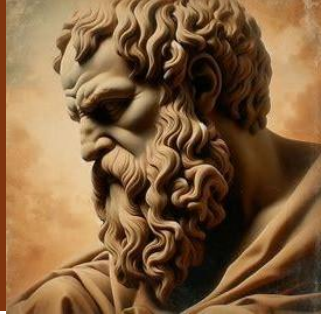
REUNI
ATENAS
Revista de Extensão Universitária
Atenas Passos – MG



MENTES BRILHANTES,CORSPOS SAUDÁVEIS

Arthur Fonseca Patto[1],Davi Geraldo Pereira França[1],Gabriel Frazão Teixeira[1],Júlia Carvalho Silva Marques[1],Júlia Silveira Bernandes[1],Pedro Eustáquio Pereira Vilela[1],Tainá Batista de Andrade[2].

1– Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.
2– Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.
Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br .

INTRODUÇÃO

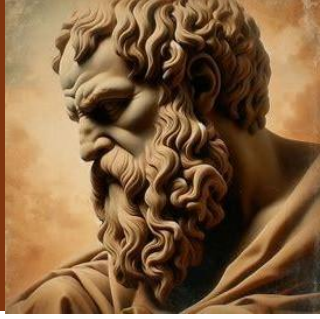
PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento ativo,Saúde na infância,Hábitos saudáveis,Alimentação Saudável .

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi feita uma interação com as crianças através de atividades lúdicas e educativas.
O objetivo era ensinar a importância da nutrição adequada, atividade física, saúde mental e emocional, além do desenvolvimento social e comunitário.
A abordagem preventiva incluiu educação sobre nutrição, promoção de atividades físicas regulares e conscientização sobre a prevenção de doenças.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para esse projeto decidimos, mostrar a importância e incentivar as crianças a praticarem de atividades que favoreçam o envelhecimento saudável desde cedo. Atividades físicas regulares podem prevenir doenças crônicas, e o apoio Além disso, os hábitos formados na infância, como alimentação saudável e autocuidado, demonstraram potencial para impactar positivamente a saúde nas fases posteriores da vida.



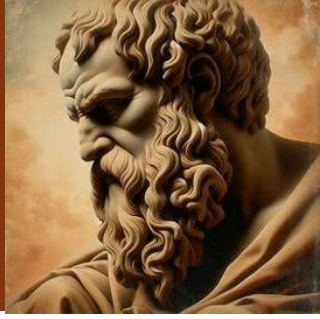












CONCLUSÃO

Concluímos que, promover o envelhecimento ativo e saudável desde a infância é essencial, pois os hábitos formados nessa fase influenciam diretamente a saúde ao longo da vida.
Envolver as crianças em práticas físicas, mostrar a importância sobre nutrição e autocuidado, cria uma base sólida para uma vida saudável e ativa.
A educação sobre esses assuntos na infância busca garantir uma melhor qualidade de vida na velhice.

REFERÊNCIAS

1. **World Health Organization (WHO) -** A Organização Mundial da Saúde fornece diretrizes e relatórios sobre envelhecimento saudável e a importância da promoção de um estilo de vida saudável desde a infância.
2. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) -** Oferece informações sobre a promoção de estilos de vida saudáveis e suas implicações para a saúde ao longo da vida.
3. **American Academy of Pediatrics (AAP) -** Publica diretrizes e estudos sobre a saúde infantil, incluindo a importância da atividade física e da nutrição para o desenvolvimento saudável.
4. **National Institutes of Health (NIH) -** Fornece informações sobre a pesquisa em saúde, incluindo a importância da prevenção e da promoção de hábitos saudáveis desde a infância.
5. **Journal of Aging and Physical Activity -** Este periódico publica pesquisas sobre a relação entre a atividade física e a saúde ao longo da vida, incluindo a infância.
6. **Journal of Pediatric Psychology -** Publica estudos sobre a psicologia infantil e o impacto de fatores psicossociais na saúde ao longo da vida.
7. **Health Education Research -** Revistas que publicam estudos sobre educação em saúde e intervenção, abordando a promoção de saúde em populações jovens.