



Semana do Conhecimento | UFMG 2016

Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade

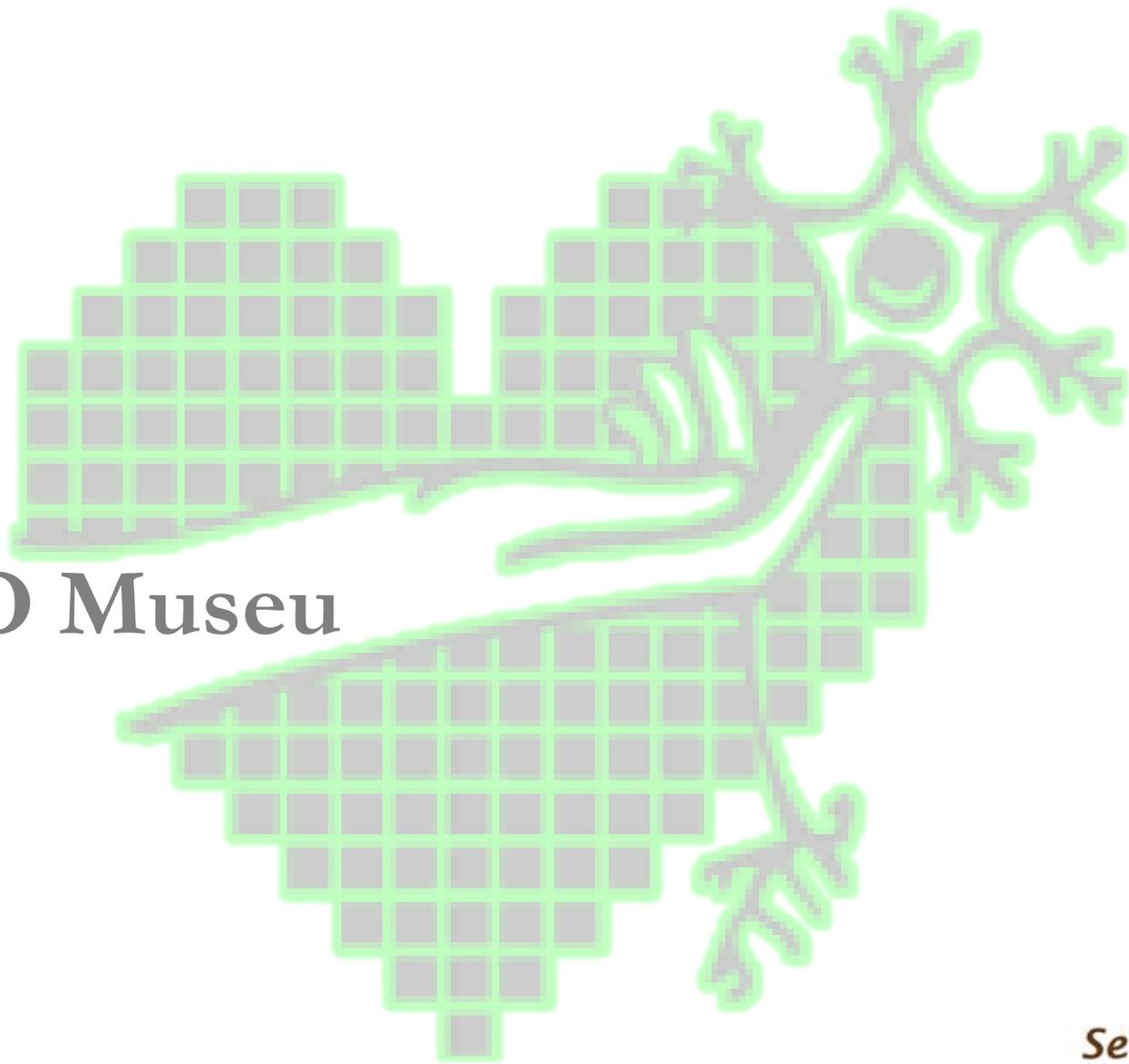
Projeto Vagalume Mirim

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

