



DICAS CRIATIVAS

CURSO DE EXTENSÃO
**Universidade
da Criativa
idade**



GOVERNO DE
SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO

SUMÁRIO

FICHA CATALOGRÁFICA -----	4
INTRODUÇÃO -----	5
Bolsistas Criativos PROESDE -----	7
Ana Clara dos Santos -----	10
Bruna Moretoni -----	15
Daniela Eugenio Ferreira de Oliveira -----	21
Eduardo Luiz Lubawski -----	25
Géssica de Almeida de Freitas -----	30
Hellen Torquato -----	36
Irani Borges Cardoso -----	39
Isadora Nordt -----	44
Kethyllen Dandara Pereira Gomes -----	48
Maria Eduarda dos Santos -----	53
Maria Naina Bezerra Alves -----	58
Mariane Till -----	64

Michel Adriano Pinto -----	71
Natália Cordeiro -----	78
Petra Evangelista da Silva -----	83
Saine Franco Jardim -----	90
Tayne Etefane da Silva Melo -----	95
Teresa Maria Figueiredo de Campos -----	97
Thiago Magnum Feder Barboza -----	103
Yasmin Bento -----	107
BATE PAPO CRIATIVO -----	111

UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ

REITORIA

VALDIR CECHINEL FILHO

Reitor da UNIVALI

JOSÉ ROBERTO PROVESI

Chefe de Gabinete de Gestão Integrada

CARLOS ALBERTO TOMELIN

Vice-Reitor de Graduação e Desenvolvimento Institucional

JOSÉ CARLOS MACHADO

Vice-Reitor de Extensão e Assuntos Comunitários

ROGÉRIO CORRÊA

Vice-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

FRANCINE SIMAS NEVES

Diretora da Escola de Negócios

HANS PEDER BEHLING

Diretor da Escola de Artes, Comunicação e Hospitalidade

JOSÉ EVERTON DA SILVA

Diretor da Escola de Ciências Jurídicas e Sociais

LUÍS CARLOS MARTINS

Diretor da Escola do Mar, Ciência e Tecnologia

PRISCILA DE SOUZA

Diretora da Escola de Ciências da Saúde

VERÔNICA GESSER

Diretora da Escola de Educação

GUILHERME MARIOT

Coordenador PROESDE

PROF^a. DR^a. ANA PAULA LISBOA SOHN

Coordenadora do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade

PROF^a. DR^a. KARINA ELISA MACHADO

Professora do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade

MOARA BOUVIER DANIEL

Bolsista do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade

BOLSISTAS CRIATIVOS PROESDE

3

Ana Clara dos Santos

Bruna Moretoni

Daniela Eugenio Ferreira de Oliveira

Eduardo Luiz Lubawski

Géssica de Almeida de Freitas

Hellen Torquato

Irani Borges Cardoso

Isadora Nordt

Kethyllen Dandara Pereira Gomes

Maria Eduarda dos Santos

Maria Naina Bezerra Alves

Mariane Till

Michel Adriano Pinto

Natália Cordeiro

Petra Evangelista da Silva

Saine Franco Jardim

Tayne Etefane da Silva Melo

Teresa Maria Figueiredo de Campos

Thiago Magnum Feder Barboza

Yasmin Bento

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade do Vale do Itajaí. Vice Reitoria de Extensão Comunitária. Escola de Artes, Comunicação e Hospitalidade. Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade. **DICAS CRIATIVAS.**

Organizadoras: Ana Paula Lisboa Sohn e Karina Elisa Machado

1 Arte; 2 Cultura; 3. Bem-estar

INTRODUÇÃO

Introdução

De forma geral, as pessoas estão vivendo por mais tempo. Avanços em diferentes campos das ciências resultam em uma maior expectativa de vida. Dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2014) mostram que o segmento da população mundial com mais de 60 anos correspondia a 8% em 1950; era de 11% em 2009; e deverá ser de 22% em 2050. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), nos próximos 20 anos a população de idosos no Brasil vai mais do que triplicar, passando dos atuais 22,9 milhões (11,34%) para 88,6 milhões (39,2 %). As 10 cidades com maior índice de longevidade do Brasil são catarinenses.

Diante deste contexto demográfico em 2015 tem início o projeto de extensão “Universidade da Criativa Idade” com objetivo de ampliar o potencial humano de pessoas em processo de envelhecimento. Entre 2015 e 2019 cerca de 20 cursos modulares presenciais foram realizados. Os cursos abordavam conteúdos ligados ao DNA do Campus Florianópolis da UNIVALI. As aulas da extensão eram organizadas conforme o cronograma de disciplinas dos cursos de graduação do Campus. De forma regular atividades do projeto envolviam professores e alunos da graduação que compartilhavam a sala de aula e experiências com os alunos da extensão. Além dos cursos o projeto também promovia oficinas de arte educação gratuitas na Policlínica do Estreito. Participaram das atividades da Criativa Idade um público composto por pessoas acima de 50 anos de idade, todos residentes em Florianópolis.

Por seu caráter inovador, tanto na metodologia de trabalho, quanto na comunicação via redes sociais digitais, a Universidade da Criativa Idade é objeto de estudo de trabalhos de conclusão de curso de graduação e pós-graduação. A relação com a pesquisa sempre foi estreita, além dos trabalhos de conclusão de curso, projetos de pesquisa do Artigo 170/UNIEDU ajudam na construção de novos conhecimentos e na capacitação de alunos da graduação.

A partir de março de 2020, com as medidas de isolamento social impostas para conter a pandemia de COVID-19, a Universidade da Criativa Idade traça uma estratégia de ação 100% online. Intensifica-se o uso das redes sociais digitais Facebook, Instagram e WhatsApp. Em março de 2020 tem-se o início de uma série de dicas criativas publicas nas redes sociais que impactaram aproximadamente 3.000 pessoas. Entre maio a agosto são realizados 12 bate-papos criativos virtuais nos quais aproximadamente 400 pessoas participaram. E, em setembro inicia o primeiro curso online sobre Arte, Cultura e Psicanálise com 32 matriculados dos estados de Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Minas Gerais e até dos EUA.

Em 2021 com a continuidade do isolamento social as atividades virtuais são mantidas. De maio a junho acontece o curso online de Cultura e Psicanálise com a participação de 37 alunos com idades entre 17 e 85 anos. Ainda em 2021 tem-se o lançamento do e-book “Momento Crie-se Online” com a apresentação dos trabalhos dos alunos dos cursos digitais.

No primeiro semestre de 2021 a Universidade da Criativa idade recebe 20 bolsistas do Programa de Educação Superior para o Desenvolvimento Regional (Proesde). Estes bolsistas ao longo do ano elaboraram uma série de 120 dicas criativas ligadas as suas áreas de formação. Além das dicas os mesmos bolsistas realizaram 12 Bate-papos Criativos Virtuais por meio de Lives semanais no Instagram do projeto. Neste livro são compiladas as 120 dicas formuladas pelos bolsistas de 2021.1. e os cartazes de divulgação dos Bate-Papos Criativos.

