



Semana do Conhecimento | UFMG 2016

Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade

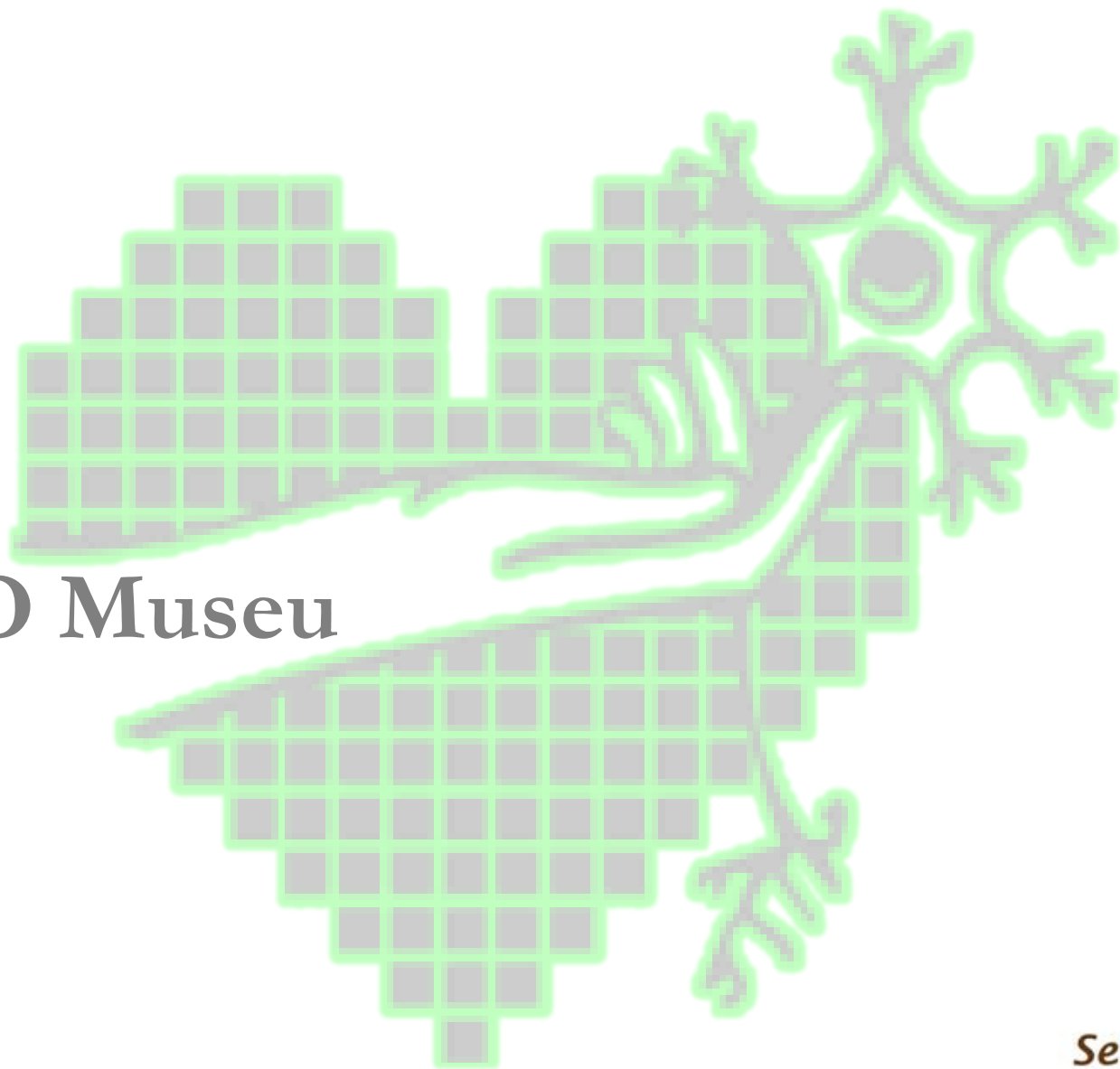
Projeto Vagalume Mirim

Autores: Láuren Drumond e José Henrique Bueno
Coordenadora: Prof^a Gleydes Gambogi Parreira

Museu de Ciências Morfológicas (MCM)

realização

UFMG



O Museu





Patrimônio: corpo humano
Enfoque = saúde

Missão: Incentivar o indivíduo a tomar posse de si e assumir o compromisso consciente na busca da vida com qualidade.