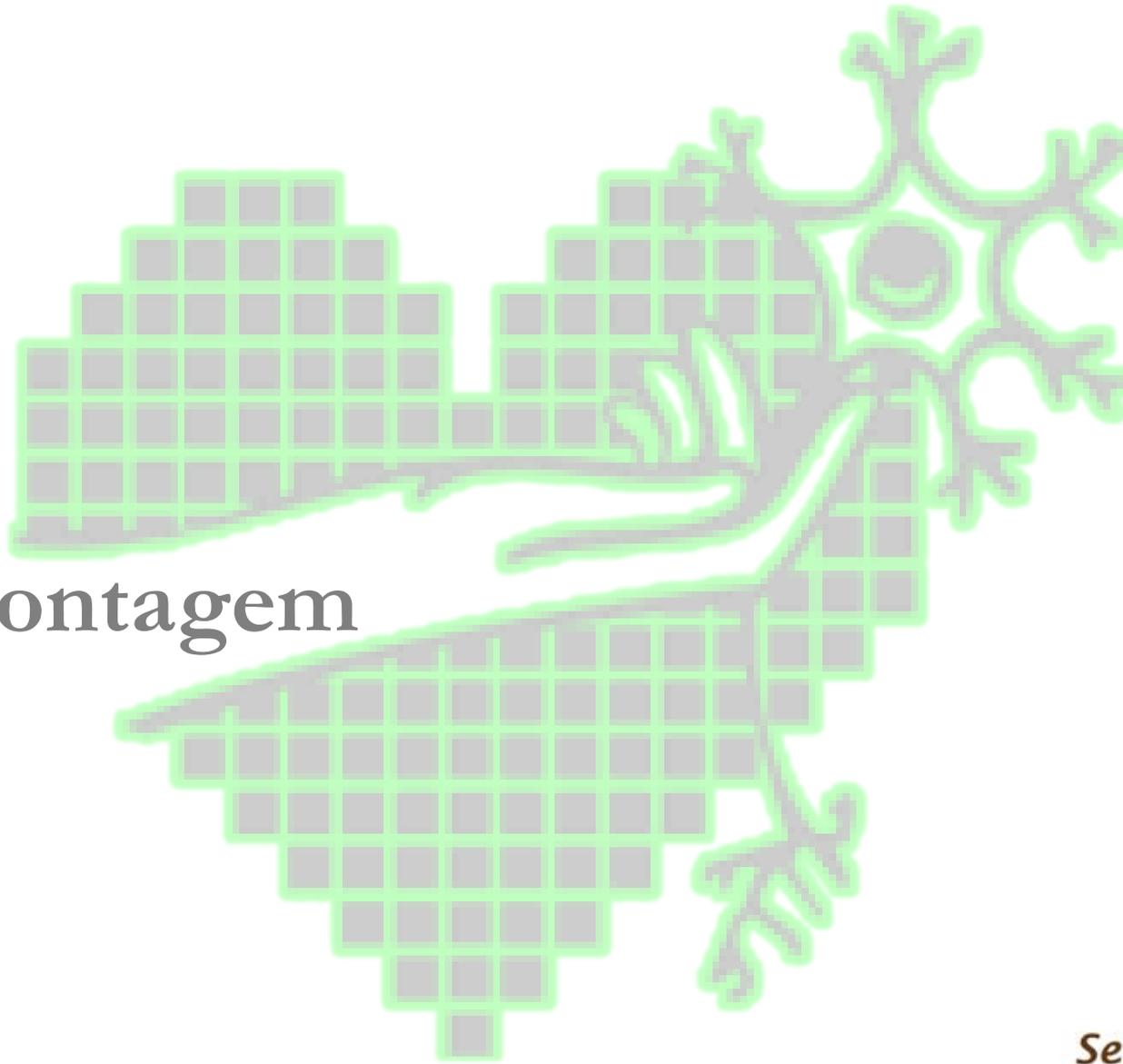


- Desrespeito ao relógio biológico = prejuízos
- Ritmo circadiano: sistema cerebral de percepção do tempo que regula o metabolismo corporal