No segundo semestre de 2021 o projeto recebe mais 39 bolsistas do Proesde e os trabalhos continuam. Esses resultados demonstram que a Universidade da Criativa Idade, trabalha aliando ensino, pesquisa e extensão e promove experiências únicas por meio da criação de conhecimentos que ampliam o potencial humano.

Ana Paula Lisboa Sohn

Karina Elisa Machado

CRIATIVOS PROESDE ONLINE

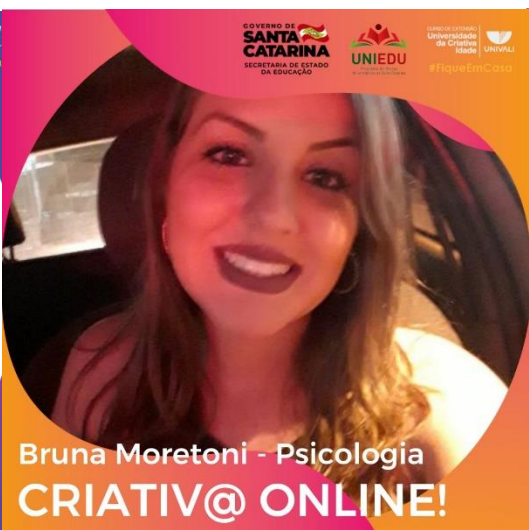


GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

Ana Clara Santos - Odontologia
CRIATIV@ ONLINE!



GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

Bruna Moretoni - Psicologia
CRIATIV@ ONLINE!



GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

Daniela Oliveira - Comércio Exterior
CRIATIV@ ONLINE!

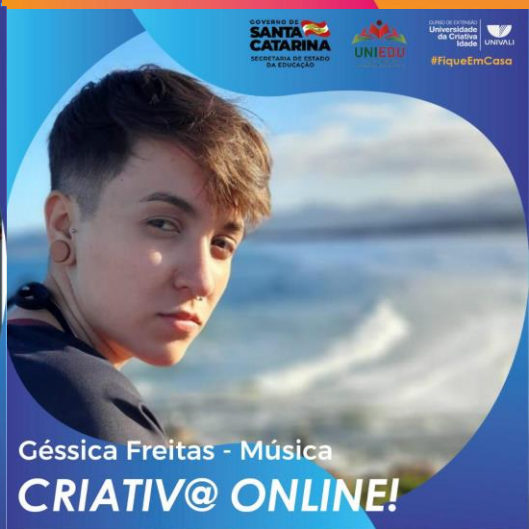


GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

Eduardo Luiz Lubawski
Odontologia
CRIATIV@ ONLINE!



GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

Géssica Freitas - Música
CRIATIV@ ONLINE!



GOVERNO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

UNIEDU
UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE

UNIVERSIDADE DE CRIATIVIDADE
#FiqueEmCasa

HELLEN TORQUATO - COMÉRCIO EXTERIOR
CRIATIV@ ONLINE!

CRIATIVOS PROESDE ONLINE

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



Psicologia
Irani Borges Cardoso
CRIATIV@ ONLINE!

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



Isadora Nordt - Fonoaudiologia
CRIATIV@ ONLINE!

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



Kethyllen D P Gomes - Diretora
CRIATIV@ ONLINE!

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



Maria Eduarda dos Santos - Música
CRIATIV@ ONLINE!

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



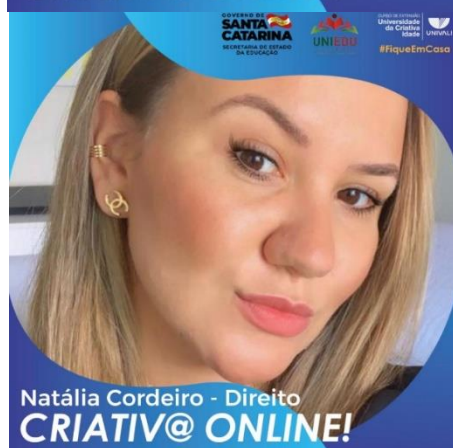
Maria Náina B. Alves - Administração
CRIATIV@ ONLINE!

GOVERNO DE SANTA CATARINA SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
UNIEDU
UNIVERSIDADE de Ciências da Saúde
UNIVALI
#FiqueEmCasa



Mariane Till - Enfermagem
CRIATIV@ ONLINE!

CRIATIVOS PROESDE ONLINE



Ana Clara dos Santos

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @anaa_santoss



DICA# 6
BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS
NA PANDEMIA

Arrasta para o lado →

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @anaa_santoss

O BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PANDEMIA:

As atividades físicas são um modo de alcançar o bem-estar , físico e mental, pois ela melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e no combate de doenças crônicas.

Devido a liberação de endorfina conhecido como um dos hormônios da felicidade, manter uma rotina de prática de atividade física oferece múltiplos benefícios sendo elas físicas e psicológicas promovendo a sensação de bem-estar

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Dica Criativa

de @anaa_santoss



DICA# 21
6 VANTAGENS DA ESCOLHA DA
YOGA COMO MEDITAÇÃO

Arrasta para o lado →



Dica Criativa

de @anaa_santoss

1. Melhora a concentração - ajuda a mente ficar no presente;
2. Reduz o estresse - pois ela auxilia no profundo relaxamento ;
3. Beneficia a respiração - utilizando as técnicas de respiração aliados as posições;
4. Aumenta a flexibilidade - devido às posturas da yoga;
5. Previne doenças cardiovasculares - como alivia o estresse o corpo recebe benefícios em todos os níveis;
6. Promove o bem estar e melhora a qualidade de vida - promove benefícios em todos os aspectos, como físico, mental e emocional;



Dica Criativa

de @anaa_santoss

6 VANTAGENS DA ESCOLHA DA YOGA COMO MEDITAÇÃO

A yoga é um exercício que trás benefícios ao corpo e a mente, e como forma de meditação Tem objetivo de conduzir o praticante ao estado de paz e quietude para o seu auto conhecimento, com estresse do dia dia, é muito bom reservar um tempo para relaxar.



