinas, utilizando-se metodologias ativas virtuais de aprendizagem. O público alvo abrangerá mulheres com idade superior a 18 anos, frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, Rede Feminina, bem como a grupos de igreja e associações, a escolha do aluno. Espera-se que com esse projeto o aluno possa aprimorar seu conhecimento na área da saúde, e possa oferecer às mulheres, de forma dinâmica, um conhecimento que possibilite a melhora da qualidade de vida das mesmas e de sua família respeitando os hábitos e culturas já estabelecidos.

Palavras-chave (de três a cinco):

Mulher. Promoção de Saúde. Prevenção.

Introdução e Fundamentação Teórica

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil (2009 – IBGE), apresentam que o Brasil vem sendo desenhado por enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Foi destacado a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor que a masculina, todavia não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde (GALLON; WENDER, 2012).

Em 2009, o IBGE evidenciou que mulheres idosas suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Quanto as doenças crônicas, as mesmas crescem de forma muito importante com o passar dos anos: na idade entre 0 e 14 anos, foram reportados 9,3% de doenças

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

crônicas, e entre os idosos este valor atingiu 75,5% (69,3% entre os homens e 80,2% entre as mulheres).

“Sugere-se que a morbimortalidade associada às doenças crônicas poderia ser reduzida com a prevenção, incluindo mudanças no estilo de vida, principalmente na dieta e atividade física” (FERREIRA et al., 2005 p.173).

Nesse contexto, uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, fator esse que envolve a compreensão da importância de uma dieta adequada e que supra todos os nutrientes essenciais (SMELTZER; BARE, 2006).

Com isso, observa-se ser relevante o desenvolvimento de ações que busquem informar essa população, por hora vulnerável, quanto as possibilidades de promoção de saúde e automaticamente melhora na qualidade de vida.

Para o Ministério da Saúde (2006, p.13; 2007, p. 2), “a Promoção da Saúde é uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida da população, através da implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis à saúde, etc”. Sendo nesse sentido, da criação de ambientes favoráveis que se direcionam presente projeto.

A experiência de vivenciar um grupo de mulheres vai além da promoção de benefícios físicos, pois receber atenção e auxílio e ser orientado por um profissional a respeito de como lidar com os seus problemas, através de uma visão holística, caracteriza também a promoção da saúde mental. Logo, há manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (AUDI; COLOSSO; SILVA, 2018).

Data inicial da atividade extensionista:

2024.

Data de término da atividade extensionista: *

Indeterminado.

Carga horária total da atividade extensionista:

120 horas.

PROPONENTE:

Identifique o(s) responsável(eis) proponente(s) pela Atividade Extensionista:

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Nome Completo: Roseane Leandra da Rosa Função: Coordenação

Carga Horária na Uniasselvi: 20h Titulação: Doutora

E-mail: *roseane.rosa@uniasselvi.com.br

Objetivo da Atividade de Extensão:

Objetivo Geral:

Desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas.

Objetivos específicos:

- Propiciar encontros presenciais com grupos de mulheres, viabilizando a troca de experiências e conhecimento voltado à saúde;
- Expor conteúdos sobre alimentação saudável, bem como, contribuir com orientações para produção de preparações econômicas e saudáveis;
- Explicar sobre plantas medicinais e seus benefícios.
- Fomentar a importância do autocuidado e check-ups.
- Colaborar com a promoção de saúde incentivando a adoção de posturas saudáveis;
- Incentivar a realização de prática de atividades físicas.

O acadêmico deverá apresentar algum conhecimento mínimo prévio?

Não são necessários conhecimentos prévios.

Justificativa

Este projeto "SAÚDE E O UNIVERSO DA MULHER" terá como objetivo realizar ações educativas considerando o ciclo vital da Mulher, desenvolvendo ações de promoção à saúde e educação em saúde e vigilância em saúde com mulheres, considerando seu ciclo vital (adultas).

De acordo com a última pesquisa do Censo do IBGE (IBGE, 2011), 3.149.213 catarinenses são mulheres, que correspondem a 50,4% da população. Estas mulheres são responsáveis por 37% dos domicílios, mas recebem cerca de 58% do salário dos homens. Enquanto o rendimento médio do homem catarinense é de R\$1.548,00, o da mulher é de R\$ 1.068,00.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

No Brasil, as doenças cardiovasculares e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) acometem, principalmente, mulheres, sendo que 70% da população feminina é usuária do SUS.

Considerando que as populações mais vulneráveis estão expostas a precárias condições de vida e vivem menos (BRASIL, 2004), as mulheres, especialmente mulheres negras, pobres e periféricas, necessitam que a perspectiva de gênero e seu perfil epidemiológico sejam levados em conta na promoção em saúde.

