

---

Envio do Projeto Revisado e Aprovado

---

Código do Projeto Aprovado

077

**Parte 1 - Dados Cadastrais**

NOME DO ORIENTADOR

Cristian Roberto Antunes de Oliveira

FORMAÇÃO DO ORIENTADOR (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Doutorando em Educação pela Universidade de Caxias do Sul (2019) - Linha de Pesquisa: História e Filosofia da Educação. Mestre em Educação pela Universidade do Planalto Catarinense (2018) - Linha de Pesquisa: Processos Socioculturais em Educação. Especialista em Docência no Ensino Superior (2016), Especialista em Supervisão e Orientação Pedagógica (2019), Tutoria em Educação a Distância (2021) e Geografia do Brasil (2022). Graduado nas licenciaturas em História (2015); Geografia (2016) e Pedagogia (2020). Atuou como Professor Formador na Secretaria Municipal da Educação de Lages no tema transversal - Educação

Fiscal em (2016). Foi Professor de Geografia e História no Sistema Municipal de Educação de Lages/SC de março de (2013) a dezembro de (2021). Iniciou em (2017) atividade docente no Sistema FIESC - Serviço Social da Indústria - lotado na área de conhecimento das Ciências Humanas. Ocupou as funções de Professor da Educação de Jovens e Adultos e Supervisor da Educação no Ensino Médio SESI/SENAI. Atualmente é Servidor Público Efetivo na Secretaria de Estado da Educação de Santa Catarina. Coordenador de Programas e Projetos na Secretaria Municipal da Educação de Lages/SC, atuando no Núcleo de Excelência em Educação Permanente. Também é Professor de Geografia no Ensino Médio do Colégio Militar Feliciano Nunes Pires no Polo Lages/SC e Professor Universitário no Departamento de Geografia do Centro Universitário Unifacvest. Recentemente tornou-se autor de planos de aula de Geografia dos anos iniciais da Revista Nova Escola com foco na Base Nacional Comum Curricular. Possui como experiência em sua prática docente a atuação nas seguintes etapas: ensino fundamental, médio e na modalidade da educação de jovens e adultos. Tem como campo de pesquisa as áreas da Cartografia Ambiental, Transformação da Paisagem, Formação Permanente de Professores no Ensino da Geografia e Educação Fiscal para a Cidadania. Membro do Grupo de Pesquisa História da Educação, Imigração e Memória da Universidade de Caxias do Sul/RS. Possui como referência em sua trajetória profissional a atuação na Formação de Professores de Geografia e Projetos da Educação Fiscal. Em 2016 foi premiado com o segundo lugar no Prêmio Nacional de Educação Fiscal que é considerado o Oscar da temática na América Latina.

#### NOME DO PROPONENTE

KEVIN DOS REIS LIMA; ANA MARIA ARRUDA DO NASCIMENTO ARTHUR LUIZ COLLING  
BIANCA GARCIA DA SILVA CYNDI VITÓRIA CIRIACO

#### Matrícula

1091733

#### FORMAÇÃO (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Cursando Licenciatura em História

#### E-MAIL do ORIENTADOR

prof.cristian.oliveira@unifacvest.edu.br

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

kevin.lima.aluno@unifavcest.edu.br

Telefone do Proponente

49988081503

Curso de Graduação do Proponente

HISTÓRIA

## **Parte 2 - Descrição do Projeto**

TÍTULO DO PROJETO

Hábitos questionados podem melhorar a qualidade de vida e o bem-estar

Início do Projeto

03/07/2023

Fim do Projeto

30/11/2023

## GRANDE ÁREA E ÁREA DE CONHECIMENTO

Ciências Humanas

LOCAL DE REALIZAÇÃO: (se envolver outras instituições, exceto a Facvest, será necessário o termo de ciência e concordância da instituição envolvida a ser entregue posteriormente)

