



PROJETO EU NO MUNDO – OFICINA DE PILATES TERMO DE FOMENTO 64/2023 FMDCA/GEPAC

A proposta inovadora do projeto EU NO MUNDO vem no intuito de auxiliar e orientar as crianças e adolescentes na busca de uma vida mais equilibrada emocionalmente e fisicamente.

Dessa forma, essa proposta tem a finalidade de trabalhar a ansiedade e seus males, causada pelo impacto da pandemia e pós-pandemia da COVID 19 nas crianças e adolescentes, buscando transformar os assistidos em protagonistas e levar-lhes a entender que podem fazer diferente independente de suas histórias, dificuldades e/ou meios que estão inseridos.

Prevenir e reduzir os sintomas da ansiedade, melhorando a interação social, os transtornos ansiosos, depressivos e alimentares, através de um autoconhecimento e levá-los a fazer ajustes de ordem pessoal, social e cultural, gerando pensamento crítico, autodesenvolvimento, protagonismo juvenil, questões essas que estão ligadas diretamente com o trato da ansiedade, pois quem não se conhece, não sabe o que quer não se posiciona e a ansiedade se manifesta.

Pretende-se durante e após a execução das oficinas, amenizar as situações de estresse vivenciadas pelas crianças e/ou adolescentes, devido à pandemia e pós-pandemia, trazer bem-estar emocional, auxiliar na melhora da concentração, desenvolver a habilidade da atenção plena, favorecer o controle e alívio da ansiedade, melhorar o desenvolvimento da criança e/ou adolescente, emocionalmente e fisicamente, melhorar a autoestima afastando a tensão e a ansiedade, dando lugar à calma e ao equilíbrio emocional, prevenir possíveis desencadeamentos de transtornos alimentares.

Sai à ansiedade, entra a serenidade. O resultado é uma vida mais plena, sem ansiedade, saudável e feliz.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Buscar a transformação da criança e do adolescente, proporcionando mudança na interação com seus familiares e com a comunidade e trabalhar a ansiedade e seus males causados pelo impacto da pandemia e pós-pandemia da COVID 19 nas crianças e adolescentes.

OFICINA DE PILATES pretende-se gerar consciência corporal, englobando outras funções ligadas à saúde mental, favorecendo, assim, o controle da ansiedade.