

## **Cultura e Saúde: divergências teóricas que se convergem na saúde da população local**

Alexsander Groth<sup>1</sup>, Bruno Luiz Lemes<sup>1</sup>, Eloir de Carli<sup>1</sup>, Suélen de Souza Andres<sup>2</sup>,  
Vivian Treichel Giesel<sup>1\*</sup>  
\* Orientador

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) -  
*Campus Feliz*. Feliz, RS, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, RS, Brasil.

Há vários anos foi criado, na cidade de Feliz/RS, um projeto de extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, com a premissa de guiar os cidadãos locais da comunidade externa sobre os mais diversos aspectos pertinentes à saúde dos indivíduos. O projeto está atualmente em sua 6ª edição e isso só é possível graças a grande aceitação do público, que divulga e aumenta a procura a cada nova edição. O projeto foi criado pois viu-se a necessidade de instruir a população local, que se mostrava leiga em relação as doenças e a importância dos cuidados com a saúde, para a obtenção uma vida com mais qualidade. Isto se dá, neste projeto tanto pelas explanações sobre a prática de exercícios físicos, quanto através de esclarecimentos sobre a alimentação saudável, que são os principais objetivos do projeto. As aulas do projeto ocorrem semanalmente e tem a duração aproximada de uma hora. Ocasionalmente, são feitos prolongamentos do projeto através de palestras em associações e instituições locais, como o Clube de Mães da cidade. Os alunos do projeto são membros da comunidade externa do *Campus*, que vão desde donas de casa até estudantes da área da saúde, e isto faz com que haja o desejo de atingir as pessoas próximas que não conseguem participar mas também buscam uma vida melhor e mais saudável, razão do acontecimento destas palestras. No projeto, tudo isto é feito mostrando que, tendo a consciência de que são necessários alguns sacrifícios para obter a verdadeira qualidade de vida, torna-se os indivíduos mais fortes e longevos. Nas aulas e palestras são ministrados conteúdos bastante diversos sobre a saúde, tais como: homeostase, doenças crônico-degenerativas e funcionamento do coração. As aulas do projeto produzem mudanças na vida dos participantes, porém essas não são repentinas e sim gradativas, dependendo do aprendizado em cada aula. Conscientizando os participantes e mudando seus hábitos de saúde, o último como consequência do primeiro, altera-se a percepção global da qualidade de vida. Para que haja uma constante estimulação dos bons hábitos desejamos que este projeto continue até que as pessoas estejam convencidas de que a mudança precisa ser definitiva. Por esta razão, este projeto dá acesso de forma criativa, lúdica e aprofundada aos conteúdos relacionados a área da saúde.

**Palavras-chave:** Saúde. Qualidade de vida. Bem estar.

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS nº 054/2015 - Bolsas de Extensão 2016/Programa Institucional de Bolsas de Extensão, da Pró-Reitoria de Extensão.