

MENTES BRILHANTES, CORPOS SAUDÁVEIS

Arthur Fonseca Patto¹, Davi Geraldo Pereira França¹, Gabriel Frazão Teixeira¹, Júlia Carvalho Silva Marques¹, Júlia Silveira Bernardes¹, Pedro Eustáquio Pereira Vilela¹, Tainá Batista de Andrade²

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.

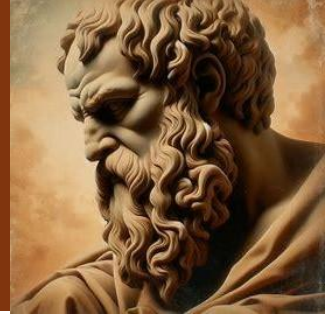
A abordagem preventiva incluiu educação sobre nutrição, promoção de atividades físicas regulares e conscientização sobre a prevenção de doenças.

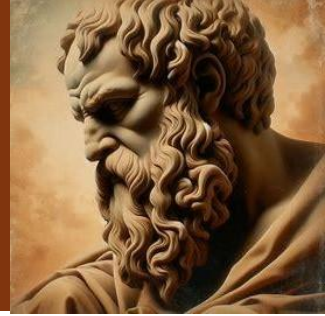
RESULTADOS E DISCUSSÕES

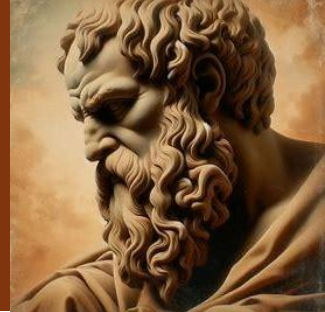
Para esse projeto decidimos, mostrar a importância e incentivar as crianças a praticarem de atividades que favoreçam o envelhecimento saudável desde cedo. Atividades físicas regulares podem prevenir doenças crônicas, e o apoio Além disso, os hábitos formados na infância, como alimentação saudável e autocuidado,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

REUNI ATENAS

Revista de Extensão Universitária
Atenas Passos – MG







CONCLUSÃO

Concluimos 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.