
SAÚDE INTEGRAL

CATÁLOGO DE PROJETOS DE EXTENSÃO 2024/1

Conheça aqui os projetos, dias e horários e aproveite as oportunidades!

Leia atentamente o Edital, disponível na página de Extensão de sua Instituição!

Atenção: Os projetos de extensão possuem periodicidade semestral e são orientados por docentes. Estão organizados por abrangência e modalidades. Procure com atenção o projeto que mais lhe interessa e seja agente de transformação da realidade social.

Após escolher seu projeto, inscreva-se em: [Ulife > Menu > Vida acadêmica > Pesquisa e Extensão > Inscrições Extensão](#)

Projetos vinculados ao Programa Saúde Integral e Ampliação da Consciência

Projeto:	Mente em ação: meditação e ciência na ÂNIMA
Descritivo:	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde integral por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções e no desenvolvimento do processo de ampliação da consciência em relação a existência. Além disso, o projeto proporciona uma formação acadêmica ampla, visto que os estudantes terão a oportunidade de realizar ações nas comunidades de abrangência do Ecossistema Ânima. Isso inclui a difusão de informações sobre meditação, sensibilização das pessoas para os benefícios da prática que se refletem em ações e atitudes positivas, contribuindo para uma sociedade mais proativa, compassiva, justa, humana e social.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.
Dias e horários:	Terça -feira; das 7:00:00 AM – 8:00:00 AM
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	Mente em ação: meditação e ciência na ÂNIMA
Descritivo:	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde integral por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções e no desenvolvimento do processo de ampliação da consciência em relação a existência. Além disso, o projeto proporciona uma formação acadêmica ampla, visto que os estudantes terão a oportunidade de realizar ações nas comunidades de abrangência do Ecossistema Ânima. Isso inclui a difusão de informações sobre meditação, sensibilização das

	<p>peças para os benefícios da prática que se refletem em ações e atitudes positivas, contribuindo para uma sociedade mais proativa, compassiva, justa, humana e social.</p>
Número de vagas:	300

Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira; das 07:00:00 AM - 08:00:00 AM
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	Mente em ação: meditação e ciência na ÂNIMA
Descritivo:	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da saúde integral por meio de um conjunto de técnicas de meditação com ênfase na autorregulação das emoções e no desenvolvimento do processo de ampliação da consciência em relação a existência. Além disso, o projeto proporciona uma formação acadêmica ampla, visto que os estudantes terão a oportunidade de realizar ações nas comunidades de abrangência do Ecossistema Ânima. Isso inclui a difusão de informações sobre meditação, sensibilização das pessoas para os benefícios da prática que se refletem em ações e atitudes positivas, contribuindo para uma sociedade mais proativa, compassiva, justa, humana e social.
Número de vagas:	100
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.
Dias e horários:	Quarta -feira; das 5:00:00 PM – 6:30:00 PM
Modalidade:	Presencial

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
-----------------	---

Descritivo:	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.
Dias e horários:	Segunda-feira; das 6:00:00 PM – 7:00:00 PM
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
-----------------	---

Descritivo:	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.

Dias e horários:	Quarta -feira; das 5:30:00 PM – 6:30:00 PM
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	Aikido: arte marcial para a vida
Descritivo:	Aikido tem o significado de Ai = Harmonia, Ki = Energia e Do = Caminho. É um BUDO, ou seja, uma arte marcial de origem japonesa que em sua filosofia traz ensinamentos para lidar no dia a dia, presença corporal, respiração consciente, relação de harmonia e autoconhecimento. O treino do praticante de Aikido é realizado de forma segura e íntegra, pois trabalha a energia e não a força, assim o Aikido busca o autoconhecimento, fazendo com que cada participante evolua fisicamente, mentalmente e espiritualmente, neste sentido, não é permitido nenhum tipo de competição.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.
Dias e horários:	Quinta-Feira; das 8:00:00 AM às 9:00:00 AM
Modalidade:	Híbrido

Projeto:	Yoga: um olhar para dentro
Descritivo:	O projeto Yoga, um olhar para dentro visa criar condições de trabalhar o corpo, a mente e a consciência de forma integral, estabelecendo uma base firme para a saúde. Através de técnicas reconhecidas do Yoga, como Asanas, Pranayamas e Meditações, o praticante poderá despertar o seu potencial para além dos limites impostos pelo Estresse Crônico gerados pelos constantes desafios e pressões do dia a dia. Assim, essa experiência possibilita lançar um olhar interior para acessar os recursos mais requintados de sua inteligência, promovendo o bem estar e o equilíbrio emocional.

Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120horas.
Dias e horários:	Terça -Feira; das 08:00:00 AM - 09:00:00 AM
Modalidade:	Hibrido

Projeto:	Yoga: um olhar para dentro
Descritivo:	O projeto Yoga, um olhar para dentro visa criar condições de trabalhar o corpo, a mente e a consciência de forma integral, estabelecendo uma base firme para a saúde. Através de técnicas reconhecidas do Yoga, como Asanas, Pranayamas e Meditações, o praticante poderá despertar o seu potencial para além dos limites impostos pelo Estresse Crônico gerados pelos constantes desafios e pressões do dia a dia. Assim, essa experiência possibilita lançar um olhar interior para acessar os recursos mais requintados de sua inteligência, promovendo o bem estar e o equilíbrio emocional.
Número de vagas:	300
Público-alvo:	Arquitetura e Design, Ciências Agrárias e Meio Ambiente, Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e da Educação, Ciências Jurídicas, Comunicação e Artes, Engenharias, Gestão e Negócios, TI e Computação, Turismo e Hospitalidade
Carga horária:	120 horas.
Dias e horários:	Quarta-Feira; das 5:30:00 PM- 6:30:00 PM
Modalidade:	Hibrido