



ALONGANDO E DESINTOXICANDO

1. **Categoria do Projeto:** Projetos em andamento (projetos em execução atualmente)
2. **Nome do(s) autor(es) do Projeto:** MARCIA BORGES ESTEVES
3. **Instituição/Empresa onde estuda/trabalha:** CEI ULISSES FALCÃO VIEIRA
4. **Município:** Curitiba
5. **Telefone do responsável pelo projeto:** (41)99960147
6. **E-mail do responsável pelo projeto:** marcyanyta_8@hotmail.com
7. **Identificação:** Projeto de Sociedade Civil
8. **Equipe:** MARCIA BORGES ESTEVES - FORMAÇÃO PSICOLOGA
9. **Para qual ODM o projeto contribui:** ODM 7 - Garantir qualidade de vida e respeito ao meio ambiente
10. **Para qual ODS o projeto contribui:** ODS 3 - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades
11. **Justificativa:** O exercício físico é benéfico em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção saúde, bem-estar e qualidade de vida. Com o tempo, tem-se uma perda significativa, de todas as capacidades motoras, tais como: Flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea resultando assim em um aumento da gordura corporal. A atividade física na terceira idade entra como um elemento indispensável, para retardar o processo de envelhecimento.
12. **Objetivo geral:** A atividade física na terceira idade tem sido considerada um importante componente de um estilo de vida saudável, devido particularmente a sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental.
13. **Objetivos específicos:** • Autonomia e bem-estar; • Aumento da massa muscular e óssea; • Redução adiposa; • Estimulo ao metabolismo; • Combate ao processo inflamatório; • Melhora das capacidades funcionais; • Bem-estar físico e psicológico; • Estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção); • Redução de doenças... E aprimoramento das qualidades que permitem realizar conforto, e independência nas



atividades diárias... Além de proporcionar um melhor convívio social, melhor interação para desenvolver atividades culturais e recreativas e envolvimento em projetos para idosos potencializando assim um envelhecimento ativo!

14. Voluntariado: Se tiver voluntários serão todos muito bem vindos!

15. Valor investido: Mudanças fisiológicas provocadas pelo envelhecimento faz com que os idosos, tenham alterações em seu estado de nutrição, e aliado ao exercício, faz se necessária uma dieta e nutrição adequada e específica para esse grupo. Recursos com palestra de voluntários e sucos detox.