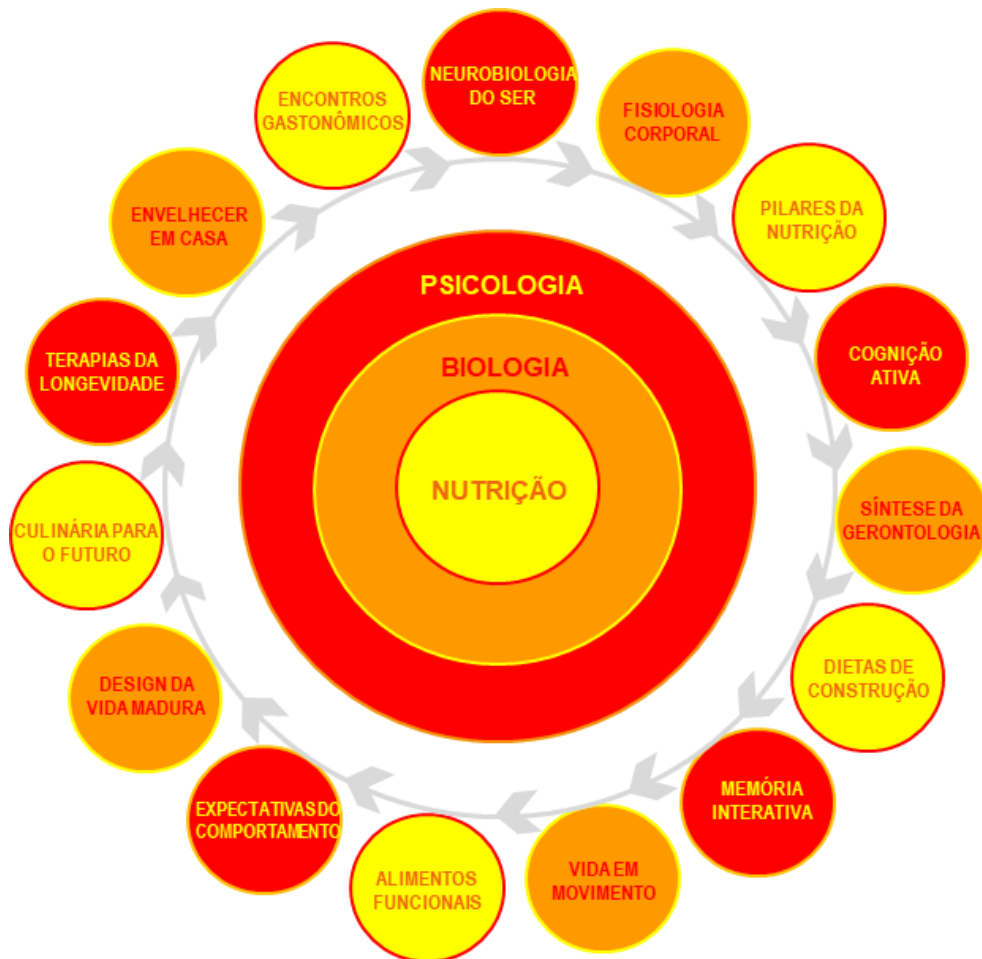


## DESIGN DO CURSO

As Oficinas ZEAZÁ do Envelhecer tem como pilares de sustentação três disciplinas fundamentais: A Psicologia, a Biologia e a Nutrição. Cada uma delas compreende cinco áreas de conhecimento e atuação, que ficam assim organizadas:

