

# MOSTRA DE PROJETOS 2013

## SEMENTES DA QUALIDADE DE VIDA (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual)

**Mostra Local de:** Maringá

**Categoria do projeto:** I – Projetos em andamento (projetos em execução atualmente)

**Nome da Instituição/Empresa:** Sementes Tecnológicas

**Cidade:** Maringá-PR

**Contato:** marcelo@sementestecnologicas.com.br

**Autor (es):** Marcelo Cunha Ribeiro

**Equipe:** Marcelo cunha ribeiro

- \* graduação - ciência do esporte - UEL
- \* pós-nutrição esportiva - UGF
- \* pós-treinamento personalizado - UNIFMU
- \* mba adm e gestão conhecimento - UNINTER

**Parceria:** \* Destaque - Rede Massa

- \* Jovem Pan FM
- \* Físico & Forma Academia
- \* Academia Patrícia Dias
- \* UClinic - Avaliação Fisioterapia
- \* Longévité - Avaliação Médica
- \* Ricardo Vargas - Consultorias Nutricionais
- \* IBSP - Instituto Brasileiro Saúde Preventiva
- \* Mixirica - Alimentação Natural
- \* Frutaria Depieri - Fornecimento Frutas. Sementes, Hortaliças
- \* Unilife - Complementos Naturais
- \* Animalamps - Agência Publicidade
- \* Byte(a)Byte - Site

**Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto:**

# MOSTRA DE PROJETOS 2013

## RESUMO

### SEMENTES DA QUALIDADE DE VIDA

\* Treinamento Integrado

(Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual)

\* 10 Participantes

\* 10 Semanas - 7/Out à 13/Dez

- Periodização de Treino Físico para Exercícios em Academias e outras atividades.
- Avaliações Médica e Fisioterapia e Consultorias Nutricionais
- Parcerias Diversas de Comunicação e MKT

**Palavras-chave:** Saúde, Qualidade de Vida, Mente, Corpo, Espírito

## INTRODUÇÃO

### SEMENTES TECNOLÓGICAS

Início Janeiro 2012 - Avaré-SP e Maringá-PR

MISSÃO - Semear o Autoconhecimento em Qualidade de Vida

VISÃO - Desenvolvimento Didático Contínuo

\* Sementes da Qualidade de Vida

\* Saúde Integrada & 8 Remédios Naturais

Palestras, Consultorias, Treinamentos e Projetos Integrativos

Vídeos Youtube - [www.youtube.com/sementestecnologicas](http://www.youtube.com/sementestecnologicas)

Página Facebook - [www.facebook.com/sementes777](http://www.facebook.com/sementes777)

\* Palestras COCAMAR - Núcleo Feminino - 2013

\* Congresso Sul Brasileiro Medicina Natural - Santa Catarina

\* Sementes 10 Semanas - "Antes e Depois" com 10 Participantes

**1. JUSTIFICATIVA:** \* Atualmente vivemos uma fase onde a Saúde em Geral se encontra com os piores índices de doenças, mortes;

\* A Prevenção ou Estilo de Vida Saudável é o melhor remédio para uma adequada qualidade de vida;

\* O Projeto pretende estruturar uma metodologia de Saúde Integrada através de recursos tecnológicos e abrangência municipal, estadual e nacional.



# MOSTRA DE PROJETOS 2013

**2. OBJETIVO GERAL:** \* Conscientização populacional sobre a Integridade do Ser Humano (Mente - Corpo - Espírito)

**3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** \* Semear Conceitos sobre a Saúde Integrada;

\* Desenvolver Materiais Didáticos para facilitar entendimento;

\* Prática da Metodologia com Participantes parceiros;

\* Obter Resultados diretos em Prevenção e Qualidade de Vida

**4. METODOLOGIA:** 1) Estudo sistemático do Corpo Humano Integrado

2) Estruturação da Metodologia: Sementes da Qualidade de Vida (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual)

3) Busca de Parceiros e Apoio

5) Planejamento Método e Consultoria

6) Demonstração Prática dos princípios relacionados em Saúde

7) Consultoria regular focado na conscientização e prática

8) Análise Resultados obtidos

**5. MONITORAMENTO DOS RESULTADOS:** \* Avaliações Médicas - Sistema ES Complex

\* Avaliação Física - Dobras Cutâneas, Peso, Postura

\* Consultorias Nutricionais - Alimentação regular diária

Todos 10 Participantes realizam avaliações e consultorias

**6. VOLUNTÁRIOS:** Programa Destaque/SBT - sorteou 2 vagas sociais para participação no projeto das 10 Semanas.

Todos Parceiros e Participantes são voluntários.

Cada um de acordo com seu empreendimento, oferecendo seu produto, serviço e disponibilidade

**7. CRONOGRAMA:** 2013 - JAN à AGO

\* Estudo Integrado

\* Estruturação e Desenvolvimento da Metodologia:

Sementes da Qualidade de Vida

\* Busca Parceiros

\* Planejamento Projeto Geral

SETEMBRO 2013

\* Fechamento Parcerias:

# MOSTRA DE PROJETOS 2013

## Rede Massa/Destaque

- Jovem Pan FM
- Físico & Forma Academia
- Academia Patrícia Dias
- Médico, Fisioterapeuta e Nutricionista
- Parceiros Alimentação Natural
- \* Participantes - contato e conscientização projeto

## OUTUBRO 2013

- \* Participantes
- Avaliações Gerais (Médico, Físio e Nutricional)
- Consultoria Sementes da Qualidade de Vida
- Planejamento Periodização Treinos
- Início dos Exercícios Físicos
- Início Alimentação Natural
- Reuniões Quinzenais
- Depoimentos e Gravações
  
- \* Comunicação geral - Parceiros e Participantes
- Envio emails, telefonemas, contato pessoal
- Feedback regular

## NOVEMBRO 2013

- \* Participantes
- Treinamentos Físicos Diversos
- Avaliação Física
- Consultorias Nutricionais
- Consultoria para Reestruturação Treinos
- Reuniões Quinzenais
- Depoimentos e Gravações
  
- \* Comunicação geral - Parceiros e Participantes
- Gravações e Entrevistas
- Envio emails, telefonemas, contato pessoal
- Feedback regular

## DEZEMBRO 2013

- \* Participantes

# MOSTRA DE PROJETOS 2013

- Treinamentos Físicos Diversos
- Avaliação Física - Resultados Finais
- Consultorias Nutricionais
- Reunião Final
- Depoimentos e Gravações

- \* Comunicação geral - Parceiros e Participantes
- Envio emails, telefonemas, contato pessoal
- Feedback regular- Gravações Finais

**9. ORÇAMENTO:** O projeto não teve custos ou investimento financeiros reais. Foram efetuadas Parcerias onde cada um ofereceu seu produto, serviço ou disponibilidade para se beneficiar e integrar a metodologia.

**10. CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O Supermercado Cidade Canção já quer realizar o projeto com 10 funcionários e posteriormente reuplicar no quadro geral de colaboradores.

Convite para realizar em Brasília;

Planejamento para efetuar em Itaquera - São Paulo durante o período da Copa do Mundo 2014

## REFERÊNCIAS

- \* Fleck e Kramer - Fundamentos Treinamento Força Muscular
- \* Dartagnan Pinto Guedes - Controle Peso Corporal
- \* Bíblia Sagrada
- \* Ellen G. White
- Conselhos Regime Alimentar;
- Mente, Caráter e Personalidade;
- Ciência do Bom Viver
- \* Dr Sang Lee - Saúde Novo Estilo de Vida
- \* Dr Jea - Medicina Genômica