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



Introdução

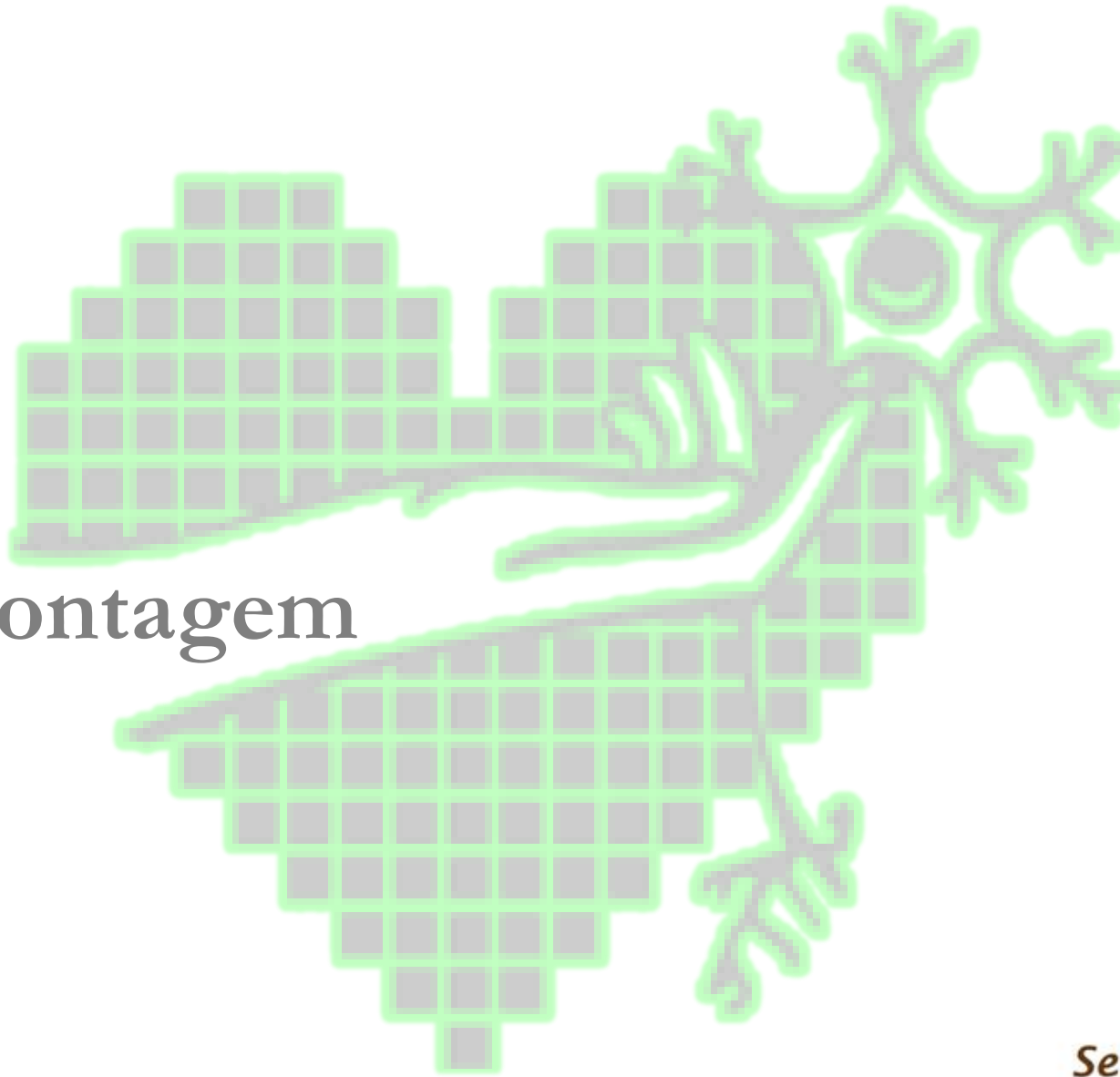


- Desrespeito ao relógio biológico = prejuízos
- Ritmo circadiano: sistema cerebral de percepção do tempo que regula o metabolismo corporal



