



Área Temática: Saúde

SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA, ALIADOS PARA A PREVENÇÃO DA COVID-19 EM ESCOLARES

Yasmin Jaine Alves de Lucena¹, Alexmilde Fernandes da Silva¹, João Paulo Alves¹, Maíra Felinto Lopes², Adriana Ferreira dos Santos³, Joseilda Alves de Oliveira⁴

O projeto teve como público alvo 93 alunos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Sebastião Alves de Lima da cidade de Condado/PB e foi realizado seguindo as recomendações da OMS, com a utilização da plataforma digital Google meet, sendo executado por discentes do Curso de Engenharia de Alimentos, do CCTA/UFCG com a participação de convidados. Os temas abordados nas reuniões além de tratar da prevenção da COVID-19, como o uso de máscaras e álcool e a importância da vacinação, levantaram discussões importantes como a saúde mental e o bullying, especialmente na escola. Os convidados, profissionais das áreas de: Nutrição, Educação Física, Psicologia e Um Historiador (que também é gari), trouxeram experiências profissionais e pessoais para a vida e para mudança de hábitos dos escolares envolvidos que também participaram efetivamente das discussões, onde foram relatados a importância da atividade física e do esporte na vida e na saúde física e mental desses jovens, ainda temas como o consumo consciente e a preocupação com o meio ambiente, principalmente relacionado aos resíduos que são descartados de qualquer maneira no mesmo. Nos encontros foram mencionadas alternativas de práticas saudáveis de fácil execução para se fazer em casa, dentro das condições de cada um, ensinando aos escolares que para melhorar a qualidade de vida, é necessário principalmente força de vontade e determinação, pois, dessa forma, não há barreiras invencíveis. Para avaliação do projeto foi aplicado um questionário, e solicitado depoimentos dos escolares, onde pode-se observar o impacto positivo do projeto na vida dos escolares.

Palavras-chave: Saúde mental, Exercício Físico, Conhecimento.

¹Aluno do curso de Engenharia de Alimentos, bolsista, yasmin.lucena10@gmail.com; Aluna do curso de Engenharia de Alimentos, voluntária, nandesfera@gmail.com; Aluno do curso de Engenharia de Alimentos, voluntário, jooo1997@outlook.com

²Coordenadora, maira.felinto@professor.ufcg.edu.br

³Orientadora, adrefasantos@yahoo.com.br

⁴Colaboradora, joshitalo@gmail.com