Dica Criativa de @anaa_santoss



DICA # 41
VANTAGENS DE
PASSEAR COM SEU PET

Arrasta para o lado →



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Dica Criativa

VANTAGENS DE PASSEAR COM SEU PET

PASSEAR COM SEU CÃOZINHO É UM MOMENTO DE LAZER, É UM ATO DE CUIDADO E AMOR COM SEU MELHOR AMIGO, POIS TER UM PET PRECISA DE CUIDADOS E MUITA RESPONSABILIDADE, COMO BRINCADEIRAS , HIGIENE , VISITAS AO VETERINÁRIO,ALIMENTAÇÃO E OS PASSEIOS. PODEMOS CITAR ALGUMAS VANTAGENS:



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Ana Clara dos Santos

Dica Criativa

1. GASTA A ENERGIA DO SEU PELUDO
2. AFLORA O INSTINTO NATURAL DO CÃO
3. DEIXA O CACHORRO MENOS ANSIOSO E ESTRESSADO
4. QUEIMA CALORIAS E PREVINE A OBESIDADE CANINA
5. SOCIALIZAÇÃO COM HUMANOS E OUTROS ANIMAIS
6. CRIA VÍNCULOS COM O TUTOR
7. MARCAR TERRITÓRIO
8. FAZER AS NECESSIDADES FISIOLÓGICAS
9. VOCÊ, HUMANO, PODE SE EXERCITAR TAMBÉM



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



DICA# 51

MOTIVOS PARA IR Á PRAIA

Arraste para o lado →

Ana Clara dos Santos

Dica Criativa

A praia além de ser uma ótima opção de lazer, auxilia em inúmeros benefícios para nossa bem estar físico e mental, sem falar na água do mar, que é capaz de nos proporcionar vários benefícios para nossa saúde.

→

Dica Criativa

Podemos citar varios beneficios como:

- É comprovado cientificamente que os sons repetitivos das ondas são tranquilizantes;
- São capazes de diminuir o estresse e a tensão;
- Fortalece nosso sistema imune;
- Auxilia na cicatrização da pele;
- Melhora a respiração;
- Ajuda problemas nos rins ou fígado pois o mar estimula a regeneração das células que foram danificadas

→



DICA # 71
COMO AUMENTAR SUA
PRODUTIVIDADE NOS
ESTUDOS

Arraste para o lado →



Para melhorarmos nossa produtividade nos estudos, é preciso muito foco, determinação e disciplina. É necessário disponibilizar e planejar seu tempo, mas como fazer isso?



Ana Clara dos Santos

1. Monte um cronograma de estudos;
2. Escolha um espaço adequado que seja mais silencioso;
3. Use técnicas de estudo: como resumos, exercícios, simulados, etc.;
4. Eliminar distrações;
5. Conte com a tecnologia para o auxílio nos estudos;
6. Faça pausas;



Bruna Moretoni

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni



DICA #01

Série: Grace and Frankie

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @nome

DICA #01

Grace e Frankie são duas mulheres de 70 anos e casadas, até seus maridos pedirem o divórcio para se casarem um com o outro, assumindo então sua homossexualidade. Desta maneira, as duas são forçadas a viverem na mesma casa, formando assim uma excêntrica e linda amizade.

A série quebra tabus e retrata os conflitos da terceira idade em forma de comédia e realidade.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Bruna Moretoni

COORDENAÇÃO
Universidade
da Criativa
idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni



DICA #22

Filme: Up Altas
Aventuras

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

COORDENAÇÃO
Universidade
da Criativa
idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni

DICA #22

O filme **Up Altas Aventuras**, conta a história de Carl Fredricksen, um viúvo solitário e ranzinza de 78 anos, que embarca numa aventura para realizar um sonho de juventude que mantinha com a mulher, Ellie. Os dois queriam descobrir o Paraíso das Cachoeiras, um ponto pouco conhecido situado na América do Sul.

O filme nos ensina a valorizar cada momento da vida e aproveitá-la ao máximo.



Bruna Moretoni

UNIVERSIDADE
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni



DICA #42

Prática de Meditação
Guiada

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

UNIVERSIDADE
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni

DICA #42

A Meditação ajuda a reduzir o stress e ansiedade, mantendo os pensamentos no momento presente e ajudando a relaxar.

Caso não saiba por onde começar, a meditação guiada pode ajudar, e no Youtube e Spotify têm playlists gratuitas de meditação guiada que facilitam o processo de aprendizagem e relaxamento.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





DICA #52

Jogo Stardew Valley

Arrasta para o lado →



Bruna Moretoni

DICA #52

O jogo lhe dá a oportunidade de vivenciar várias experiências com relação a fazenda, como: plantação, colheita, criação de animais, produção de produtos coloniais, pesca, construção de objetos, entre outros.

O jogo também permite que você vivencie experiências de combate, e exploração de cavernas. Além disso você também pode fazer amizade com os moradores da vila, casar e ter filhos.

Esta é uma ótima opção de relaxamento em momentos de distração.

DICA #52

Stardew Valley é um jogo de simulação de fazenda extremamente relaxante e envolvente.

O jogo começa quando o personagem recebe uma fazenda de herança do seu avô, fazendo com que ele largue o emprego em um escritório de uma grande cidade e passe a se aventurar na fazenda. Além disso, a vila onde a fazenda se encontra, possui diversas coisas a serem melhoradas, e você pode ajudar os moradores nestas tarefas.

Bruna Moretoni

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @brunamoretoni

VOCÊ JÁ
OUVIU FALAR
NA
PSICOLOGIA
DAS CORES?

DICA #72
Psicologia das cores

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @brunamoretoni

DICA #72

A psicologia das cores é o estudo que mostra a forma como nosso cérebro identifica e transforma as cores em sensações.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Bruna Moretoni

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni

DICA #72

Exemplos:



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @brunamoretoni

DICA #72

Sensações que as cores despertam:

OTIMISMO	//	clareza calor
AMIGÁVEL	//	alegria confiança
EXCITAÇÃO	//	juventude coragem
CRIATIVO	//	imaginação sabedoria
CONFIANÇA	//	segurança força
PACÍFICO	//	crescimento saúde
EQUILÍBRIO	//	neutralidade calmo



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Daniela E. F. de Oliveira

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade



#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @danieugenio_



DICA# 3
BICHINHOS DE ESTIMAÇÃO

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade



#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @danieugenio_

Nada como dar uma voltinha com seu pet, o que além de ser revigorante, ajuda a aumentar sua disposição e diminuir o sedentarismo. Esses bichinhos podem ser companhias muito benéficas, principalmente na terceira idade, favorecendo o controle da pressão sanguínea, proporcionando mais qualidade de vida e reduzindo a sensação de solidão e ansiedade. Sem contar, que são ótimos em proporcionar momentos únicos!



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Daniela E. F. de Oliveira

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @danieugenio_



Arrasta para o lado →

DICA #23
TREINO FUNCIONAL



UNIVALI

Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @danieugenio_

É uma modalidade de exercícios físicos, normalmente ministrada por um profissional da área de educação física, que é capaz de combinar movimentos que você costuma fazer diariamente - como correr; puxar; agachar; pular e empurrar - associados a outros que geram mais resistência, coordenação motora, equilíbrio e força. São realizados apenas com o peso do próprio corpo somado ao equilíbrio. O que não impede também o uso de acessórios como fitas elásticas, bolas suíças, halteres, corda naval, pneus, cones e etc.



