

Projeto Qualidade de Vida:

**Cuide-se, se Informe e Viva
Melhor.**

Apresentação

O projeto "cuide – se, informe – se e viva melhor" é uma iniciativa da professora Adriana Pereira Santos Silva, juntamente com os alunos do 4º Período "A, B C" do Ensino Médio, que cada vez mais quer mostrar sua integração escolar com a nossa comunidade.

Devido às necessidades de levar informações à comunidade em questão das seguintes doenças: diabetes, hipertensão e Problemas Cardíacos, estão aqui para orientar e estimular a importância da atividade física em nossa vida, buscando melhores condições de **Saúde e Qualidade de Vida** da nossa população.

Justificativa

O projeto "Cuide – se, informe – se e viva melhor" está sendo elaborado com os alunos do 4º Período A, B, C, ano do Ens. M. juntamente com a professora Adriana para levar informações á toda comunidade de Paranaiguara sobre as seguintes doenças: Diabetes, Hipertensão e Problemas Cardíacos (causas; sintomas; prevenção). Através dos anos vem ocorrendo uma reformulação dentro do conceito popular, na relação atividade física – **Saúde e Qualidade de Vida**. A atividade física, através das diferentes adaptações e fisiologias por ela estimuladas, torna – se uma grande aliada da saúde, prevenindo e até podendo fazer parte do tratamento das doenças citadas.

Este projeto tem como preocupação informar as pessoas que as doenças citadas não devem apenas ser tratadas, mas sobretudo prevenidas e também flagrar os males com antecedência já que nos tempos modernos, em que a medicina adota, cada vez mais, uma abordagem voltada para a **Qualidade de Vida**.

Objetivo Geral

Levar à comunidade de Paranaiguara o esclarecimento quanto à prevenção, as causas e o tratamento do diabetes, hipertensão e problemas cardíacos. E alertar á comunidade quanto aos benefícios do exercício físico como forma de prevenção primária e manutenção da saúde.

Objetivo Específico

- Proporcionar aos alunos do 4º Período ou 2º ano do ensino médio experiências de trabalho de campo e fazer a integração com o CEBS com a comunidade.
- Informar que o exercício físico regular tem impacto favorável sobre os fatores de riscos coronarianos.
- . Melhorar a capacidade funcional e reduzir a incidência de eventos cardiovasculares, incluindo cardíacos e cerebrais.
- .Lembrar que a hipoglicemia pode causar lesões cerebrais irreversíveis.
- . Conscientizar as pessoas que a hipertensão representa uma das causas mais frequentes de mortalidade por problemas cardiovasculares.
- .Esclarecer que a hipertensão não controlada pode ocorrer estreitamentos ou rompimento das artérias dificultando a circulação de sangue para todo o organismo.

Metodologia

Será montado um pit – stop onde os alunos do 4º Período. “A B C” estarão expondo suas pesquisas, distribuindo folder, e transmitindo á comunidade seus conhecimentos adquiridos ao longo do trabalho.

Tudo será conduzido de forma que as pessoas de nossa comunidade entendam a importância dos exercícios físicos para prevenir as doenças, pois a maioria delas é causada pela falta de atividade física, o sedentarismo.

Relatório

Diversos são os tipos de atividades físicas que causam estímulos adequados para uma melhoria do condicionamento físico e principalmente, diminuir fatores de risco para doenças **Cardiovasculares, Hipertensão Arterial, Diabetes** e outras.

Elaboramos esse projeto e com a preocupação de informar as pessoas da nossa Comunidade, que as doenças citadas não devem apenas ser tratadas, mas, sobretudo prevenidas e também identificar os males com antecedência já que nos tempos modernos, a Medicina adota cada vez mais, uma abordagem voltada para a qualidade de Vida. Só podemos adquirir - lá através da prática constante de exercícios físicos e uma Alimentação balanceada. Para a realização desse projeto com sucesso foi preciso unir forças entre Escola e pessoas da comunidade que contribuiu patrocinando a confecções de Folder para que essa informação chegasse até a população de Paranaiguara.

Sinto mim realizada profissionalmente a cada ano que realizamos esse projeto. Nossos alunos sentem-se valorizados e satisfeitos com o conhecimento adquirido, transferindo também esses conhecimentos a outras pessoas.

ADRIANA PEREIRA SANTOS SILVA