

## Saúde

### A consolidação do projeto Feliz em Movimento na comunidade do município de Feliz

Mariana Martini Ruschel, Arthur Schreiber e Vivian Treichel Giesel\*  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Feliz*

O estilo de vida moderno propicia diversas facilidades em termos motores, que trazem para a população uma redução nas atividades diárias, que podem causar danos à saúde em decorrência da sistematização das rotinas. Em virtude disto, vem à tona uma necessidade de maior conhecimento para uma melhor qualidade de vida. O projeto Feliz em Movimento objetiva ampliar e esclarecer conhecimentos sobre a área da saúde, conscientizando seus participantes da importância desta. Destinado a comunidade interna e externa ao IFRS – campus Feliz. As aulas do projeto visam a passar os mais diversos conteúdos sobre saúde e bem-estar, bem como prevenção de doenças crônico-degenerativas, não possuindo um público alvo definido, mas com intervenções claras e sempre bem-vindas por conta do tema abordado. O projeto Feliz em Movimento tenta mudar hábitos comuns da população local, conscientizando que atos simples do dia-a-dia podem afetar, não só a si mesmos, mas também ao próximo. Entre os alunos existem pessoas da comunidade local, desde donas de casa até profissionais da área da saúde, como enfermeiras e massagistas. É nítido que quando alguém for procurar a ajuda desses profissionais fora do âmbito escolar, eles possivelmente conseguirão fazer um atendimento mais humanizado, ajudando os pacientes de uma forma mais eficiente, conversando e aplicando os conhecimentos adquiridos nas aulas. Contudo, não só quem trabalha na área da saúde que precisa passar adiante o conhecimento, a dona de casa que após curso vai para casa fazer suas tarefas também necessita dos conhecimentos das aulas, que com o tempo acabam entrando na rotina, conseqüentemente propiciando uma melhor qualidade de vida, além de diminuir a probabilidade de doenças. O projeto conta com aulas semanais com duração mínima de uma hora, contando anualmente com uma média de 32 alunos. Durante as aulas os alunos aprendem conteúdos como: homeostase, síndrome metabólica, sistema cardiorrespiratório e tipos de exercícios, além de esclarecer diversas dúvidas cotidianas sobre saúde e alimentação. Complementando a parte teórica, são feitas algumas práticas dentro da sala de aula, que estimulam a atenção dos participantes facilitando a aquisição dos novos conhecimentos. No decorrer do projeto de extensão é possível perceber o grande envolvimento da comunidade externa. Os relatos positivos por parte dos alunos mostram a grande importância e diferença que o projeto vem fazendo em suas vidas. Também é possível notar, pelo número cada vez maior de participantes, o quão interessante e necessário são os assuntos da área da saúde para a população local. As transformações causadas pelo projeto são gradativas, sendo aos poucos incorporadas e repassadas para amigos e familiares. A alteração de seus hábitos de saúde acaba alterando a qualidade de vida. Para que cada vez mais pessoas sejam atingidas é de grande interesse que o projeto perdure pelo tempo que for necessário e enquanto as pessoas continuarem valorizando este tema.

**Palavras-chave:** Saúde. Bem-estar. Qualidade De Vida.

\*Orientador