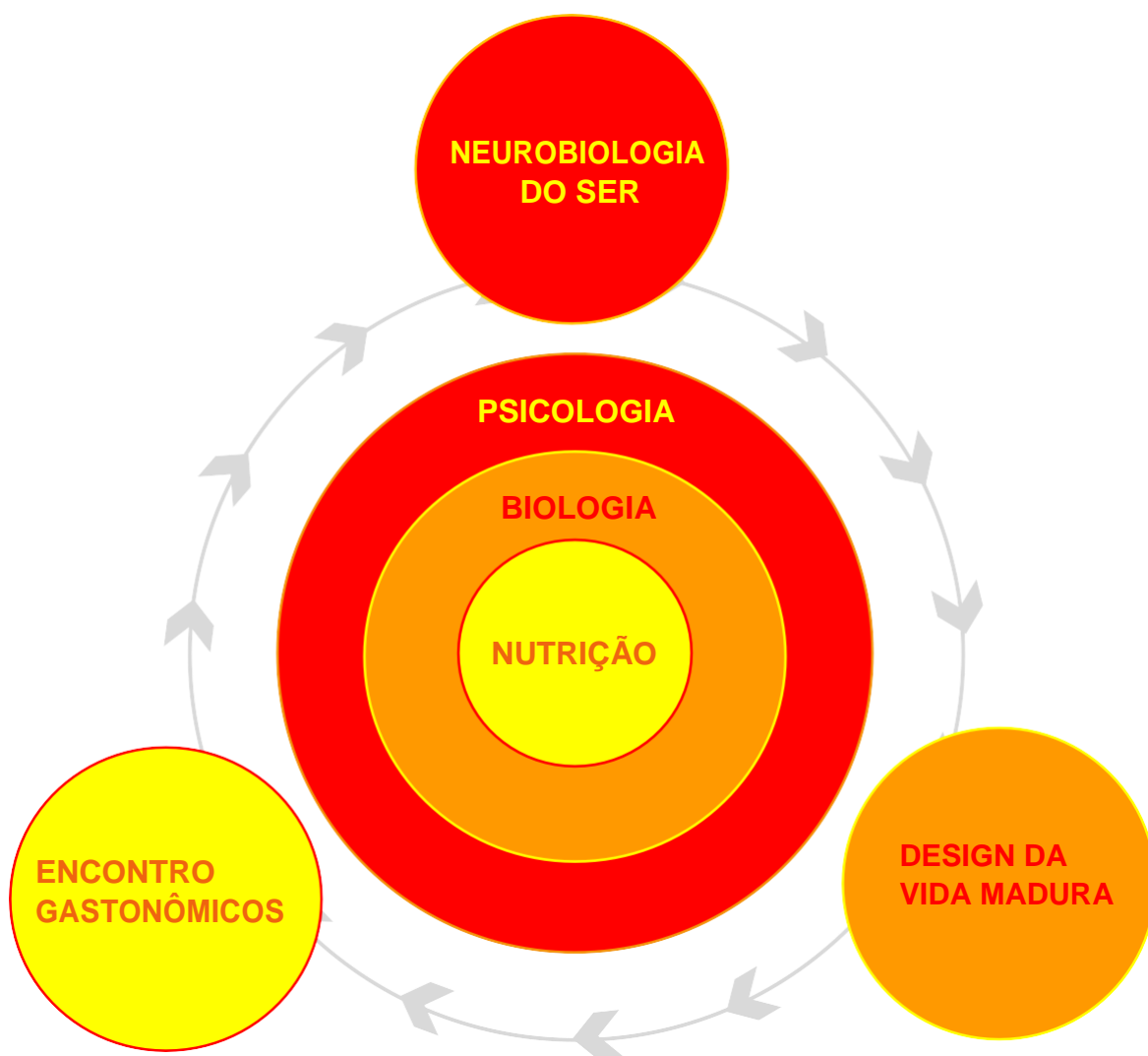


## ESTRUTURA

O curso completo com metodologia online e gamificação será composto de dois módulos chamados de CORPO e ALMA com uma carga horária total de 360 horas. Cada módulo será formado por 15 áreas de conhecimento e atuação e cada uma delas terá duas temporadas, que serão apresentadas em 8 aulas online de 1 hora cada e 2 aulas online de 2h cada, totalizando 180 horas por módulo.

