|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Foto de corredora fazendo alongamento no chão em uma pista de corrida externa, com a sola do tênis em primeiro plano |
| 22.02.19ii agita ifspAÇÕES DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE PARA ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE BARRETOSO 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. |
|  |

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9HuCv1GnN-mFDrZ8_w6-qNAgBJ1UAc1GXgB8SsyrBusMadw8X | https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9HuCv1GnN-mFDrZ8_w6-qNAgBJ1UAc1GXgB8SsyrBusMadw8X |

|  |
| --- |
| cuide da sua saúde! avaliação nutricionalatividades esportivas palestras e orientações  |
|  |
| não perca esta oportunidade!!! |

 |

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: Tabagismo10:30 às 11:00h Intervalo11:00h às 12:00h: Relações sociais e o mundo virtual.12:00 às 14:00h Almoço  | 14:00 às 14:30h Apresentação Musical14:30 às 15:30h Educação Nutricional: Dietas da Moda.15:30 às 16:00h Intervalo16:00 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

**NOTURNO 19:00 às 21:00h**

19:00h às 20:00h: Palestra no auditório quadrado: “Rede Pública de Saúde”.

19:00 às 21:00 h Testes rápidos HIV, Hepatite e Sífilis (30 vagas) -Sala 1

 19:00 às 21:00 h Avaliação Nutricional