Criação do Projeto Vagalume Mirim

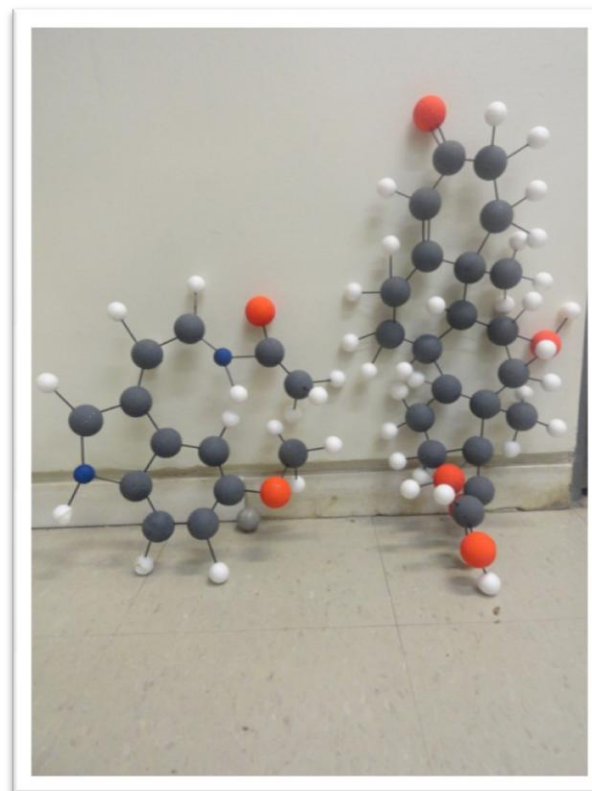




Montagem



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade





Objetivos

Ciclo de 24 horas

6h

A secreção do hormônio melatonina, hormônio-chave na indução do sono, decresce e o hormônio cortisol começa a ser produzido, embora só vá atingir seu pico entre 7h e 8h.

7h às 8h

A melatonina deixa de ser secretada, informando as células que chegou a hora de despertar. A produção do hormônio cortisol atinge o seu pico e aciona as funções do metabolismo e da imunidade. É a preparação do corpo para o novo dia.

9h às 10h

Substâncias analgésicas e potencializadoras do prazer, como as endorfinas e a dopamina, atingem o auge. É um horário em que o organismo sente menos dor.

10h às 12h

O estado de vigília e a memória de curto prazo alcançam o seu ápice, tomando o final da manhã, ideal para reflexões e estudos.

12h às 13h

A preparação bioquímica do sistema digestório alcança o pico, indicando que é hora da refeição. Desrespeitar a hora de comer pode levar a gastrites e úlceras.

13h às 14h

O organismo é obrigado a retirar e armazenar o excesso de glicose presente no sangue e, com menos energia, o cérebro reduz as atividades e a concentração. Por isso, é um bom horário para o "cochilo", que vai recarregar as baterias.

15h às 16h

A capacidade intelectual começa a decair, em razão do aumento da serotonina, responsável por desencadear a produção de melatonina. Bom horário para atividades relaxantes.

17h às 18h

O fígado metaboliza mais rapidamente o álcool nesse horário. Favorece a happy hour.

20h às 22h

A redução da atividade das enzimas do fígado torna o indivíduo mais propenso à embriaguez, favorecida também pelo declínio de atividades do sistema nervoso.

21h às 22h

O nível de melatonina vem aumentando desde as 18h e, por volta das 21h, ela aciona os mecanismos que induzem ao sono.

23h

Ocorre o pico da produção de hormônio de crescimento. Em crianças que ficam acordadas além desse horário, a liberação desse hormônio é inadequada.

22h às 2h

Durante o sono, processos bioquímicos restauram as energias gastas pelo organismo durante o dia. Esse também é o tempo em que as informações do dia são armazenadas.



- Orientar sobre a hora certa de dormir e comer;
- Mostrar a importância da saúde;
- Horários adequados para as atividades.



Estabelecer uma rotina quanto ao horário de dormir. Isso ajuda a regular o sono



Evitar bebidas excitantes à noite (caféina, guaraná, coca-cola)



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas antes de dormir. O álcool pode alterar a qualidade do sono e aumentar a apnéia obstrutiva (ronco)