Criação do Projeto Vagalume Mirim

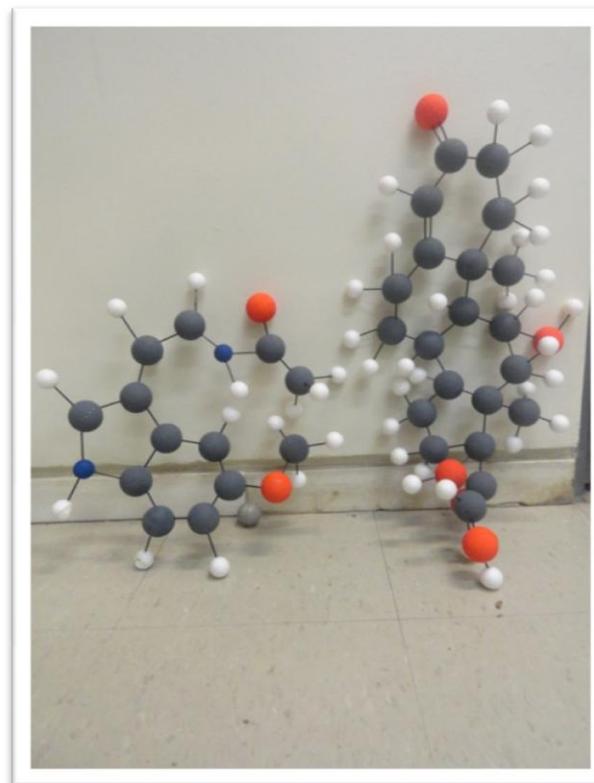


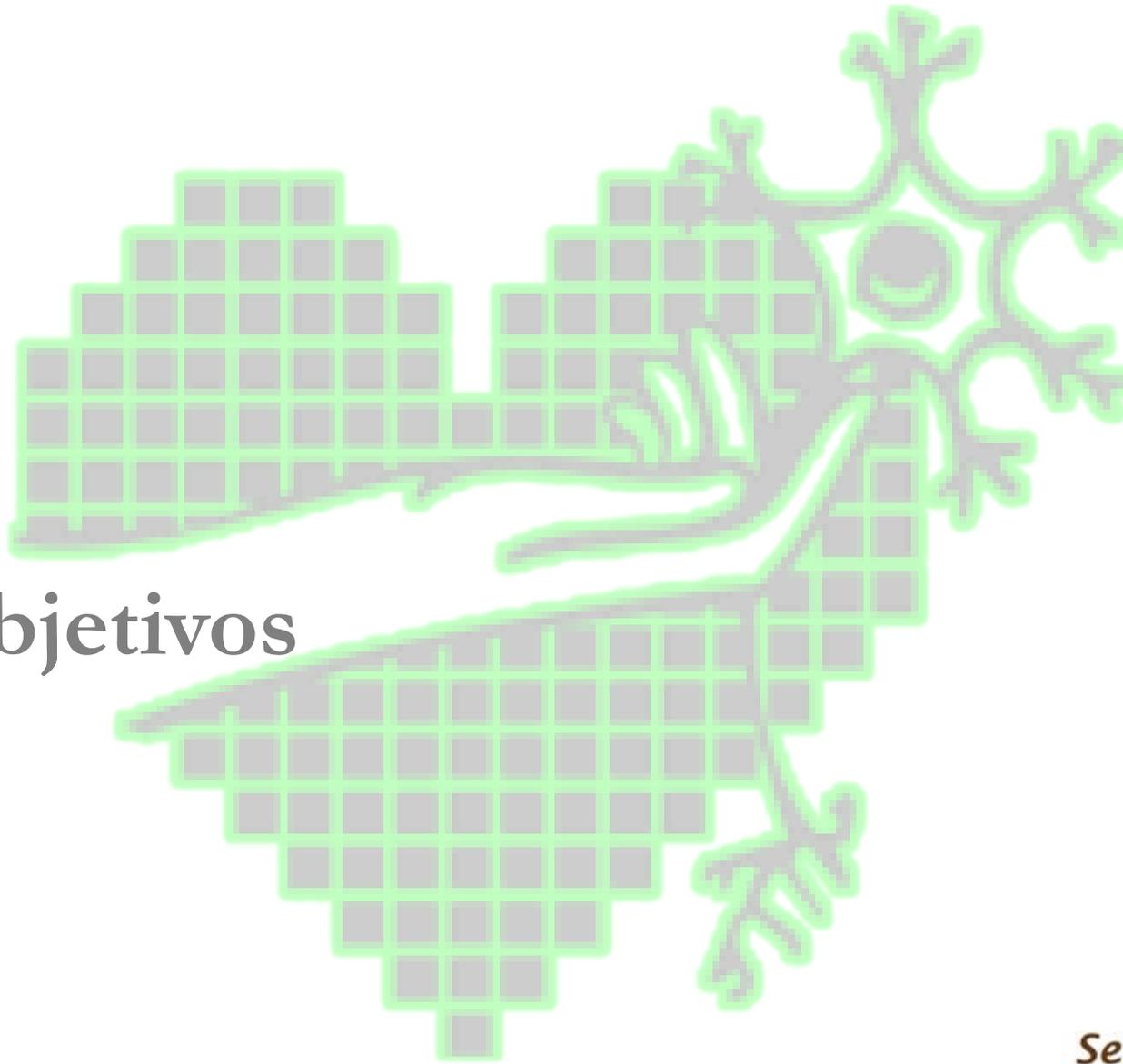


Montagem



**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