## FASE INICIAL

As Oficinas ZEAZÁ do Envelhecer iniciarão suas atividades com apenas uma área de conhecimento de cada disciplinas fundamental, que ficarão assim distribuídas:



## ASSUNTOS DA PSICOLOGIA

### NEUROBIOLOGIA DO SER

Se o cérebro é considerado o **núcleo de inteligência** e aprendizagem do nosso corpo e os principais problemas do envelhecimento são causados pelos danos no sistema nervoso central, então, é necessário entender melhor sobre esse processo de declínio evolutivo, suas causas, suas consequências e quais os fatores que podem colaborar para o seu **fortalecimento** durante a segunda metade da vida.

### MEMÓRIA INTERATIVA

A **memória operacional** é fruto da aquisição, conservação e evocação de informações que surgem das experiências vivenciadas ao longo da vida. Relaciona-se com a duração da memória sendo de curto prazo, longo prazo e operacional. Com o envelhecimento a memória operacional tende a **ficar comprometida** e a linguagem pode ser afetada. (Juliana da Conceição Sampaio Lóss - Cristina de Fátima de Oliveira Brum Augusto de Souza - Rosalee dos Santos Crespo)

### TERAPIAS PARA A LONGEVIDADE (PROF. FÁBIO K GUIMARÃES)

Em tempos tão dinâmicos no qual somos bombardeados por milhares de informações todos os dias, **a memória** e principalmente a nossa atenção estão ficando cada vez mais **comprometidas**.

Assim, a **atenção prolongada** está se tornando um dos maiores problemas dessa geração, pois as redes sociais estão diminuindo cada vez mais o tamanho e o tempo das mensagens, evitando que a mente possa desenvolver um aprofundamento e maior foco de atenção sobre um determinado assunto. A questão da perda da atenção prolongada, além de prejudicar as sinapses cerebrais, também podem causar bastante **estresse e ansiedade** pelo bombardeio diário de informações superficiais.

Outro aspecto da questão da perda de atenção prolongada é que as pessoas também acabam perdendo a **capacidade de reflexão**, pois para conseguirmos refletir, é necessário investir um tempo **“observando”** aquele mesmo assunto.

Portanto, **a meditação** junto com múltiplas técnicas para poder ajudar a mente a desenvolver a atenção plena (mindfulness) tem se tornado uma ferramenta extremamente fundamental para ajudar as pessoas a manterem a **saúde do cérebro e da alma**.

## ASSUNTOS DA BIOLOGIA

### FISIOLOGIA CORPORAL

A fisiologia humana preocupa-se com o entendimento do **funcionamento do corpo humano**, integrando, desse modo, conhecimentos químicos, físicos e, é claro, anatômicos. Essa área estuda desde as células até os sistemas

que compõem o corpo. Dentre os processos estudados nessa área, podemos citar a digestão, a excreção, a circulação e a respiração.

Quando compreendemos a **fisiologia humana**, entendemos o funcionamento correto do organismo e, com isso, torna-se mais fácil entender alterações nesse funcionamento e criar métodos que façam com que o corpo **retorne ao equilíbrio**. (Por Ma. Vanessa dos Santos /brasilecola.uol.com.br)

### VIDA EM MOVIMENTO (PROF.<sup>a</sup> JÔ SANTOS)

Os benefícios dos **exercícios físicos** são inúmeros: prevenção da perda óssea, manutenção do tônus muscular, melhora do sistema cardio-respiratório, regulação da glicemia, colesterol e triglicerídeos, entre outros. “A população em geral começa a ter perda de massa muscular e óssea a partir dos quarenta anos, podendo ser agravada com a **chegada da terceira idade**. Problemas ligados à hipertensão, diabetes e obesidade também se agravam nesta faixa etária”, afirma Daniel Fagundes Godoy, professor do Parque Esportivo da PUCRS.