Não levar livros estimulantes, nem trabalho para a cama



Proteger-se de ruídos, claridade e desligar a televisão



Deixar os problemas e motivos de estresse fora do ambiente de dormir



Exercícios de relaxamento podem ajudar a induzir o sono



Um banho quente pode ajudar a relaxar antes de dormir



Evitar ingerir alimentos de difícil digestão antes de dormir



Usar colchão e travesseiro adequados e confortáveis



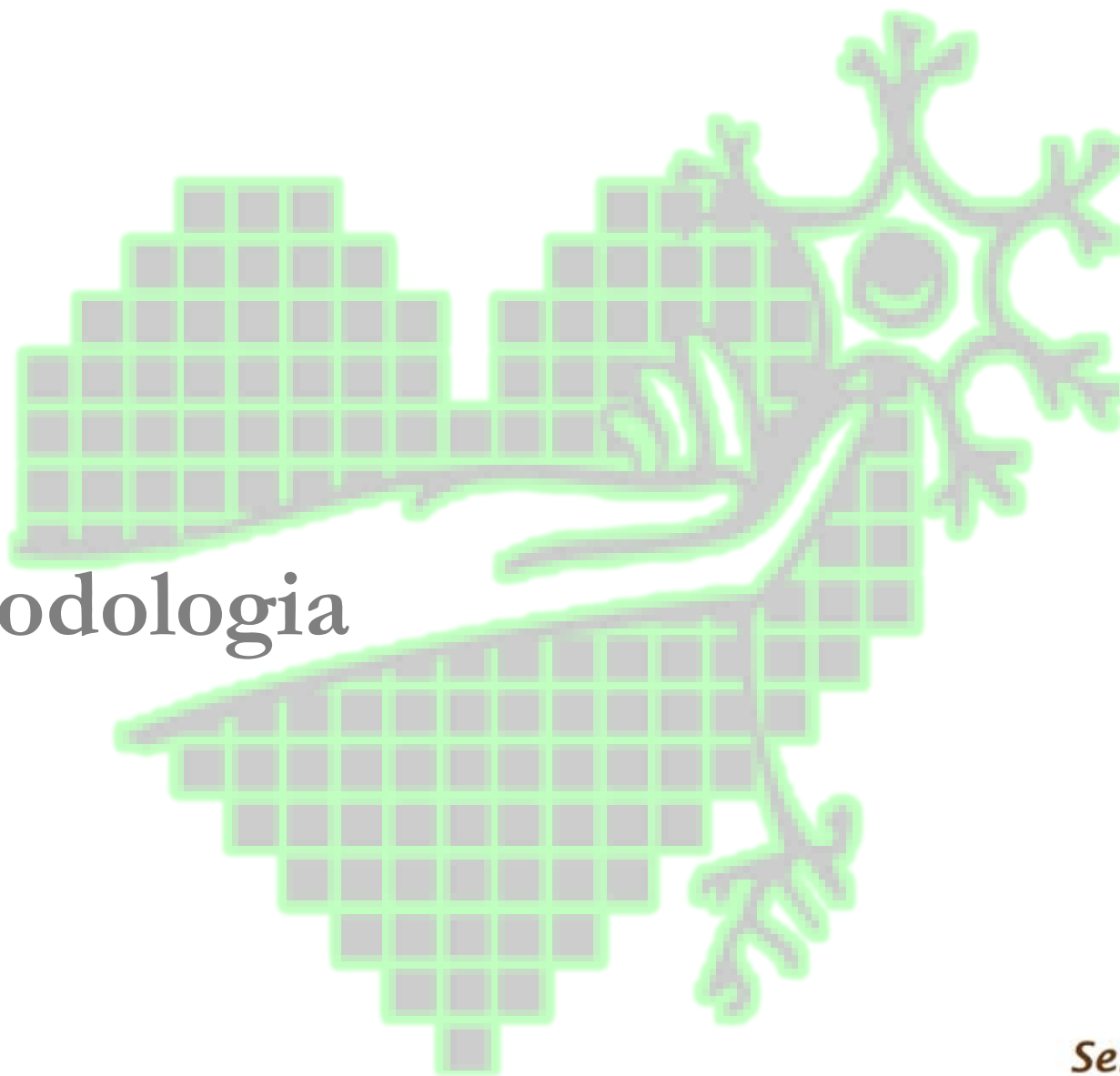
Exercícios físicos regulares (longe do horário do sono) podem ajudar a relaxar e dormir bem