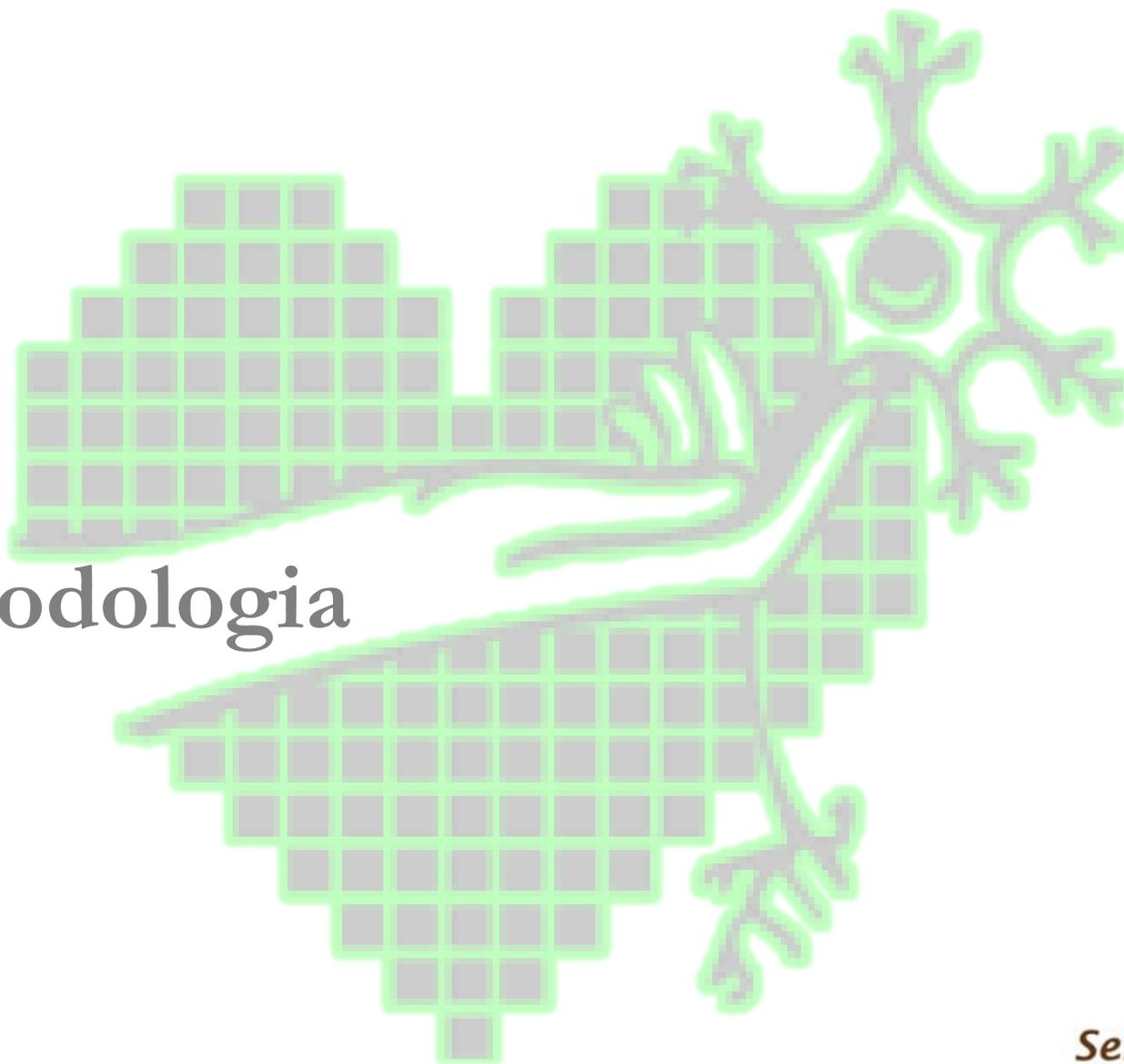
Exercícios físicos regulares (longe do horário do sono) podem ajudar a relaxar e dormir bem



