



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO E CULTURA

<b>Bem Estar: Alimentação e Arte</b>	
Coordenadora: Luciana Maria Silva de Seixas Maia	E-mail: lumaiabr@yahoo.com.br
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CB - CENTRO DE BIOCÊNCIAS	Unidade de Origem: Histologia e Embriologia
Abrangência: Recife	
Local de Realização: UNATI	

### **Resumo da Proposta:**

O projeto visa oferecer curso para idosos sobre noções sobre alimentação saudável e arte. Uma parte do curso incluirá aulas teóricas. Iniciaremos com a descrição dos principais aspectos morfológicos e funcionais dos tecidos da cavidade oral, enfatizando sua importância nos processos de deglutição, fonação, mastigação, sucção, gustação, digestão e expressão facial e caracterizando sua relação com a alimentação saudável, bem-estar social, psíquico e emocional do indivíduo. Falaremos sobre nutrientes e suas funções no organismo. Outra parte das aulas envolve a oferta de oficinas para produção de artesanato. As técnicas serão ensinadas passo a passo, com a confecção de uma peça pela professora e outras pelos alunos. Nas oficinas serão ensinadas técnicas utilizando material reciclável e materiais complementares de baixo custo (papel, tintas, pincéis, cola, revista, tesoura, verniz, barbante, etc.). Pretendemos dentre outras técnicas utilizar a arte do origami como uma ferramenta para socialização, relaxamento e melhoria na concentração de indivíduos da melhor idade. O curso auxiliará na promoção de bem-estar, convivência em grupo e a inclusão social da pessoa idosa.

### **Objetivos:**

Oferecer noções sobre alimentação saudável e arte.

Descrever os principais aspectos morfológicos e funcionais dos tecidos da cavidade oral, enfatizando sua importância nos processos de deglutição, fonação, mastigação, sucção, gustação, digestão e expressão facial e caracterizando sua relação com a alimentação saudável, bem estar social, psíquico e emocional do indivíduo.

Definir osteoporose relacionando-a com o metabolismo osteocalcico e caracterizando suas formas de prevenção e tratamento. Apresentar um cardápio com nutrientes para indivíduos com osteoporose.

Utilizar a produção de artesanato como ferramenta para melhoria da qualidade de vida do idoso.

Utilizar a arte do origami como uma ferramenta para socialização, relaxamento e melhoria na concentração de indivíduos da melhor idade.

Contribuir na promoção de bem-estar, convivência em grupo e a inclusão social da pessoa idosa.