No curso de Nutrição as atividades do projeto poderão estar vinculadas, mais especificamente, às disciplinas de Formação Integral em Saúde, Introdução à nutrição, Sociedade e Meio Ambiente, Técnica e dietética, Nutrição Humana, Avaliação Nutricional, Políticas Públicas de Segurança Alimentar e Nutricional, Nutrição Materno Infantil, Educação Alimentar e Nutricional, Direitos Humanos e Cidadania e Psicologia Geral e do desenvolvimento.

Para o curso de biomedicina, as atividades desenvolvidas nesse projeto estão intimamente relacionadas às disciplinas de Formação Integral em saúde, Epidemiologia, Bioquímica Básica e Metabolismo, Bioquímica Clínica e Imagenologia.

Para o curso de Farmácia, as atividades desenvolvidas neste projeto estão ligadas com as disciplinas de Formação Integral em saúde, Sociedade e Meio Ambiente, Introdução a Ciências Farmacêuticas, Farmacognosia e Fitoterapia e Seminário Interdisciplinar: Práticas Integrativas. Já para o Curso de Estética e Imagem Pessoal as disciplinas relacionadas são Spa e terapias alternativas, Nutrição e estética e Sociedade e Meio Ambiente.

No curso de fisioterapia, as atividades vinculadas a este projeto estão ligadas as disciplinas de Formação Integral em saúde, Epidemiologia, Avaliação Físico Funcional e Imagenologia, Cinesioterapia e Fisioterapia na Saúde da Mulher.

No curso de Radiologia, as atividades desenvolvidas neste projeto estão ligadas com as disciplinas de Mamografia e Densitometria Óssea, Formação Integral em Saúde, Epidemiologia, Fisiopatologia Geral, Proteção Radiológica e Radiobiologia.

No curso de Educação Física, as atividades desenvolvidas neste projeto estão relacionadas as disciplinas de Atividades Físicas em Academias e Empresas; Programas de Exercícios para Grupos Especiais; Ginástica.

Metodologia

O projeto será desenvolvido através de encontros presenciais com três grupos distintos de no máximo 10 mulheres adultas para a realização de rodas de conversas, oficinas e orientações, utilizando-se de metodologias de aprendizagem presenciais

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

como formações; preparações de receitas saudáveis focadas no reaproveitamento de alimentos; cartilhas orientativas sobre exames laboratoriais de rotina; folder orientativo sobre a adoção de hábitos posturais, folder orientativo sobre plantas medicinais; oficina e/ou vídeo de como preparar um chá (decoção e infusão) e o cultivo de plantas medicinais em casa, folder sobre prevenção ao câncer de mama, oficinas sobre conscientização da mulher ao combate ao câncer de mama e folder orientativo e oficinas com sequência de atividade física envolvendo exercícios de ginástica de alongamento e relaxamento.

O público-alvo abrangerá mulheres com idade maior a 18 anos frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, Rede feminina, empresas, bem como a grupos de igreja, associações e asilos a escolha do aluno.

As temáticas a serem abordadas são elencadas abaixo na descrição dos encontros:

- Contato inicial

Na aceitação, deverá ser feita uma orientação aos participantes de como serão realizadas as atividades e marcar o melhor dia para aplicação das atividades. Determinado isto, deve-se buscar os materiais necessários para a aplicação do projeto.

- Atividades que compõe o projeto

Obs. Podem ser realizadas de forma isolada, ou complementar para efetivação da carga horária do projeto

Ciclos de vida mulher

Será realizado um bate papo do acadêmico com as participantes sobre os “ciclos de vida da mulher”, falando sobre a vida da mulher e as mudanças físicas e biológicas que ocorrem em cada ciclo. Posterior, permitir um momento de discussão entre as participantes.

Ao final, realizar a oficina de preparação do pesto de ramas (demonstração – Anexo A). No próximo encontro, antes de dar continuidade à demais atividades, realizar uma troca de experiências referentes a receita ensinada.

Adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Inicialmente o(a) acadêmico(a) realizará uma conversa sobre a necessidade da adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas para a manutenção da saúde da mulher. Nesse diálogo, deverá abordar a atividade física como essencial na rotina diária; destacar os variados tipos de atividades disponíveis; os benefícios individuais proporcionados à saúde da mulher; o cuidado com a execução adequada destas atividades; a escolha de atividades que promovam a integração em grupos, com melhora da auto-estima e convívio social. Após a conversa, o(a) acadêmico (a) deverá solicitar a cada participante que esteja trajado com roupas confortáveis e em local que possa realizar os exercícios propostos (a). Deverá iniciar a apresentação fazendo o acompanhamento dos exercícios realizados pelos participantes, buscando orientar para a correta execução dos mesmos. Ao final da sequência de exercícios que envolvem o alongamento e relaxamento. Será disponibilizado um vídeo (orientações no Anexo B) aos acadêmicos e participantes do evento da maneira correta de proceder com os exercícios.