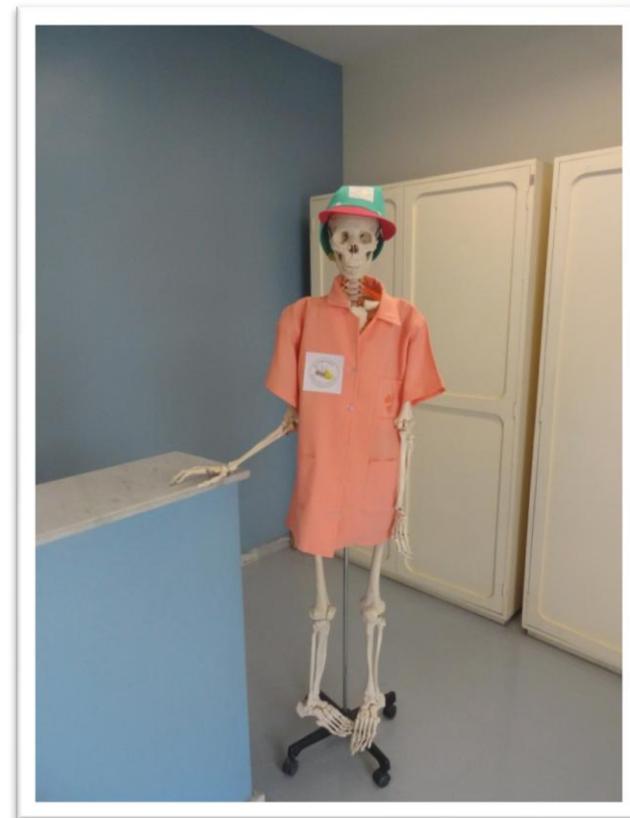
A famosa "soneca" no meio do dia pode contribuir para o relaxamento e ajudar na regularidade do sono

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





LUMINOUS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

LUMINOUS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

LUMINOUS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

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

LUMINOUS
MUSEU DE CIÊNCIAS MORFOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS



UFMG

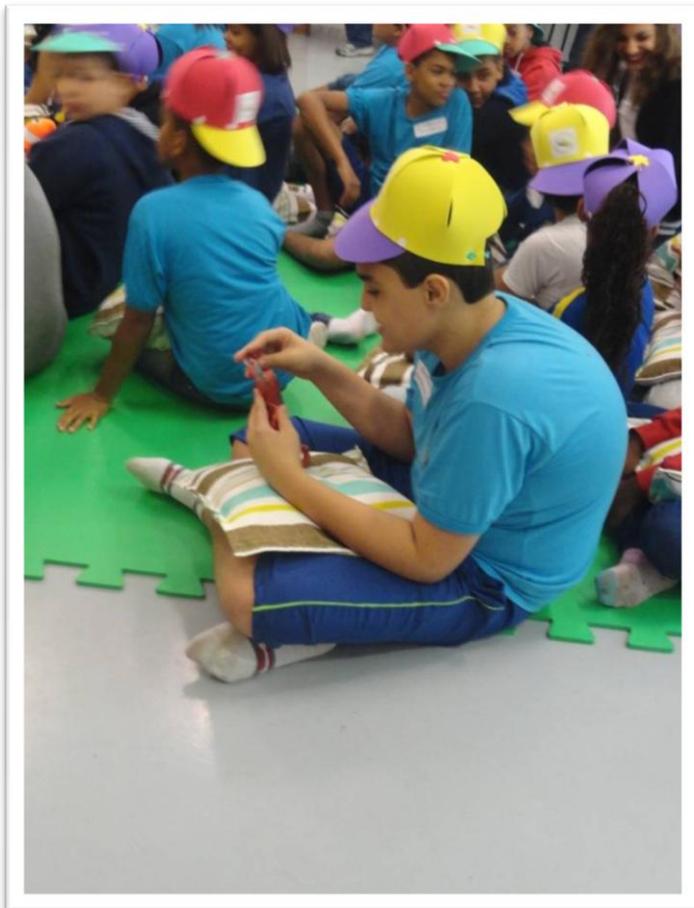
NAI
Núcleo de Acessibilidade
e Inclusão

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

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%

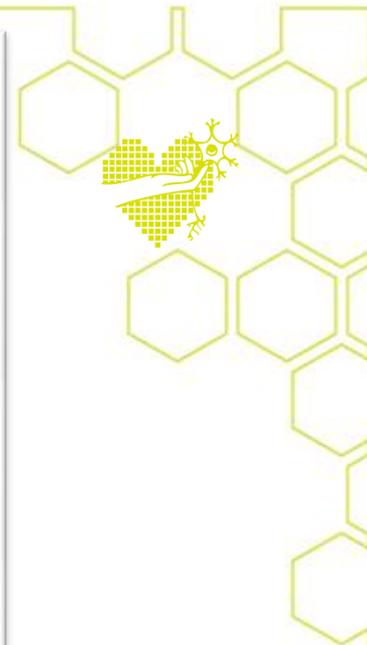




**Semana do
Conhecimento** | UFMG
2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



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



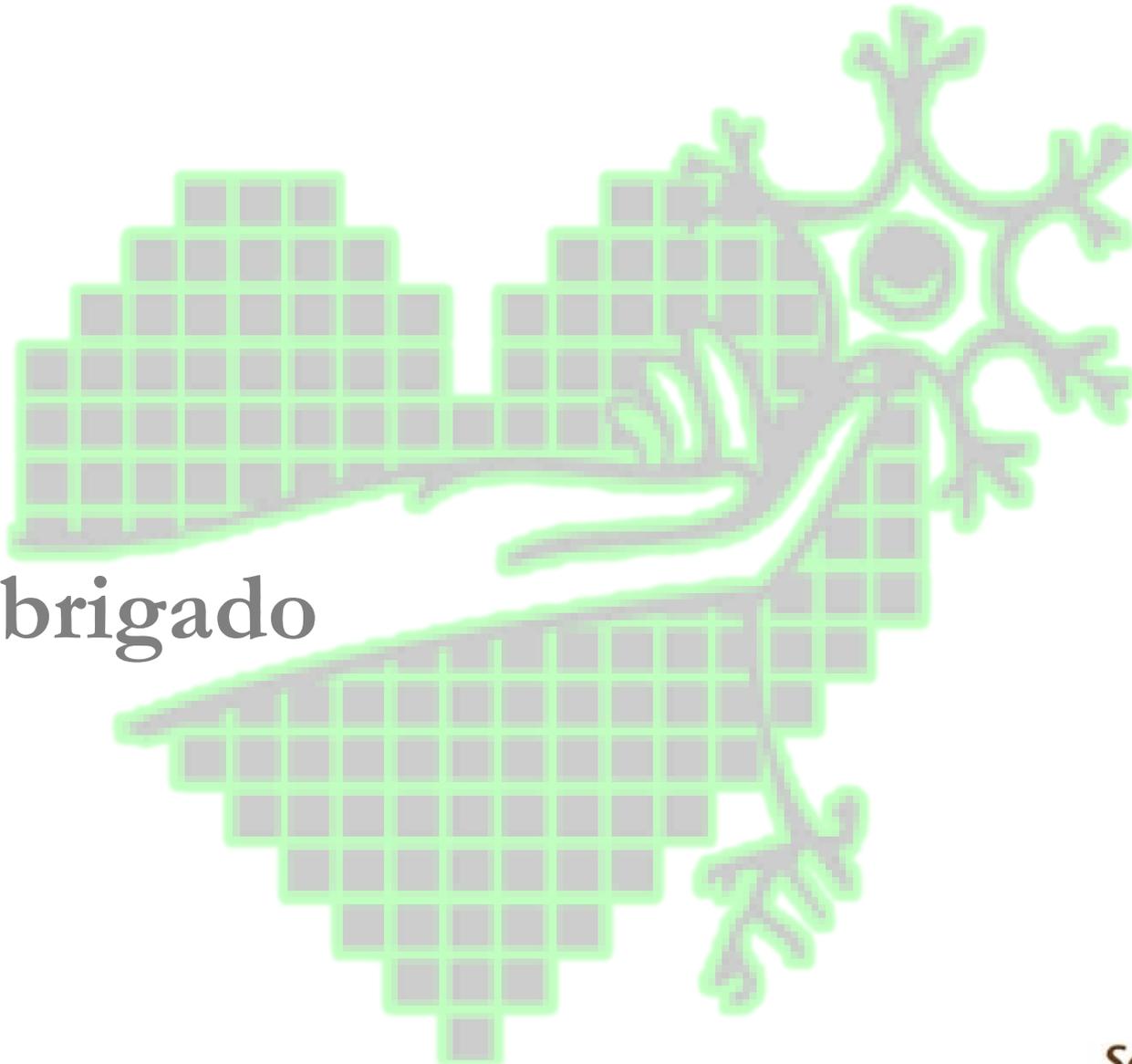
**Semana do
Conhecimento** | UFMG 2016
Cultivar Vidas: Ciência e Sociedade



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



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



Obrigado