

## SAÚDE INTEGRAL

### CATÁLOGO DE PROJETOS DE EXTENSÃO 2023/2

Conheça aqui os projetos, dias e horários e aproveite as oportunidades!

Leia atentamente o Edital, disponível na página de Extensão de sua Instituição!

**Atenção:** Os projetos de extensão possuem periodicidade semestral e são orientados por docentes. Estão organizados por abrangência e modalidades. Procure com atenção o projeto que mais lhe interessa e seja agente de transformação da realidade social.

Após escolher seu projeto, inscreva-se em: [Ulife > Menu > Vida acadêmica > Pesquisa e Extensão > Inscrições Extensão](#)

#### Projetos vinculados ao Programa Saúde Integral e Ampliação da Consciência

<b>Projeto:</b>	<b>Envelhecimento, demências e funcionalidade: um olhar para o paciente e cuidador</b>
<b>Descritivo:</b>	A saúde no envelhecimento é multifacetada e heterogênea e a ocorrência de morbidades e multimorbidades podem estar presentes. Os transtornos neurocognitivos (demências) são a principal causa de incapacidade e dependência entre idosos. O projeto ENVELHECIMENTO, DEMÊNCIAS E FUNCIONALIDADE – UM OLHAR SOBRE O PACIENTE E CUIDADOR propõe a realização de atividades fisioterápicas semanais, amplas e integradas, direcionadas ao idoso e aos cuidadores, com o objetivo de reduzir e compensar os comprometimentos inerentes à velhice, além de garantir um suporte físico e emocional ao cuidador.

<b>Número de vagas:</b>	80
<b>Público-alvo:</b>	Ciências Biológicas e da Saúde
<b>Carga horária:</b>	120horas.
<b>Dias e horários:</b>	Quarta-Feira; das 15:00 - 17:00
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Mente em ação: meditação e ciência na ÂNIMA</b>
<b>Descritivo:</b>	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde integral por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções e no desenvolvimento do processo de ampliação da consciência em relação a existência. Além disso, o projeto proporciona uma formação acadêmica ampla, visto que os estudantes terão a oportunidade de realizar ações nas comunidades de abrangência do Ecossistema Ânima. Isso inclui a difusão de informações sobre meditação, sensibilização das pessoas para os benefícios da prática que se refletem em ações e atitudes positivas, contribuindo para uma sociedade mais proativa, compassiva, justa, humana e social.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	120horas.
<b>Dias e horários:</b>	Segunda-feira; das 17:00 - 19:00
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Mente em ação: meditação e ciência na ÂNIMA</b>
<b>Descritivo:</b>	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde integral por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções e no desenvolvimento do processo de ampliação da consciência em relação a existência. Além disso, o projeto proporciona uma formação acadêmica ampla, visto que os estudantes terão a oportunidade de realizar ações nas comunidades de abrangência do Ecossistema Ânima. Isso inclui a difusão de informações sobre meditação, sensibilização das

	<p>peçoas para os benefícios da prática que se refletem em ações e atitudes positivas, contribuindo para uma sociedade mais proativa, compassiva, justa, humana e social.</p>
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	120horas.
<b>Dias e horários:</b>	Quarta-Feira; das 07:00 - 08:00
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Aikido: arte marcial para a vida</b>
<b>Descritivo:</b>	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	80horas.
<b>Dias e horários:</b>	Segunda-feira; das 18:00 - 19:00
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Aikido: arte marcial para a vida</b>
-----------------	---

<b>Descritivo:</b>	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	80horas.
<b>Dias e horários:</b>	Quinta-feira; das 08:00 - 09:00
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Aikido: arte marcial para a vida</b>
<b>Descritivo:</b>	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	80horas.
<b>Dias e horários:</b>	Quarta-Feira; das 17:30 - 18:30
<b>Modalidade:</b>	Híbrido

<b>Projeto:</b>	<b>Yoga: um olhar para dentro</b>
-----------------	-----------------------------------

<b>Descritivo:</b>	O projeto Yoga, um olhar para dentro visa criar condições de trabalhar o corpo, a mente e a consciência de forma integral, estabelecendo uma base firme para a saúde. Através de técnicas reconhecidas do Yoga, como Asanas, Pranayamas e Meditações, o praticante poderá despertar o seu potencial para além dos limites impostos pelo Estresse Crônico gerados pelos constantes desafios e pressões do dia a dia. Assim, essa experiência possibilita lançar um olhar interior para acessar os recursos mais requintados de sua inteligência, promovendo o bem estar e o equilíbrio emocional.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	80horas.
<b>Dias e horários:</b>	Terça-Feira; das 17:30 - 18:30
<b>Modalidade:</b>	Digital

<b>Projeto:</b>	<b>Yoga: um olhar para dentro</b>
<b>Descritivo:</b>	O projeto Yoga, um olhar para dentro visa criar condições de trabalhar o corpo, a mente e a consciência de forma integral, estabelecendo uma base firme para a saúde. Através de técnicas reconhecidas do Yoga, como Asanas, Pranayamas e Meditações, o praticante poderá despertar o seu potencial para além dos limites impostos pelo Estresse Crônico gerados pelos constantes desafios e pressões do dia a dia. Assim, essa experiência possibilita lançar um olhar interior para acessar os recursos mais requintados de sua inteligência, promovendo o bem estar e o equilíbrio emocional.
<b>Número de vagas:</b>	400
<b>Público-alvo:</b>	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
<b>Carga horária:</b>	80horas.
<b>Dias e horários:</b>	Quarta-Feira; das 08:00 - 09:00
<b>Modalidade:</b>	Digital