UNIVALI

Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Daniela E. F. de Oliveira

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@DANIEUGENIO_

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@DANIEUGENIO_



DICA#43 THE OFFICE



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

DICA#43



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

A série mostra o dia a dia na Dunder Mifflin, uma empresa de papel que, assim como outras, passa por altos e baixos. Esse é o pano de fundo para grande parte do que ocorre na narrativa. Entretanto, a base mesmo são os personagens. Cada um com a sua personalidade, com o seu jeitinho, prende quem assiste. O mais interessante é que a história não é entregue de uma só vez. Com o passar do tempo é possível entender o motivo por trás de cada hábito dos trabalhadores, já que o espectador tem contato com eles apenas no ambiente de trabalho (pelo menos em 90% do tempo).

Consegue misturar humor, críticas e inclusive dicas de saúde e boas práticas de trabalho.

Daniela E. F. de Oliveira

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@DANIEUGENIO_



DICA#73
PEDAL



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@DANIEUGENIO_

Pedalar além de auxiliar no emagrecimento melhora a resistência muscular, aumenta o fôlego, reduz o colesterol, controla a glicemia sanguínea, regula a pressão arterial, elimina toxinas do corpo, melhora a circulação do sangue, rejuvenesce, entre diversos outros benefícios para sua saúde física.

Mas, além disso, pedalar é benéfico em outros aspectos, ajuda no seu bem-estar (como não ficar feliz pedalando à beira do mar?), ajuda no seu bolso \$\$ pois você pode substituir um automóvel pela bike para ir até o trabalho ou a faculdade, por exemplo. Sem contar que, te ajuda a criar relacionamentos, turmas de pedal é o que não falta por aí! Então pega logo a sua "magrela" e bora mexer esse corpo.

DICA#73



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Eduardo Luiz Lubawski

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba



DICA 2
Exercite-se: bem para a
mente e o corpo

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba

DICA 2

Em uma rotina normal atividades físicas já são fundamentais, agora nesse momento conturbado que estamos passando isso se torna cada vez mais importante. Tente atividades ao ar livre para ter um contato com a natureza como passeios, corridas, caminhadas e outras atividades. Mas sempre tomando todos os cuidados de proteção contra o COVID-19.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



UNIVERSIDADE DE CRATIA IDADE UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba



DICA #24
Reserve um tempo para o lazer

Arrasta para o lado →

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

UNIVERSIDADE DE CRATIA IDADE UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba

DICA #24



UNIEDU UNIVALI Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

Eduardo Luiz Lubawski

UNIVERSIDADE DE CRATIA IDADE UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba

DICA #24

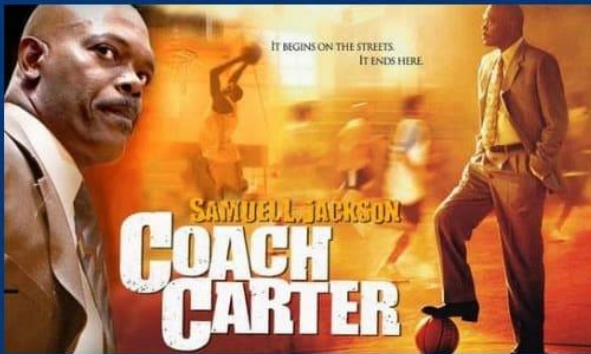
Tirar um tempo para seu corpo e mente no meio de uma rotina exaustiva é essencial, pois garante seu bem-estar no dia a dia. Então, dedique um tempo para viajar, passear, reunir os amigos, ler, meditar, ficar com sua família ou algo que desperte prazer em você. Tente ao máximo desligar sua cabeça do mundo caótico e das coisas que sugam sua energia.

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

Eduardo Luiz Lubawski

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba



Arrasta para o lado →

DICA #44
Filme - Coach Carter -
Treino pra vida



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Coach Carter é um filme que foi lançado no ano de 2005 e conta a história de Ken Carter que retorna para sua antiga escola em Richmond, Califórnia, aceitando se tornar o treinador do time de basquete para colocá-lo em forma. Com muita disciplina e regras duras, ele consegue fazer a equipe vencer. Mas quando as notas dos jogadores começam a baixar, Carter fecha o ginásio e interrompe o campeonato. O treinador é criticado pelos jogadores e seus pais, mas está determinado a fazer com que os jovens sejam vencedores tanto na escola quanto na quadra.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Eduardo Luiz Lubawski

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @eduardooluba



DICA#54
Filme: O Estagiário

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Começar um novo emprego pode ser um grande desafio, especialmente para alguém aposentado. Tentando voltar ao mercado de trabalho, o viúvo

Ben Whittaker, de 70 anos, aproveita a oportunidade para se tornar um estagiário sênior em um site de moda. Ben logo se torna popular entre seus colegas de trabalho mais jovens, incluindo Jules Ostin, a chefe e fundadora da empresa. O charme, a sabedoria e o senso de humor de Whittaker o ajudam a desenvolver um vínculo especial e uma bela amizade com Jules.

→



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Eduardo Luiz Lubawski

curso de extensão
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@EDUARDOOLUBA



curso de extensão
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Vikings segue a vida de Ragnar Lothbrok (Travis Fimmel), o maior guerreiro da sua era. Líder de seu bando, com seus irmãos e sua família, ele ascende ao poder e torna-se Rei da tribo dos vikings. Além de guerreiro implacável, Ragnar segue as tradições nórdicas e é devoto dos deuses.

DICA#74
Série: Vikings



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Géssica de A. de Freitas

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica



DICA #05
Filme: Soul

Arrasta para o lado →

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica

DICA #05

Joe é um professor de música do ensino médio e pianista apaixonado por jazz, que sonha em ser um grande músico e viver da arte. Porém, um pequeno passo em falso o leva das ruas de Nova York para o Pré-vida, um lugar onde novas almas obtêm suas personalidades, peculiaridades e interesses antes de ir para a Terra. Determinado a retornar para sua vida, Joe une forças com 22, uma alma precoce que nunca encontrou graça na experiência humana. Ao tentar mostrar a 22 as vantagens de estar viva, Joe acaba descobrindo as respostas para algumas questões importantes da vida.





DICA #45 Aulas de musicalização

Arrasta para o lado →



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

DICA #45

A musicalização infantil desenvolve a apreciação musical e a sensibilização aos sons que já existem ao seu redor trabalhando a habilidade criadora, desde os primeiros meses. O estímulo musical, aumenta o comprimento dos feixes cerebrais, acarretando na multiplicidade de habilidades como a audição, cognição e até na ativação de conexões entre neurônios cerebrais.

A música potencializa a plasticidade cerebral favorecendo conexões entre neurônios na área frontal, relacionada a processos de memorização e atenção. A prática musical desde a primeira infância desenvolve uma boa memória e a capacidade criativa de improviso.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



DICA #45

O ensino musical também trabalha a autoestima, disciplina, superação de barreiras, socialização e trabalho em equipe. A prática ajuda a criança a superar seus limites e reconhecer suas forças e fraquezas.

Outro benefício, de extrema importância para o século da tecnologia, é que a música ajuda a trabalhar e desenvolver os sentimentos, ajudando a explorar e manifestá-los.

