



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA DE  
EXTENSÃO E CULTURA

**PROJETO DE EXTENSÃO**  
**ÁREA TEMÁTICA: TRABALHO**

# ***Hidratação E Exercício Físico: Parceiros Da Memória E Sono***

**2021-01 - EDITAL DE CREDENCIAMENTO DE AÇÕES DE EXTENSÃO NAS MODALIDADES PROGRAMA, PROJETO, CURSO, EVENTO E SERVIÇO**

**COORDENADOR(A): Rhowena Jane Barbosa de Matos - Docente**

**E-MAIL: rhowenajane@hotmail.com**

**UNIDADE GERAL: CAV**

**UNIDADE DE ORIGEM: EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE**

**INÍCIO DO PROJETO: 2021-4-1 FIM DO PROJETO: 2022-1-20**

**CARGA HORÁRIA:**

**LOCAL DE REALIZAÇÃO: Projeto online para escolares.**

**OBSERVAÇÃO:**

**RESUMO:** A proposta do projeto é um convite ao diálogo com os alunos e os profissionais de educação e saúde 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 online, voltadas aos temas como: a má alimentação, os efeitos da redução da hidratação e a importância do exercício físico no cotidiano e a regulação do sono que podem auxiliar no processo de memória e aprendizado, assim favorecendo uma melhor qualidade de vida as crianças e adolescentes. Devido à pandemia, as ações foram e serão realizadas de forma remota, utilizando as redes sociais e meio digital para comunicarmos com a comunidade. Nesse período envolveu a capacitação da equipe, principalmente dos alunos de graduação que executaram as ações devidamente discutida semanalmente. Além disso a temática foi sendo construída de acordo com a demanda do público, que interagiu com a equipe nas redes sociais. Espera-se, desta forma, contribuir com o fortalecimento da rede de apoio proporcionando bases para um melhor planejamento das ações de promoção à saúde para educar a população sobre a importância do reconhecimento precoce dos hábitos e rotinas prejudiciais as crianças e adolescentes.