Uso de plantas medicinais

O(a) acadêmico(a) iniciará o encontro dando as boas-vindas e questionando sobre o uso de plantas medicinais, se elas possuem o hábito de fazer e ingerir chás. Após o acadêmico realizará a palestra expositiva e dialogada sobre “Plantas medicinais e seus benefícios”, abordando as plantas medicinais mais utilizadas e seus benefícios para a saúde. Em seguida, irá mostrar como preparar um chá (mostrando a diferença entre decocção e infusão e quais plantas utilizar em cada caso) e como cultivar plantas medicinais em casa. Ao final, permitir um momento de discussão entre as participantes e disponibilizar um folder (Anexo C) sobre as principais plantas medicinais.

Adoção de posturas saudáveis

O (a) acadêmico(a) iniciará o encontro através de palestra expositiva e dialogada “Adoção de posturas saudáveis”, descrevendo o que é uma postura ideal e informando como manter a melhor postura nas diversas atividades de vida diárias podendo prevenir lesões musculares.

Ao final, permitir um momento de debate entre as participantes.

Após, será disponibilizado um folder (Anexo D) orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes poderem realizar em casa.

Exames bioquímicos

A(o) acadêmico(o) iniciará o encontro apresentando-se e informando a

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

importância do check-up à saúde. Após, o acadêmico irá iniciar sua palestra sobre os principais exames realizados no que tange a saúde da mulher. Ao final, o folder orientativo será disponibilizado às participantes da palestra (Anexo E).

Prevenção do câncer de mama

O(a) acadêmico(a) iniciará o encontro apresentando-se e informando a importância da conscientização da mulher ao combate contra o câncer de mama. Após as apresentações, o acadêmico (a) poderá iniciar sua conversa abordando os seguintes tópicos: O que é o câncer de mama; Como prevenir o câncer de mama; Quem deve realizar o exame de Mamografia e por quê; Como é o exame de Mamografia; Mitos e verdades quanto a radiação usada no exame de Mamografia; Hábitos saudáveis e preventivos; Apresentar a evolução de casos de câncer de mama no Brasil e no mundo nos últimos anos(dados devem ser retirados de uma fonte confiável Ex.: site do Inca); Como prevenir o câncer de mama; Sintomas; Principais causas; Falar sobre a lei 11.664 (de 2009); Instituto Avon e o outubro Rosa; Ao final da conversa, o folder orientativo será disponibilizado a todos os participantes do evento.

O(a) acadêmico(a) deverá agendar uma reunião com o gestor da unidade presencial onde o projeto foi realizado para apresentar as atividades realizadas, os resultados (quando houver) e realizar o fechamento do projeto.

Público-alvo impactado

O público-alvo será constituído por mulheres assistidas pela Estratégia Saúde da Família, CRAS, Associações de Bairro e Empresas, Rede Feminina de Combate ao Câncer, de grupos de mulheres vinculadas a igreja e pastorais.

Sugestão de locais para que o projeto seja desenvolvido:

Os acadêmicos podem realizar este projeto nos seguintes locais:

- Unidades básicas de saúde;
- CRAS;
- Igrejas;
- Associações;
- Empresas;
- Rede Feminina de Combate ao Câncer
- Asilos

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Não excluir as observações a seguir.

Obs.: (i) *Antes de iniciar a atividade de extensão, você deverá consultar a instituição responsável para verificar se esta possui CNPJ e carimbo, bem como solicitar a autorização para o desenvolvimento das ações previstas e se certificar de que fornecerão os documentos necessários para a comprovação da realizada atividade (ficha de frequência).*

(ii) *Acadêmico, este campo se trata de sugestões de locais para que você realize seu projeto de extensão. Ainda é possível realizá-lo em outros locais, desde que observado o público-alvo.*

AÇÃO	C H
Contato inicial com o local escolhido para realização do estágio	2
Nome da atividade proposta: Os Ciclos de Vida da Mulher	
Preparação do material (anexo A)	6
Realização da atividade: - Palestra expositiva e dialogada: Os ciclos de vida da mulher - Oficina de elaboração do pesto de ramas	12
Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local	
Carga horária total	20
Nome da atividade proposta: Adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas	
Preparação do material (anexo B)	8
Realização da atividade: - Conversa sobre a adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas; - Realizar as atividades propostas de ginástica de alongamento e relaxamento. - Disponibilização de folder orientativo aos participantes	12
Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local.	
Carga horária total	20
Nome da atividade Plantas medicinais e seus benefícios	
Preparação do material (anexo C)	8