A musicalização infantil consiste em aprimorar a percepção musical desde os primeiros meses do desenvolvimento cognitivo. O objetivo é contribuir para o desenvolvimento intelectual das crianças, já que na primeira infância, elas têm todas as janelas das habilidades abertas



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Géssica de A. de Freitas

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica



DICA #55
Horta e saúde: benefícios
de plantar em casa

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica

DICA #55

Plantar em casa, além de ter um grande apelo ambiental, também tem um forte apelo político-econômico. Ter uma produção de alimentos sustentável traz certa independência quanto ao sistema de produção em massa de alimentos, possibilita a escolha de não utilização de produtos nocivos à natureza e à nossa saúde. Além dos benefícios financeiros e nutricionais, as hortas trazem também diversos benefícios ligados a nossa saúde mental. Estudos recentes mostram que pessoas diagnosticadas com depressão, mau humor persistente ou transtorno bipolar passaram seis horas por semana cultivando flores e legumes. Após três meses, a melhora em todos os participantes era visível e o bom humor continuou mesmo três meses depois que o programa de jardinagem acabou.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Géssica de A. de Freitas

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica



DICA #75
Cuidando da saúde mental
e emocional

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica

DICA #75

1. Tire um tempo para você

Em meio aos compromissos da rotina, é importante parar para respirar. Relaxe e separe um momento do seu dia para fazer algo que você gosta: assistir uma série, fazer uma caminhada, ler um bom livro, dançar. O importante é que a atividade seja prazerosa.

2. Busque o equilíbrio

Tente manter uma organização na realização das tarefas de aula e trabalho, equilibrando as responsabilidades com as atividades de lazer e descanso. Utilizar plataformas de organização e métodos de gestão do tempo podem te ajudar.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Géssica de A. de Freitas

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica

DICA #75

3. Cuide do corpo

Praticar atividades físicas ajuda na liberação de substâncias no organismo que causam as sensações de bem-estar, conforto e melhoram o humor, além de fazer bem à saúde. Lembre-se de dormir bem para descansar o corpo e a mente, além de se hidratar e manter uma alimentação equilibrada. Antes de dormir, evite usar o celular e aparelhos eletrônicos para ter uma noite mais tranquila.

4. Mantenha boas relações

Busque estar próximo das pessoas que você ama e que fazem bem, como família, amigos e amigas, mesmo que virtualmente. Os bons relacionamentos são fundamentais para a saúde mental e ajudam a fazer com que a vida tenha sentido.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @artgessica

DICA #75

5. Procure ajuda

Preste atenção em você. Se estiver com dificuldades em lidar com as suas emoções, com a realidade desse momento ou com frustrações, procure uma ajuda profissional. Existem diferentes alternativas de profissionais e serviços de psicologia que podem lhe auxiliar a lidar com os momentos difíceis da vida. Lembre-se que é importante falar sobre saúde mental de janeiro a janeiro.

Ninguém precisa estar só.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Hellen Torquato

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @hellentorquato_



DICA #37
Série: Anne With An E

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @hellentorquato_

DICA #37

A série conta a história de Anne Shirley, uma órfã que é adotada por engano por um casal de irmãos e se passa na Ilha do Príncipe Eduardo, no Canadá, no início do século XIX.

A série tem muito a ensinar sobre diversos assuntos, passa lições valiosas e conta com personagens incríveis. A protagonista, Anne, é simplesmente cativante do início ao fim com sua imaginação, resiliência e sua forma de contemplar a grandiosidade de cada detalhe deste mundo, nos apresenta uma forma muito especial de ver a vida!

A série pode ser apreciada por todos os públicos e idades.



Hellen Torquato

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @hellentorquato_



DICA# 46
Crie o hábito da leitura!

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

BENEFÍCIOS DA LEITURA:

- 1 – Estimula a criatividade.
- 2 – Estimula a memória.
- 3 – Melhora a capacidade de concentração.
- 4 – Amplia o vocabulário do leitor.
- 5 – Desperta o senso crítico.
- 6 – Reduz o estresse.
- 7 - Amplia os conhecimentos.

→



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Hellen Torquato

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
@HELLENTORQUATO_



DICA#76
Massoterapia

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
@HELLENTORQUATO_

A massoterapia consiste em técnicas de manipulação corporal, feitas manualmente por um profissional, que:

- melhoram a saúde;
- promovem o equilíbrio corporal e energético;
- oferecem uma sensação geral de bem-estar.

Através do toque em regiões estratégicas do corpo, o massoterapeuta consegue trabalhar pontos de dor física e mental de cada pessoa.

→



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Arrasta para o lado →



DICA #7
Criatividade para Crianças
com Autismo

Dica Criativa de @iraniborgescardoso

DICA #7

Cuidar de uma criança autista exige muita energia.. São vários os tratamentos e terapias e é preciso dedicar um tempo de qualidade em casa para lazer, educação e brincadeiras. Que tal uma série de dicas de atividades para crianças autistas?



Dica Criativa de @iraniborgescardoso

DICA #7

As sugestões vão de brincadeiras até atividades que ajudam no desenvolvimento da criança com TEA. São formas de acompanhar de perto o autoconhecimento e prepará-lo(a) para diversas situações.

Exemplos:

- Atividades Sensoriais
- Jogos Educativos
- Terapia Lego



Irani Borges Cardoso

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @iraniborgescardoso



DICA #36
Criatividade no Trabalho.

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @iraniborgescardoso

DICA #36

Quando pensamos em um profissional de Publicidade e Propaganda, logo imaginamos uma pessoa criativa e cheia de ideias. Mas na verdade, qualquer pessoa pode ser criativa!

No entanto, para que isso aconteça, precisamos estimular a nossa criatividade.

Com boas ideias, práticas e hábitos qualquer um pode ser um profissional criativo e inovador.



Irani Borges Cardoso

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @iraniborgescardoso



DICA #47
Reciclagem

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @iraniborgescardoso

DICA #47

A reciclagem é o processo de reaproveitamento do lixo descartado, dando origem a um novo produto ou a uma nova matéria-prima com o objetivo de diminuir a produção de rejeitos e o seu acúmulo na natureza, reduzindo o impacto ambiental. Pratica-se, então, um conjunto de técnicas e procedimentos que vão desde a separação do lixo por material até a sua transformação final em outro produto.