Webnário

## RESUMO DO PROJETO

Atualmente, têm-se falado muito sobre o autocuidado, que com base na saúde é nada mas que, a busca pelo equilíbrio das funções ideais do organismo. O consumo diário de no mínimo 2l de água, dieta equilibrada atrelada à atividades físicas, sono regulado e controles médicos anuais, são hábitos que contribuem e muito, para a saúde, do corpo e da mente. Por meio deste projeto, buscou-se conscientizar a sociedade sobre a importância desse conjunto de atitudes, e no que isso poderá resultar, seja no dia a dia ou a longo prazo. A adoção de um estilo de vida saudável, ou a falta dele, tem se refletido no cenário atual, onde em meio a uma pandemia mundial, vemos números cada vez maiores de casos, demonstrando quadros clínicos agravados no que diz respeito à COVID-19, por doenças crônicas, oriundas do sedentarismo, acarretando na morte destes pacientes. Por outro lado, o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e mortalidade mostra-se reduzido, em indivíduos com hábitos de vida saudáveis. Deste modo, a atenção às próprias necessidades corporais, mentais e psicológicas como medida benéfica para a melhora da qualidade de vida é fortemente evidenciada.

JUSTIFICATIVA (descrever o problema da pesquisa e sua importância científica e/ou tecnológica e/ou sócio-econômico-ambiental)

Atualmente, têm-se falado muito sobre o autocuidado, que com base na saúde é nada mas que, a busca pelo equilíbrio das funções ideais do organismo. O consumo diário de no mínimo 2l de água, dieta equilibrada atrelada à atividades físicas, sono regulado e controles médicos anuais, são hábitos que contribuem e muito, para a saúde, do corpo e da mente. Por meio deste projeto, buscou-se conscientizar a sociedade sobre a importância desse conjunto de

atitudes, e no que isso poderá resultar, seja no dia a dia ou a longo prazo. A adoção de um estilo de vida saudável, ou a falta dele, tem se refletido no cenário atual, onde em meio a uma pandemia mundial, vemos números cada vez maiores de casos, demonstrando quadros clínicos agravados no que diz respeito à COVID-19, por doenças crônicas, oriundas do sedentarismo, acarretando na morte destes pacientes. Por outro lado, o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e mortalidade mostra-se reduzido, em indivíduos com hábitos de vida saudáveis. Deste modo, a atenção às próprias necessidades corporais, mentais e psicológicas como medida benéfica para a melhora da qualidade de vida é fortemente evidenciada.

## OBJETIVO GERAL

Auxiliar o público em geral a melhorar seus hábitos alimentares, bem como estimular prática de atividades físicas e salientar a importância de consultas periódicas ao médico visando otimizar sua qualidade de vida, saúde e bem estar, seja ele físico ou mental.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS (ou metas)

Auxiliar o público em geral a melhorar seus hábitos alimentares, bem como estimular prática de atividades físicas e salientar a importância de consultas periódicas ao médico visando otimizar sua qualidade de vida, saúde e bem estar, seja ele físico ou mental.

**METODOLOGIA** (caracterização do estudo, população e amostra, instrumentos de medida, coleta de dados, tratamento e análise de dados)

Por meio da criação de um folder explicativo sobre bons hábitos alimentares, como: ingestão de 2L água diários, inclusão de frutas na dieta, acostumar-se a preparar as refeições com verduras, carboidratos e proteínas em quantidades adequadas, além de dormir 8 horas por

noite. Alertar a população, por meio de postagens em redes sociais, sobre a importância das visitas anuais ao médico para realização de “check up” focando em prevenir patologias como câncer de próstata, câncer de mama, câncer de colo de útero, obesidade, hipertensão, colesterol alto entre outros. Elaboração de vídeo acerca de atividades físicas que podem ser facilmente executadas em casa ou com o devido distanciamento em ambientes externos.