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

Realização da atividade: - Palestra expositiva e dialogada sobre plantas medicinais e seus benefícios; - Oficina sobre a preparação de chás - decocção e fusão e como cultivar plantas medicinais; - Entrega de folder orientativo aos participantes Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local.	12
Carga horária total	20
Nome da atividade Adoção de postura saudáveis	
Preparação do material (anexo D)	8
Realização da atividade: - Palestra expositiva e dialogada “Adoção de posturas saudáveis”; - Disponibilizar folder orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes poderem realizar diariamente. Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local.	12
Carga horária total	20
Nome da atividade Principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais	
Preparação do material (anexo E)	8
Realização da atividade: - Palestra sobre as principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais; - Disponibilizar folder orientativo. Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local.	12
Carga horária total	20
Nome da atividade Prevenção contra o câncer de mama	
Preparação do material (anexo F)	8
Realização da atividade: - Conversa sobre Prevenção contra o câncer de mama - Entrega de folder orientativo Obs. Cada dia de atividade contabiliza 4h, realizar com 3 grupos diferentes no mesmo local.	12
Carga horária total	20
Carga horária total do projeto	120

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ACADÊMICO: A quantidade máxima de horas que você poderá desenvolver por dia, em atividades de extensão, é de 8 horas. Ou seja, não é possível ultrapassar esta quantidade diária.

Exemplo: Um determinado projeto possui 40 horas de atividades de extensão - neste caso, você levará no mínimo 5 dias para realizá-lo, visto que não é possível executar as atividades por mais de 8 horas em um único dia.

Avaliação da Atividade Extensionista: (O curso proponente é responsável por acompanhar o desenvolvimento das atividades de extensão e anualmente realizar ajustes e atualizações conforme o resultado dos questionários respondidos pelos acadêmicos).

Qualitativa.

Informe quais procedimentos/ferramentas que serão utilizados para a avaliação da Atividade Extensionista:

Questionário e relatório – necessário possuir registro fotográfico

Informe a periodicidade da avaliação da Atividade Extensionista:

Anual.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira:** Promovendo alimentação saudável. Brasília: 2006. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pacto pela Vida em Defesa do SUS e de Gestão.** Brasília: 2006. 76 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília;2006. 38 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde,2012.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de atenção integral à saúde da mulher**: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BRAGGION, G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, Mai/Jun, 2005.

GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia**: Revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. 2012. DOI: 10.1590/S0100-72032012000400007

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) [Internet]. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil**. Rio de Janeiro; 2009. Disponível em http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indicsaude.pdf.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Indicadores sociais municipais**: uma análise dos resultados do universo do censo demográfico 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv54598.pdf> >. Acesso em: 08 ago 2019.

MESA BRASIL SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana**: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. Disponível em: https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf >. Acesso em: 07 ago 2019.

MORAES, E.N.; MORAES, F.L.; LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, 20(1): 67-73. Disponível em: <http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384> >. Acesso em 02 ago 2019.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. Saúde, Bem Estar e Promoção da Saúde. In: **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v. 1, cap. 1, p. 6, 2006.



**SOCIEDADE EDUCACIONAL LEONARDO DA VINCI S/S LTDA
CENTRO UNIVERSITÁRIO LEONARDO DA VINCI - UNIASSELVI**

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ANEXO

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ANEXO A – Receitas com objetivo de reaproveitamento de alimentos Molho pesto de rama de cenoura

Rendimento: cerca de 1 1/2 xic, o bastante para 6-8 porções de massa.

Ingredientes:

- 2 xic. folhas de cenoura bem verdes, sem os talos mais grossos (as folhas bem apertadas na xícara medidora)
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 colh. (sopa) sementes de girassol (opcional)
- 1/3 xic. parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva o quanto baste para dar consistência ao molho

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira pequena, coloque as sementes de girassol e toste, mexendo de vez em quando, apenas até que fiquem perfumadas. Coloque-as no copo do liquidificador ou processador. Junte as folhas de cenoura, manjericão, alho, queijo, sal e pimenta, e bata até obter uma pasta. Junte o azeite aos poucos, batendo, até obter um molho grosso e razoavelmente homogêneo. Experimente e acerte sal e pimenta, coloque mais queijo ou mais azeite, de acordo com seu gosto. Se não for usar na hora, guarde num pote bem fechado, na geladeira, de preferência com um filme plástico aderindo à superfície do molho, pois ele escurece rapidamente em contato com o ar.