Irani Borges Cardoso

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @iraniborgescardoso

RECICLÁVEL	REJEITO
<p>PAPEL: Jornal, revista, folheto, papel de escritório em geral, papelão, caixinha (leite, suco), etc.;</p> <p>PLÁSTICO: Sacola, CD, embalagens em geral, garrafa pet, tubo e peça plástica, pote, balde, caneta, brinquedo, embalagens de shampoo ou creme dental, etc.;</p> <p>METAL: Latinha, panela, parafuso, prego, clipe, fio, ferro, latão, zinco, etc.</p> <p>VIDRO: <i>(embalado de forma segura)</i> Garrafa, embalagem de alimento e bebida, copo, taça, objeto de vidro.</p>	<p>Lixo de banheiro, material engordurado ou sujo, guardanapo, bituca de cigarro, fralda, etc.</p> <p><i>Lembrando que no lixo do banheiro não deve conter materiais plásticos com embalagens de shampoo, creme dental ou afins.</i></p> <p>ORGÂNICO: Resto de alimento, casca de ovo, ossos, casca de frutas e legumes, saquinho de chá, borra de café, folhas, flor, grama.</p> <p><i>"O lixo orgânico pode virar adubo para suas plantas, para isso faça uma composteira"</i></p>

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @iraniborgescardoso



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



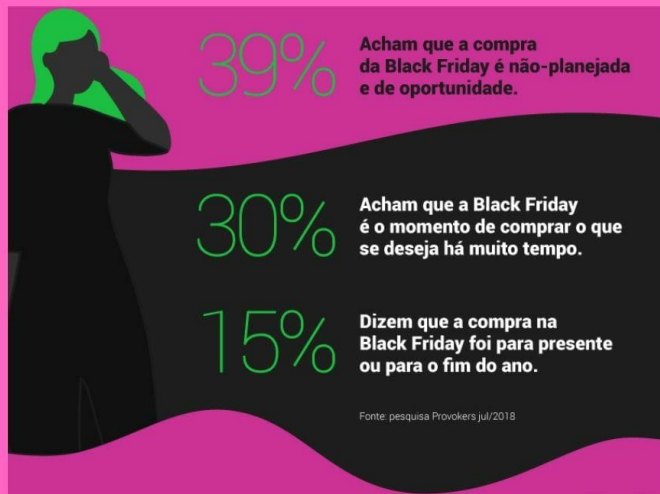


Black Friday

Arrasta para o lado →

Dica #97

Irani Borges Cardoso



Dica#97

A Black Friday é um campanha de desconto em todas as mercadorias, e ocorre na última sexta do mês de novembro

Dica#97

Isadora Nordt

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @isadora.nordt



DICA #28

Alimentação Saudável e
qualidade de vida

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @isadora.nordt

DICA #28

Especialistas afirmam que cerca de 75% da longevidade depende dos hábitos alimentares equilibrados e estilo de vida ativa.

Uma dieta que privilegie a redução de gordura, sal e açúcar é fundamental. Aumentar o consumo de legumes e vegetais e diminuir o consumo de alimento industrializado.

Quanto maior a variedade, maior a diversidade de nutrientes que são ofertados ao organismo



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Isadora Nordt

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @isadora.nordt

DICA #28

Constantemente, a arquitetura vitamínica do idoso deve ser suprida por uma dieta equilibrada e completa com base em alguns suplementos e vitaminas, como:

Vitamina A, B, C, D, proteínas sais minerais e vitaminas.

Dessa maneira, uma alimentação saudável e equilibrada favorece a qualidade de vida (evitando problemas de saúde que comprometam a longevidade), além de propiciar maior disposição para a realização de outras atividades do dia-a-dia.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @isadora.nordt

DICA #28



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Isadora Nordt

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @isadora.nordt



DICA #57
Arte e bem-estar

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @isadora.nordt

DICA #57

Estudos mostram que envolver-se em processo criativo promove ampliação da consciência física e mental, facilitando o autoconhecimento. A arte pode ser vivida de diversas formas: música, pintura, dança, teatro, escrita, canto, escultura, etc.

Viver a arte pode trazer inúmeros benefícios, como expressar sentimentos e emoções, aliviar o estresse, relaxar e sentir-se mais calmo, lidar com a tristeza, criar algo que lhe cause sensação de prazer e encontrar significado nas experiências de vida e compartilhar!

E você, pratica alguma atividade artística? Se não, bora inserir a arte na sua vida?





Arrasta para o lado →

DICA#78
Prática do Pilates

A prática do pilates ajuda a reduzir a pressão, amenizando o risco de AVC, infarto e doença renal crônica. Propicia a consciência corporal, condicionamento físico, correção da postura, tonifica os músculos, previne e reabilita lesões.

Os movimentos trabalham o fortalecimento muscular e ao mesmo tempo mobilidade e concentração, força e respiração coordenada.

→

DICA#78

Isadora Nordt

Alguns dos princípios do pilates:

- Concentração – A ideia é ativar a capacidade da mente guiar o corpo de forma consciente.
- Centralização – a força vai do centro do corpo para as extremidades, acionando músculos profundos
- Respiração – para garantir estabilidade nas diferentes posturas.
- Precisão, controle e fluidez – domínio e leveza para uma execução eficiente e sem risco de lesões.

DICA#78

Kethyllen Dandara P. Gomes

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @lari.aliberti



DICA #09
Acupuntura

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @lari.aliberti

DICA #09

A acupuntura surgiu na China há aproximadamente 4.500 anos, é um dos tratamentos que faz parte da Medicina Tradicional Chinesa, tem como princípio tratar o organismo como um todo, incluindo manifestações físicas e emocionais. A acupuntura promove o relaxamento muscular, diminuindo a inflamação e a dor, através do estímulo de determinados pontos promove a liberação de hormônios como o cortisol e endorfinas, promovendo analgesia. Regula e normaliza as funções orgânicas e promove o metabolismo. Sendo assim, você reestabelece o equilíbrio do seu corpo e se sentirá melhor no dia a dia.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Kethyllen Dandara P. Gomes

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa @dandara.gomess



Dica #10
Aplicativo TED



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @dandara.gomess

TED é o aplicativo de uma fundação norte americana chamada Tecnologia, Entretenimento e Design, fundação essa criada em 1984 com o principal objetivo de propagar "ideias que merecem ser compartilhada", por meio de palestras realizadas na Ásia, Europa e Estados Unidos. Essas palestras consistem em experiências e demais assuntos que ajudam, inclusive, no desenvolvimento pessoal.

Há algum tempo foi criado no Brasil uma versão desse evento tão importante, o TEDx Brasil.

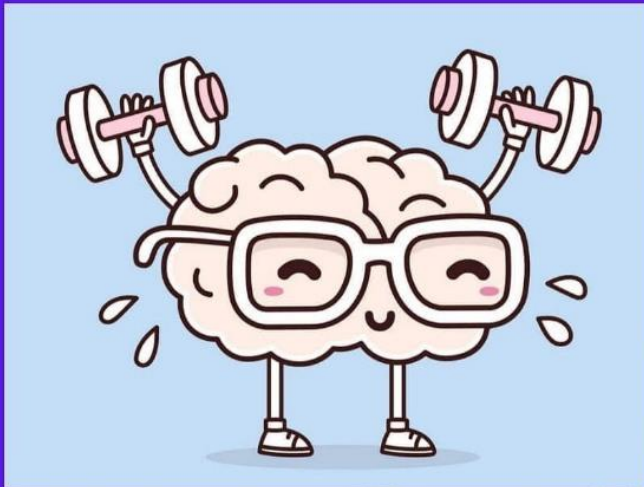
O aplicativo por sua vez, reúne todas essas palestras facilitando o acesso à elas. Está disponível gratuitamente na loja da Apple, Android e Windows Phone.



