



INSTITUTO FEDERAL

São Paulo

Câmpus Barretos



22.02.19

II AGITA IFSP

AÇÕES DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE PARA ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE BARRETOS

O Agita IFSP foi inspirado no modelo do Agita São Paulo e Agita Galera que são programas coordenados pela Secretaria de Estado da Saúde e Educação, tendo como proposta o aumento do nível de atividade física, a promoção de um estilo ativo de vida, ou seja, não só mover o corpo para a saúde física, mas também para a mental e social, ou seja, cidadania ativa. O objetivo principal do Agita IFSP será avaliar o estado de saúde dos alunados para planejar ações de prevenção e promoção à saúde aos discentes. Estão confirmadas parcerias com a Prefeitura de Barretos, por meio da Secretária de Saúde, da Faculdade de Barretos, do Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos (UNIFEB) e de academias particulares.

—
**CUIDE DA SUA
SAÚDE!**

—
**AVALIAÇÃO
NUTRICIONAL**

—
**ATIVIDADES
ESPORTIVAS**

—
**PALESTRAS E
ORIENTAÇÕES**

**NÃO PERCA ESTA
OPORTUNIDADE!!!**



INSTITUTO FEDERAL

São Paulo

Câmpus Barretos

PROGRAMAÇÃO

7:00h às 8:00h sala de aula

PALESTRAS NO AUDITÓRIO

8:00h às 9:00h: Relações sociais e o mundo virtual.

9:00h às 10:00h: Tabagismo

10:30 às 11:00h Intervalo

11:00h às 12:00h: Relações sociais e o mundo virtual.

12:00 às 14:00h Almoço

14:00 às 14:30h Apresentação Musical

14:30 às 15:30h Educação Nutricional: Dietas da Moda.

15:30 às 16:00h Intervalo

16:00 às 17:00h Saúde mental e qualidade de vida

PALESTRA NO ANFITEATRO

10:00h às 11:00h Prevenção e tratamento da dependência química. (Somente para os alunos do cursos superiores)

11:00 às 12:00h Saúde bucal

AVALIAÇÕES E TESTES: 8:00h às 12:00h e das 14:00 às 17:00h

Avaliação e Orientação Nutricional: Peso, Altura e IMC

Aferição da pressão arterial e teste de glicemia

Avaliação coronária

Orientação para uso de medicamentos

Orientação de Saúde Bucal

OFICINAS:

10:00h às 12:00h e das 15:00h às 17:00h: Roda de conversa sobre doenças sexualmente transmissíveis e aconselhamento contraceptivo

09:30h às 10:30h Relações sociais e o mundo virtual.

ATIVIDADES ESPORTIVAS 8:00h às 12:00h e das 14:00 às 17:00h

08:00h às 12:00h Dança rítmica e Muay-Thai

14:00h às 17:00h Vôlei

(Horário a definir) Dança do Ventre (sala 10) e Zumba