**Encaminhamentos/providências para o Dia do Coração – 25/09 – 4ª feira**

Senhores (as) Professores (as) Coordenador (as) Geral das Escolas do Programa de Ensino Integral (PEI) participantes do Projeto Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC vai à escola - Dia do coração/2019 e professores responsáveis pelas salas temáticas:

**Escolas participantes**

- Aniger Francisco de M. Mellilo

- Antonio de Mello Cotrim

- Antonio Pinto de Almeida Ferraz

- Francisco Mariano da Costa

- Jeronymo Gallo

- Jorge Coury

- José de Mello Moraes

- Pedro de Mello

- Dr. Prudente

- Sud Menucci

Segue em anexo encaminhamentos e providências necessárias para a realização do Dia do Coração (SBC vai a escola), que acontecerá dia 25/09 – 4ª feira nas escolas participantes do projeto acima relacionados.

Cada Unidade escolar irá se organizar para o dia do Coração conforme as orientações recebidas durante a formação com a equipe multidisciplinar da Sociedade Brasileira do Coração (SBC) no dia 24/06 e dentro de suas possibilidades, visto que em Piracicaba tivemos o período de recesso em setembro. A Diretoria de Ensino Região de Piracicaba não disponibilizará materiais para as atividades.

**Objetivo do projeto -** Atuar na promoção da saúde e na prevenção de doenças cardiovasculares, por meio da conscientização dos alunos da rede pública de ensino.

**Data do evento:** 25/09/2019 (4ª feira)

**Horário:** Manhã

**Local:** 10 escolas participantes

**Público:** comunidade escolar e local / convidados (a critério da escola)

**Abertura:** Diretor(a) da escola /convidados (a critério da escola)

Conforme acordado, no dia 25/09 – dia do coração, as escolas organizarão 5 salas temáticas, cada uma com o professor e aluno responsável que conduzirão as atividades planejadas.

Observamos que a equipe multidisciplinar de formação fez uma sugestão de organização da escola neste dia. Porém, fica a critério da escola a preparação do ambiente e a execução das oficinas atendendo o seu público.

**Salas temáticas**

Cada sala tem um objetivo específico e a metodologia aplicada será definida pelos monitores no dia da formação:

• **Sala de nutrição**- Tem como objetivo abordar o tema de alimentação saudável e consciente, com base no Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde), trazendo a importância do consumo de alimentos in natura e orientação sobre consumo de sal, açúcar e gorduras. Além disso, é importante dialogar sobre hábitos alimentares, comensalidade e compartilhar experiências.

|  |
| --- |
| Síntese da formação na DE (sugestão) **Oficina: Nutrição****Alimentação Saudável**- Trabalhar os 10 passos para a alimentação saudável; - Qualidade de vida: alimentação x esporte;- Saúde Integrativa: resgate da culinária – PANCs;- Master chef - prato saudável (jurados);- Saúde e Companhia (alimentos = farmácia);- Alimente -se bem – lanches saudáveis.**Proposta:** - Alimentos processados e ultra processados;- Açúcares “disfarçados” – rótulos;- Light x diet;- *in* natura;- Habilidades culinárias;- 10 passos para alimentação saudável – Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde) disponível no link <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf> |

• **Sala de atividade** **física** - tem como objetivo apresentar os benefícios da atividade física para a saúde do coração e sua importância como fator protetor para as doenças cardiovasculares. A importância de ser ativo fisicamente evitando o sedentarismo são abordagens mandatórias nessa oficina.

|  |
| --- |
| Síntese da formação na DE (sugestão) **Oficina: Atividade Física****Circuito das Capacidades Físicas** **- Apresentação:**1 ª Estação: Agilidade (garrafas, pega – pega, zigue – zague);2ª Estação: Flexibilidade (alongamentos); 3ª Estação: Força (Exercícios de força e cabo de guerra) 4ª Estação: Velocidade (estafeta e corrida);5ª Estação: Resistência (Agachamento / prancha). |

• **Sala de relaxamento** -Tem objetivo de esclarecer sobre o estresse e suas consequências na saúde do coração e apresentar os benefícios de atividades de relaxamento para o bem-estar dos indivíduos.

|  |
| --- |
| Síntese da formação na DE (sugestão) **Oficina: Relaxamento**1. **Interação:**

- O que é relaxamento?- Pontos de tensão; - O que te deixa tenso? Como você fica?**Tempo: 10 minutos.**1. **Em sala de aula (sentados):**

- Música relaxante (sons da natureza);- Sala arrumada com vídeo de estresse – som do coração.**Tempo: 5 minutos** 1. **Relaxamento:**

- Respirar lentamente e profundamente e soltar devagar (3 vezes);- Feche os olhos;a- Relaxe a cabeça; b- Relaxe o pescoço, soltando as tensões;c- Relaxe os braços, o tórax, as pernas.**Tempo: 10 minutos**1. **Imaginando**

Um campo / sinta o aroma das flores / ouça os passarinhos / toque nas árvores / pise na grama (estimular os 5 sentidos);1. **Fechamento**

Compartilhar a experiência. **Tempo: 5 minutos**  |

• **Sala de multimídia/ estudo**- O objetivo dessa sala é utilizar dos recursos audiovisuais de maneira interativa para tratar dos fatores de risco e fatores protetores para as doenças cardiovasculares. Esse momento é utilizado para aplicação do questionário para levantamento de dados.

|  |
| --- |
| Síntese da formação na DE (sugestão) **Oficina: Multimídia** **- Vídeos:** obesidade e Multi / ultra processados disponíveis no drive <https://drive.google.com/open?id=1gpD2pyrCnvMyaKGhSK9Y3IQL1wUZKLeQ>**- Quiz :** 4 perguntas ( respostas A e B).  |

• **Sala de teatro** -Por meio de ações lúdicas essa sala tem como objetivo estimular a criança a ser multiplicadora do projeto, assim como sensibilizá-la a vivenciar e recriar ações do cotidiano desses indivíduos dando a oportunidade do entendimento por meio de experiências.

|  |
| --- |
| Síntese da formação na DE (sugestão) **Oficina: Teatro****- 3 personagens:**  escolhas certasSeta de linha: curva ligeira Coração Seta de linha: curva ligeiraescolhas erradas Seta de linha: girar para a direita Seta de linha: girar para a direita Vida longa e saudável doenças e morte |

**Importante:**

Solicitamos que as equipes escolares se organizem para realizarem um **registro fotográfico de cada oficina**, pois os mesmos serão encaminhados para a Equipe multidisciplinar organizadora.

Enviar os registros e fotos para o e-mail [ciebiopiracicaba@gmail.com](file:///F%3A%5CDia%20do%20Cora%C3%A7%C3%A3o_2019%5Cciebiopiracicaba%40gmail.com) com a identificação da escola e nome das oficinas até 30/09/2019.

 Contamos com o apoio e participação de todos!

Atenciosamente,

PCNPs Marly Marsulo (Biologia) e Luciana (Ciências)