



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

Noções sobre o sistema digestório e alimentação saudável - Ano III

Coordenadora: Luciana Maria Silva de Seixas Maia	E-mail: lumaiabr@yahoo.com.br
Tipo da Ação: Projeto	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CB - CENTRO DE BIOCÊNCIAS	Unidade de Origem: Departamento de Histologia - Histologia e Embriologia
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Departamento de Histologia e Embriologia - CCB/UFPE	

Resumo da Proposta:

O presente trabalho tem por objetivo promover ações que visem a melhoria de qualidade de vida dos idosos. Através de um curso, proposto gratuitamente, vai procurar dar noções sobre o sistema digestório, alimentação saudável e atividade física a um público alvo de pessoas maiores de 60 anos. As aulas auxiliarão ainda na promoção da convivência em grupo e na inclusão social da pessoa idosa. Este projeto está sendo proposto para dar continuidade a ação que iniciou há 3 anos. Esta ação já esteve cadastrada no projeto de Bolsa de Incentivo Acadêmico Bia (ano 09/2015 a 08/2016) e no Edital de Fluxo Contínuo de 2016. A aluna Rita de Cassia Soares Justino foi a Bolsista BIA e voluntária do Fluxo Contínuo. Queremos continuar com nosso grupo coeso e multidisciplinar

Objetivo Geral:

Promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos através de conhecimento sobre alimentação saudável e atividade física.

Objetivos Específicos:

Oferecer noções sobre o sistema digestório e alimentação saudável.

Auxiliar na promoção da convivência em grupo e a inclusão da pessoa idosa.

Nosso trabalho tem por objetivo geral proporcionar ao idoso acesso a prática de atividade física moderada, promovendo melhoria da saúde física e emocional, reduzindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis, e a manutenção de suas funções.