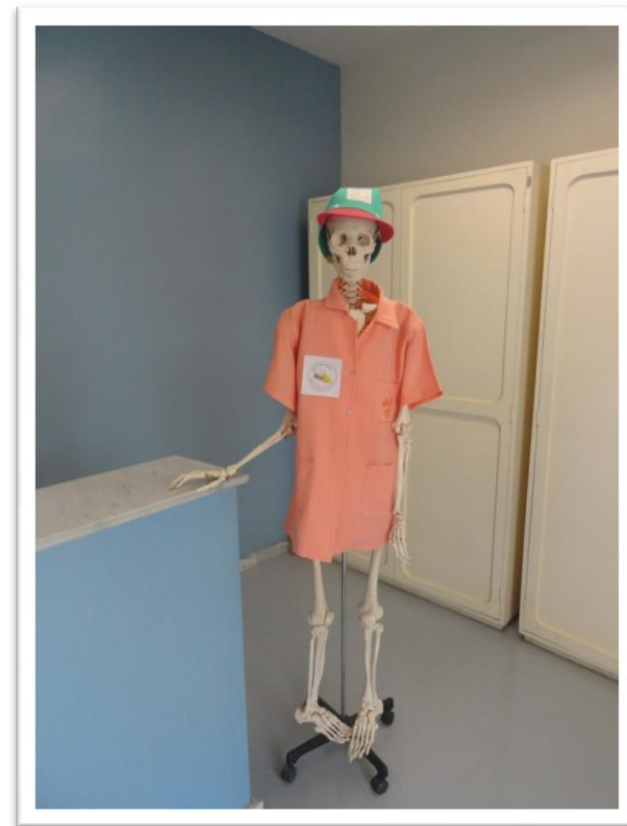
A famosa "soneca" no meio do dia pode contribuir para o relaxamento e ajudar na regularidade do sono

Distúrbios do sono

Metodologia



- 4 oficinas
- Turmas: 35 estudantes por oficina
- Idade: entre 11 e 15 anos
- Periodicidade: 1 vez por semana
- Duração: 30 dias
- Mascote *Luminous*



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



Sonho, sono e ciclo circadiano



Gincanas e teatros



- Bonés
- Desenhos dos sonhos
- Questionários





Tema do Sonho:
Nome:
Idade:

Cartão de sonhos

Declaração de “Vagalume Mirim”

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS

DECLARAÇÃO

participou de uma grande aventura:
conhecer a estrutura e fisiologia do corpo
através de peças humanas reais.

A partir de agora, como “Vagalume Mirim”,
você é mais uma importante luz de transmissão
de conhecimentos! Sua missão é buscar melhor
qualidade de vida para você, para seus
colegas, amigos e familiares.

*Seja bem vindo à Equipe do Museu
Agosto de 2016*

LUMINOUS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

MCM



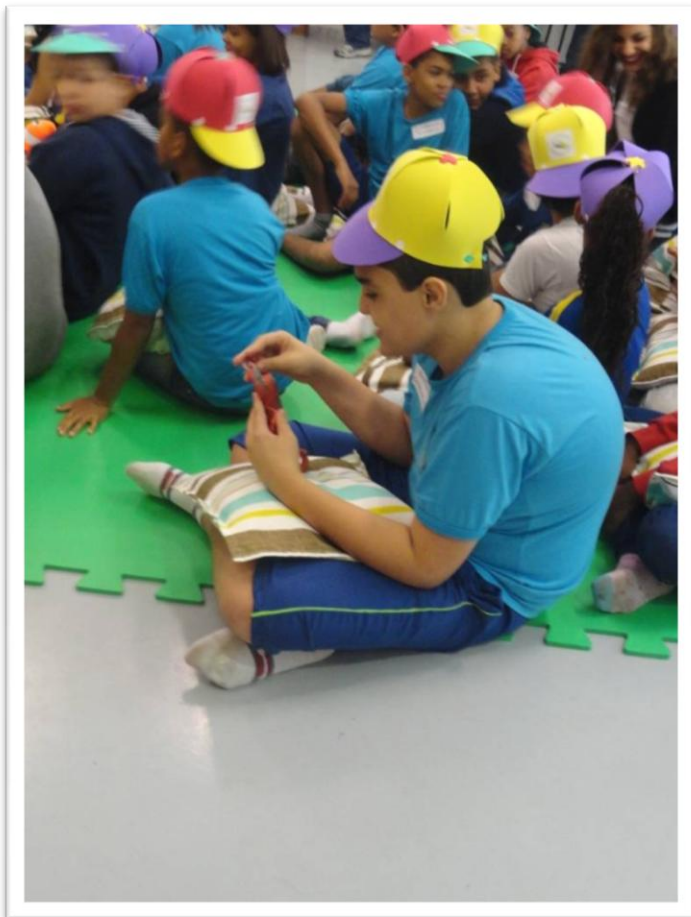
UFMG

NAI
Núcleo de Acessibilidade
E Inclusão

Resultados



- Grande interação entre os alunos
- Participação expressiva de alunos com limitações e/ou deficiências



Porcentagens

Cronotipo	Quantidade	Porcentagem
Matutino típico	25	21,19%
Moderadamente matutino	39	33,05%
Intermediário	46	38,98%
Moderadamente vespertino	7	5,93%
Vespertino típico	1	0,85%
Total	118	100%





**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



**Semana do
Conhecimento** | UFMG 2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



Obrigado