Link de acesso a receita: http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-novidades_14.html>.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ANEXO B – Exercícios Físico

Passo a passo para o uso dos vídeos para as atividades físicas:

- 1º solicitar aos participantes que estejam com roupas confortáveis e que escolham um local apropriado;
- 2º Iniciar a apresentação do vídeo parte 1 e solicitar aos participantes que realizem a execução dos exercícios propostos no vídeo.
- 3ª Iniciar a apresentação do vídeo parte 2 e solicitar aos participantes que realizem os exercícios propostos no vídeo.
- 4º Buscar orientar aos participantes a correta execução dos mesmos. 5º Ao final da sequência de exercícios disponibilizar os vídeos.

Link de acesso ao vídeo 1ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elienai_cesar_uniasselvi_com_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20I.mp4?csf=1&web=1&e=STNTGH

Link de acesso ao vídeo 2ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elienai_cesar_uniasselvi_com_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20II.mp4?csf=1&web=1&e=sGeTNo

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ANEXO C – Modelo de Folder orientativo sobre Plantas Medicinais

Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Plantas Medicinais e Seus Benefícios” será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:



PLANTAS MEDICINAIS E SUAS INDICAÇÕES

	<p>BABOSA (<i>Aloe vera L.</i>) Indicação: tem ação cicatrizante, antibacteriana, antifúngica e antivirótica.</p>		<p>CASTANHA DA ÍNDIA (<i>Aesculus hippocastanum L.</i>) Indicação: fragilidade capilar, insuficiência venosa.</p>
	<p>BOLDO DO CHILE (<i>Peumus boldo Molina</i>) Indicação: afeções do fígado e do estômago, litíase biliar e cólicas hepáticas.</p>		<p>ERVA-DOCE (<i>Pimpinella anisum L.</i>) Indicação: Antiespasmódico e distúrbios dispépticos.</p>
	<p>CAMOMILA (<i>Matricaria recutita L.</i>) Indicação: Antiespasmódico, anti-inflamatório, distúrbios digestivos e insônia leve.</p>		<p>ESPINHEIRA-SANTA (<i>Maytenus ilicifolia M.</i>) Indicação: analgésico, anti-séptico, cicatrizante, dispepsias, Males do fígado, estômago e prisão de ventre.</p>

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

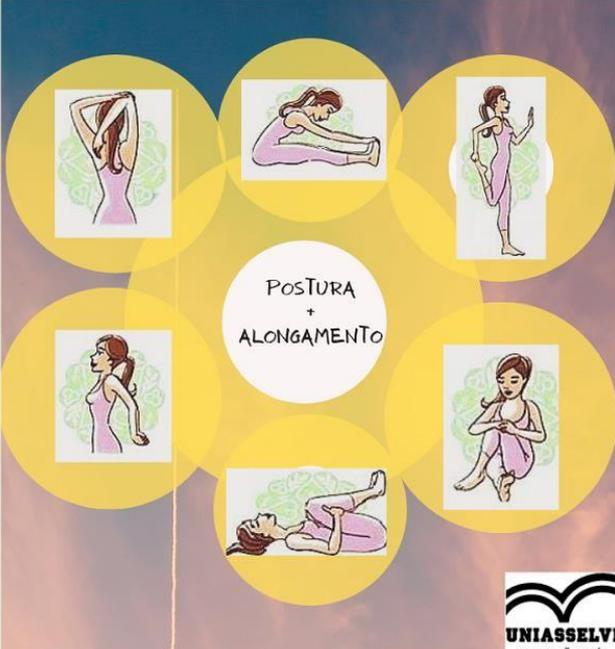
ANEXO D – Modelo de Folder digital orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis

- Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Adoção de posturas saudáveis”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo, também sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes:

CUIDADOS POSTURAIS PARA MULHERES

- Tente alongar uma vez ao dia, se possível de manhã ao se levantar, a prática constante do alongamento ajuda a melhorar a postura e prevenir lesões ;
- Sustente cada alongamento por 60 segundos ;
- Faça adaptações possíveis no seu local de trabalho;
- Cuide da postura ao mexer no celular;
- Analise como levantar um objeto pesado da melhor forma;
- Procure usar sapatos confortáveis;
- Ao final do dia durma de lado para descanso total.

POSTURA + ALONGAMENTO



UNIASSELVI
GRADUAÇÃO E PÓS

ATIVIDADE DE EXTENSÃO

ANEXO E – Modelo de Folder orientativo sobre as principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais.

- Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “As principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:

