

INTERVENÇÃO

Dia Mundial do Coração

Ana Caroline Machado, Joseane Salau Ferraz

CONTEXTUALIZAÇÃO

No dia 29 de setembro é comemorado o dia Mundial do Coração. Desde o ano 2000 este dia é comemorado pela Federação Mundial do Coração, à qual pertence Organização Mundial de Saúde. Este dia é comemorado para divulgar os perigos das doenças do coração e prevenir possíveis doenças.

O coração é um dos principais órgãos do corpo, mesmo tendo aproximadamente o tamanho de um punho fechado e cerca de 340 gramas. Em apenas um minuto, o coração bate, em média, 72 vezes e lança 5 litros de sangue para todo o corpo. Para manter um coração sadio e com bom funcionamento é necessário ter, portanto, alguns cuidados básicos com alimentação.

HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Na atividade serão apresentadas aos alunos medidas e sugestões para as pessoas praticarem um estilo de vida saudável. Com essa atividade, será possível chamar a atenção dos alunos para a prática de exercícios físicos, promovendo a saúde do coração. Pretende-se transmitir conhecimento sobre a importância deste órgão vital.

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Mostrar aos alunos o quão importante esse órgão é;
- Como promover a saúde do coração;
- Como adquirir hábitos alimentares saudáveis;
- Incentivar a prática de exercícios físicos;

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Serão apresentados métodos e hábitos saudáveis de alimentação, bem como a prática de exercícios físicos e qual a real importância deste órgão para o organismo, bem como as principais doenças que afetam o coração. Para a realização desta atividade serão utilizados recursos de mídia, por meio de slides e vídeo.

REGISTRO

29 de Setembro - Dia Mundial do Coração

Por Ana Caroline Machado Gonçalves, Joseane Salau Ferraz

Foi realizada no dia 23 de Setembro de 2016, na escola E.E.E.M. João Pedro Nunes, atividade com as turmas de 2º e 3º ano do turno da tarde, que tinha como intuito ensinar sobre a importância do Coração e como evitar doenças que estão relacionadas a este importante órgão.

No dia 29 de setembro, é comemorado o dia mundial do coração, esta data importante serve para lembrar a todos da necessidade de cuidar desse órgão, devido às doenças cardiovasculares, como infartos, derrames e hipertensão, que e são as principais causas de mortes em todo o mundo.

Utilizando recursos de mídia, foi apresentada aos alunos a importância da data, bem como o funcionamento do coração. A prevenção de doenças cardiovasculares, com a prática de exercícios físicos, educação alimentar e exames de rotina, foi um dos principais focos. Os estudantes mostraram interesse pelo assunto, e gostaram de relembrar o conteúdo relacionado ao funcionamento do coração.



Figura 1: estudantes assistindo vídeo sobre o funcionamento do coração.



Figura 2: Estudantes observando a explicação sobre a importância da data.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

29 de setembro - Dia Mundial do Coração, POSTAL DA SAÚDE, 2015. Acesso em 19 de setembro de 2016, às 19h53min. Disponível em: <https://www.postalsaude.com.br/vivamais/29-de-setembro-dia-mundial-do-coracao>

Dia Mundial do Coração, SOCERJ, 2013. Acesso em 19 de setembro de 2016, às 20h21min. Disponível em: <http://socerj.org.br/dia-mundial-do-coracao/>