EQUIPE (OPCIONAL) (brevíssimo histórico da equipe e de sua experiência na área do projeto)

RESULTADOS ESPERADOS (Hipóteses) - (ressaltar impactos científicos, tecnológicos, econômicos, sociais, ambientais na região e ações de disseminação)

Atualmente, têm-se falado muito sobre o autocuidado, que com base na saúde é nada mas que, a busca pelo equilíbrio das funções ideais do organismo. O consumo diário de no mínimo 2l de água, dieta equilibrada atrelada à atividades físicas, sono regulado e controles médicos anuais, são hábitos que contribuem e muito, para a saúde, do corpo e da mente. Por meio deste projeto, buscou-se conscientizar a sociedade sobre a importância desse conjunto de atitudes, e no que isso poderá resultar, seja no dia a dia ou a longo prazo. A adoção de um estilo de vida saudável, ou a falta dele, tem se refletido no cenário atual, onde em meio a uma pandemia mundial, vemos números cada vez maiores de casos, demonstrando quadros clínicos agravados no que diz respeito à COVID-19, por doenças crônicas, oriundas do sedentarismo, acarretando na morte destes pacientes. Por outro lado, o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e mortalidade mostra-se reduzido, em indivíduos com hábitos de vida saudáveis. Deste modo, a atenção às próprias necessidades corporais, mentais e psicológicas como medida benéfica para a melhora da qualidade de vida é fortemente evidenciada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SBIE.COM.BR.Como desenvolver bons hábitos(e se livrar dos ruins) <http://www.sbie.com.br/wp-content/uploads/2015/06/Como-desenvolver-bons-h%C3%A1bitos-ese-livrar-dos-ruins.pdf>.

Acessado em: 18/05/21 6 / 8 Projetos Aprovados FIA.COM.BR. Hábitos Saudáveis: importância, como cultivar e os principais <https://fia.com.br/blog/habitos-saudaveis/> Acessado em: 18/05/21 SANTALUCIA.COM.BR. Alimentação, atividades físicas e controle do estresse: qual a relação com a sua saúde? <http://www.santalucia.com.br/noticias/alimentacao-atividades-fisicas-e-controle-do-estressequal-relacao-com-sua-saude/>. Acessado em: 18/05/21 SAUDEBEMESTAR.PT. Vida saudável <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/vida-saudavel/>. Acessado em: 18/05/21

FORMAS DE COMUNICAÇÃO DOS RESULTADOS (relatório, livros, revistas, artigos, congressos)

Impresso e Webnário

**Se não avançar ao clicar em PRÓXIMA PÁGINA é porque algum campo não foi preenchido, revise desde o início da página.**

### Parte 3 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Cronograma

META	AÇÕES	DURAÇÃO	
		INÍCIO	TERMINO


## Parte 4 - RESUMO ORÇAMENTÁRIO DO PROJETO (opcional)

### Orçamento (opcional)

4.1 RECURSOS (RESUMO ORÇAMENTÁRIO)		ELEMENTOS DE RECEITAS		
ELEMENTOS DE DESPESAS		FACVEST	PROPONENTE	PARCEIROS
CARGA HORÁRIA DA EQUIPE DOCENTE/ORIENTAÇÃO		03 h/semanais/coordenação		-----
CARGA HORÁRIA DA EQUIPE DISCENTE		20 horas/cada por semestre(quando for o caso)	-----	-----
DIÁRIAS (alimentação, passagens, locomoção)	Consumo sistemático	-----	Transporte e alimentação	-----
MATERIAL DE CONSUMO			-----	-----
SERVIÇOS DE TERCEIROS (pessoa física)	Nenhum	-----	-----	-----
SERVIÇOS DE TERCEIROS (pessoa jurídica)	-----	-----	-----	Espaço para atividades
EQUIPAMENTOS E MATERIAL PERMANENTE (equipamentos, instrumentos, móveis)			-----	-----
DEPRECIACAO OU ALUGUEL (leasing, aluguel)	Nenhum	-----	-----	-----
TOTAL DO PROJETO				(cálculo a ser feito pelo RH)