
Envio do Relatório de Execução do Projeto

Código do Projeto Aprovado

058

TÍTULO DO PROJETO

Mudanças de hábitos, qualidade de vida e bem estar

NOME DO ORIENTADOR

Cristian Roberto Antunes de Oliveira

NOME DO PROPONENTE

Alessandra Antunes Fogaça; LUCIANA GOMES DA SILVA DUARTE LUCIANO JOSÉ
RIGONATO LUIS BEZERRA JUNIOR LUÍSA MADRUGA DA CRUZ

Matrícula

833841

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

fogaca.aly@gmail.com

Curso de Graduação do Proponente

HISTÓRIA

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-e-se-livrar-dos-ruins.pdf>. Acessado em: 18/05/21

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-estresse-qual-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

Atividades que Foram Desenvolvidas

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.

Dificuldades Encontradas no Desenvolvimento da Pesquisa

Não houve.

Descreva a Interação Durante o Projeto

Ocorreu interação virtual com os participantes da pesquisa.

Estimulou a Motivação na comunidade escolar/empresa ou outro local da pesquisa?

Sim, houve o estímulo.

Considerações Finais da Realização do Projeto

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.

Anexos (opcional)