Kethyllen Dandara P. Gomes

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @Dandara.gomess



DICA #29
NEURÓBICA

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de Dandara.gomess

Neuróbica é denominação dada a prática de exercícios que visam estimular os cinco sentidos, melhorar a concentração, atenção e memória. Normalmente nosso cérebro está condicionado a coisas repetitivas, sem desafios, sem inovações o que acarreta diretamente na diminuição da capacidade produtiva do nosso cérebro.

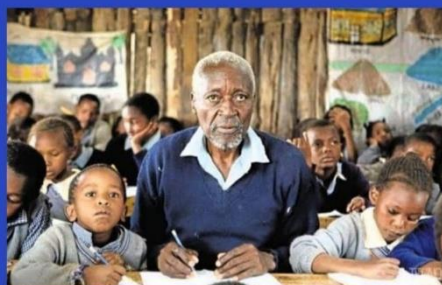
A prática regular da neuróbica certamente trará grandes benefícios a nossa saúde mental como também, satisfação. Sua importância decorre principalmente em proporcionar organização e estimular a produção de nutrientes naturais do cérebro.

Pode-se citar como exercícios neuróbicos a memorização de algo que precisa ser comprado ao invés de criar uma lista. Como também, o desafio da montagem de quebra-cabeças com tempo determinado para o término da atividade.

Sendo assim, todas as atividades que vão exigir um esforço maior do cérebro, se encaixa nessa modalidade, sendo de relevante importância.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



DICA#49

Filme Uma Lição de Vida



Kethyllen Dandara P. Gomes

O filme lançado em 2010 mostra três pontos muito importantes: que direitos básicos como o acesso à educação gratuita ainda são adquiridos com muita luta nos dias de hoje, mostra também, por meio das crianças ao se unirem a professora para ajudar e incluir o senhor em suas atividades, que a união e o respeito ainda são ferramentas indispensáveis para superar o preconceito e a violência e que não há idade para fazer o que se deseja e sonha, o importante é fazer.



DICA#49



O filme Uma Lição de Vida é baseado em fatos reais onde conta a história de Kimani Murage um homem que nasceu no Quênia e que sofreu muito durante a colonização inglesa em seu território, foi torturado, preso, teve sua família toda assassinada e foi privado de acesso aos estudos por fazer parte de uma tribo que era contra o controle inglês. No auge de seus 84 anos de idade, Murage decide começar os estudos quando em sua comunidade ainda estavam todos animados com a novidade do ensino gratuito oferecido a eles, no entanto, essa exclusividade era apenas para as crianças, o que o deixou decepcionado. Além disso, ele sofria bastante preconceito, insultos e ódio da população local. Murage no entanto não desistiu e acabou convencendo uma certa professora a ceder um lugar na turma para ele, a qual passou a sofrer junto com ele o preconceito da região por tentar ajudá-lo.

DICA#49



UNIVERSIDADE
da Criativa
Idade
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
@DANDARA.GOMESS



DICA#79
Limite Seu Tempo Na Internet

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Kethyllen Dandara P. Gomes

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Com os avanços constante da tecnologia, tudo (ou pelo menos quase tudo) está praticamente a um acesso de distância.

A internet nos possibilitou informações rápidas, acompanhamentos em tempo real, não precisar sair de casa para comprar comida e até mesmo aulas remotas, como foi o caso de nos reinventarmos no período da pandemia.

Sendo assim, é notório o quanto a internet é importante em nossas vidas, por nos proporcionar praticidade assim como diversões, descontração ao assistir filmes, ouvir músicas e até mesmo leitura de livros online.

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

No entanto, há uma grande importância em limitar o tempo em que ficamos conectados, isso porque acessos demorados e constantes nos tornam aos poucos dependentes de aparelhos eletrônicos nos tomando tempos preciosos que poderiam ser gastos com coisas mais relevantes.

O vício nos tornam irretáveis muito facilmente, procrastinadores e etc. Estabeleça um tempo limite para acesso durante o dia e foque em momentos com a família e amigos, até mesmo em apenas conversas distraídas.

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Maria Eduarda dos Santos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos



DICA# 11
Karaoke em casa

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos

Você sabia que cantar pode trazer muitos benefícios à sua saúde? Isso mesmo! Cantar pode trazer melhorias na saúde mental, aliviando o estresse e trazendo bem estar. Se você costuma "cantarolar" em casa experimente usar a plataforma YouTube para pesquisar playbacks de canções que você conhece e gosta. Você pode pesquisar pelo nome da música e ao lado digitar "playback" ou "karaoke" e assim cantar como se estivesse no karaokê! Cantar é uma arte disponível para todas as pessoas, assim como diversas artes que podem ser aprendidas e praticadas.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Maria Eduarda dos Santos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @mariaduesantos



DICA #26
Relaxe Ouvindo Música

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @mariaduesantos

DICA #26

É comum escutarmos música em nosso dia a dia enquanto realizamos algumas tarefas, como serviços domésticos, estudos, exercícios físicos, entre outras. Mas você já experimentou parar para ouvir uma música sem estar fazendo nada? Então experimente! Coloque uma música de seu gosto e que te traga bons sentimentos, deite ou sente-se em um lugar confortável e foque sua atenção somente na música. Desfrute do momento e relaxe.



Maria Eduarda dos Santos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos_



DICA #30
FILME "TIM MAIA"

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos_

Tim Maia é considerado até hoje um ícone da música brasileira. Ele foi responsável pela introdução do estilo soul na música popular brasileira e reconhecido mundialmente pelo seu trabalho. O músico foi o criador de músicas de sucesso como "não quero dinheiro", "gostava tanto de você", "descobridor dos sete mares", "azul da cor do mar", "é primavera". O filme que está disponível na plataforma Netflix conta a trajetória de vida do cantor, sua infância, as dificuldades de conquistar seu espaço na música e sua personalidade.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Maria Eduarda dos Santos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos



DICA# 60
Melhore sua concentração
através dos sons!

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos

A concentração é uma habilidade fundamental para a realização de tarefas cotidianas. Fica aqui uma dica para treiná-la através dos sons!

Comece prestando atenção nos sons que estão a sua volta e foque em apenas em um deles. (Ex.: pessoas falando, pássaros, sons de eletrodomésticos, música e etc). Depois vá aumentando seu campo auditivo e vá identificando um som por vez presente no ambiente. Tente captar sons diferentes e que normalmente você não iria perceber caso não parasse para escutar!



Maria Eduarda dos Santos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos



DICA# 80
Respiração consciente

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @mariaduesantos

Respirar pode parecer um ato muito simples. Mas ao decorrer do dia nos esquecemos de respirar com atenção. Inspire e expire de maneira controlada e profunda focando no movimento corporal e som. Você pode repetir este ato durante o dia, quando achar necessário. Isso pode lhe ajudar a diminuir sintomas da ansiedade e estresse. Você também pode inspirar e expirar fazendo contagens que sejam confortáveis (ex.: inspirar contando mentalmente de 1 à 5, segurar e soltar contando novamente).