### DESIGN DA VIDA MADURA

Passamos a vida toda em busca da felicidade. E essa busca é norteadada por crenças largamente difundidas e estimuladas, entre elas, a de que seremos felizes se formos bem-sucedidos, a de que nossa formação universitária determinará nossas carreiras – nos Estados Unidos, por exemplo, dois terços dos **formados não atuam** na área em que se graduaram – para todo o sempre, que seremos realizados ao fazer somente aquilo que nos desperta paixão ou a de que quase sempre é tarde demais para mudar o rumo de nossas vidas. Seguir uma trilha única e predeterminada por esses mitos, no entanto, tem levado a maioria das pessoas a um grau insuportável de frustração, gerando conflitos e doenças. Alguma coisa está errada na vida que desenhamos para nós e é preciso rever todos os conceitos e calibrarmos nossa bússola na direção de uma **vida que seja realmente plena**.

## ASSUNTOS DA NUTRIÇÃO

### PILARES DA NUTRIÇÃO

Pedro Escudero em 1937, médico argentino, criou as **Leis da Alimentação**, e tantos anos depois esses quatro enunciados ainda são considerados a base de uma alimentação saudável. As Leis de Escudero expressam, de forma simples, as orientações para uma dieta que garante crescimento, manutenção e **desenvolvimento saudáveis**. ([www.cesqv.com.br/as-leis-da-alimentacao/#](http://www.cesqv.com.br/as-leis-da-alimentacao/#))

Entende-se por alimentação saudável o **direito humano** a um **padrão alimentar adequado** às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, respeitando os princípios da variedade, da moderação e do equilíbrio, dando-se ênfase aos alimentos regionais e o respeito ao seu significado socioeconômico e cultural, no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional. (World Health Organization (WHO). Global strategy on diet, physical activity and health. 2004.)

## ALIMENTOS FUNCIONAIS

O princípio “**deixe o alimento ser teu remédio** e o remédio ser teu alimento”, colocado por Hipócrates, há, aproximadamente, 2.500 anos, recebe interesse ímpar dos consumidores de alimentos específicos ou componentes alimentares ativos fisiologicamente, os **alimentos funcionais**, capazes de melhorar a saúde (Hasler CM. Functional foods: their role in disease prevention and health promotion. Food Technol 1998;52(6):63-70).

O papel dos profissionais que militam na **área gerontológica** não se limita apenas às pesquisas, mas também, a de educação em saúde, ajudando o idoso a entender as qualidades dos alimentos funcionais no seu cotidiano, bem como, o acesso a informações dos efeitos benéficos desses alimentos, conferindo maior importância à **alimentação saudável**.

O **chamado à sociedade**, assim, faz-se na busca de uma sobrevivência maior com **qualidade de vida**, tornando os anos vividos em idades cronológicas avançadas, plenos, dignos e de expressivo significado (Alimentos Funcionais: um enfoque gerontológico/Igor Marcelo Castro e Silva, Emmanuela Quental Callou de Sá

## ENCONTROS GASTRONÔMICOS ( PROF. PAULO SIQUEIRA)

O processo de **envelhecimento** pode contribuir para a solidão e o isolamento social e esse declínio pode afetar consideravelmente a saúde na maturidade. É da natureza humana **viver em sociedade**.

Nossos Encontros Gastronômicos, irão apresentar **ferramentas** para a construção e a **manutenção das boas relações** com os familiares e os amigos, unidos por uma “Bela Mesa”.

O objetivo principal dessa oficina é **construir**, a longo prazo, uma rede de relacionamento colaborativa, afetuosa e permanente, que utilizará as estruturas da gastronomia como engrenagem para o fortalecimento da convivência e do **bem-estar**, tanto para a pessoa idosa quanto para todos aqueles a sua volta.

Em **nossas oficinas** online, iremos conversar sobre a origem da gastronomia, a culinária francesa, a culinária brasileira, a Bela Mesa, as técnicas de cozinha, os profissionais da área, os mistérios e encantos da sala de jantar, a importância da mesa como **veículo de socialização**.

Oficinas  
**ZEAZÁ**  
Do Envelhecer

**A construção, na juventude,  
de uma vida futura  
Ativa e saudável.**