Maria Naína B. ALves

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianainaalves



Dica 12
Aproveite o tempo livre e cuide mais de você,
da sua pele.



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianainaalves

Ter uma rotina de cuidados com a pele é essencial para mantê-la saudável e com viço. E para esses momentos de autocuidado, ter os produtos certos e um ritual estabelecido é o melhor caminho. Sempre use um gel de limpeza específico pra pele do seu rosto, nada de sabonete de corpo hem, após use um tônico para equilibrar o Ph da sua pele, usar um sérum antes do hidratante é muito benéfico e aumenta a hidratação da sua pele e por ultimo mais não menos importante, lembre-se de cuidar da área dos olhos.



Maria Naína B. Alves

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianainaalves



Dica 31
Aproveitem o momento para conhecer novas
diversões e lazeres.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianainaalves

Jogos eletrônicos propiciam diversão, incentivam a criatividade e desenvolvem a capacidade cognitiva, psíquica e motora. Assim, os games podem ser grandes aliados na diversão e para dispersar o tédio.

Essa diversão pode desenvolver nas crianças e nos adolescentes habilidades variadas, como atenção, interação, memória, raciocínio lógico, planejamento, tomadas de decisão, seleção visual, entre outras. Aproveitem e se divirtam





DICA#61

Incentivem seus filhos a assistir animes



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



A dica de ouro de hoje é: Separem um tempo para assistir ao anime Naturo.

Naruto tem muitos personagens com histórias enriquecedoras, todos com suas peculiaridades, qualidades, defeitos e mistérios incríveis. Tem lutas emocionantes, do clássico ao Shippuden (fases da história), você irá ficar de boca aberta. Possui muitas cenas engraçadas, com certeza irá rir em vários momentos. Com Naruto, aprendemos desde uma valorização pessoal de nós mesmos em relação aos nossos sonhos até abrir mão de várias coisas pelo bem de um amigo ou o meio em que vivemos, sempre respeitando as pessoas mais velhas capazes de nos guiar.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Maria Naína Alves



Podemos citar alguns pontos positivos que pode-se ser percebido quando tratamos de animes, o mais óbvio é o desenvolvimento da imaginação nas crianças. Vendo fotos com diferentes histórias e personagens, para se familiarizar com seus personagens, as crianças desenvolvem uma personalidade criativa. Com a ajuda da anime está cada vez mais interessado em música, desenho e outras atividades criativas, ou seja, a anime ajuda a encontrar, e mais tarde possivelmente até a desenvolver talentos. Cada personagem principal do desenho animado tem suas próprias crenças e moral, portanto, assistindo anime, você pode aprender e desenvolver muitas qualidades morais úteis: alcançar seus objetivos, cuidar do próximo, cuidar de seus parentes, definir as prioridades certas, etc. .



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Maria Naína Alves

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@MARIA.NAINAALVES



DICA#81

Brincadeiras de crianças dos
anos 80 e 90.

UNIEDU

UNIVALI

Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@MARIA.NAINAALVES

As brincadeiras de rua eram tradição dos anos 80 e 90 e marcaram a infância dessas gerações. Com o passar do tempo e o aumento da violência nos grandes centros, elas estão quase extintas e foram substituídas pelos eletrônicos. Incentivem as crianças a brincarem e assim o ajudaram no seu desenvolvimento. ideias de brincadeiras bem conhecidas seria o Pega Pega, Amarelinha, Taco, Rouba bandeira, Pula corda, Batata Quente dentre muitas outras brincadeiras que com o passar dos anos foram sendo deixadas de lado pelas crianças.

UNIEDU

UNIVALI

Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Maria Naína Alves

UNIVERSIDADE
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill



DICA #82

**Reduzir o consumo de carne
vermelha pode melhorar a saúde**

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

UNIVERSIDADE
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

Carne de vaca, porco, cordeiro, por exemplo, são ricos em proteínas, vitaminas, ferro e zinco.

No entanto, o consumo em excesso, principalmente de carnes processadas (como a salsicha, linguiça) tem sido associado ao aparecimento de algumas doenças comuns.

Fazem parte da lista:
diabetes, problemas cardíacos, AVC e câncer.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Maria Naína Alves

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

A Sociedade Brasileira de Cardiologia ressalta que o alto consumo de carnes vermelhas e processadas eleva o risco cardiovascular, sobretudo pela presença da tal gordura saturada.

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

DICAS PARA REDUZIR O CONSUMO

Se você ingere carne vermelha todos os dias, tente diminuir a frequência aos poucos.

Substitua a carne por vegetais, além de deliciosos, são saudáveis.

Abobrinha, pimentão, milho, tomate e batatinhas grelhadas são ótimas opções para o dia a dia.

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Mariane Till

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill



DICA #13

Cuidados com a Pele
no Inverno

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

DICA #13

- Use hidratante logo após sair do box (ainda no banheiro) com aquele vaporzinho pós-banho, que ajuda na penetração do creme.
- Para peles oleosas e acneicas, evitar hidratante comum no rosto, usando oil free nas áreas de maior oleosidade.
- Os lábios também costumam ressecar muito no inverno, sendo importante usar hidratantes/regeneradoe labial para evitar rachaduras.
- Utilize filtro solar **DIARIAMENTE!**



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Mariane Till

UNIVERSIDADE ESTADUAL
de Londrina
da Criatividade
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill



DICA #32
AGOSTO DOURADO
Dicas de Amamentação

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

UNIVERSIDADE ESTADUAL
de Londrina
da Criatividade
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

AMAMENTAÇÃO

um ato de amor... e de determinação!

Você sabia?

Ao longo do desenvolvimento do bebê, há também
mudanças no leite:

Primeira semana de vida, o colostro ajuda na imunidade.
7 a 10 dias após o parto, vem o leite de transição.
Segunda semana de vida em diante, o leite maduro.

Mesmo o leite maduro tem composições diferentes ao longo da mamada:

- No começo, o **leite anterior** é basicamente água e proteínas;
- O chamado, **leite posterior**, chega ao bebê depois de algum tempo de sucção, tem uma maior porcentagem de gordura.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

A amamentação é a base de um futuro saudável



Mariane Till

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

IV) Quando é recomendado utilizar a bomba tira leite?

- Quando o recém-nascido tem dificuldade em agarrar o mamilo.
- Se a mãe produz mais leite do que aquele que o bebê mama (neste caso, você pode doar).
- A mãe também pode extrair o seu leite e conservá-lo quando necessite tomar medicamentos ou se ausentar por algum tempo.

O melhor período para você bombear é de manhã. Muitas mães obtêm o máximo de leite materno no início do dia.

Em caso de dúvidas sobre a amamentação, procure ajuda especializada de um profissional!

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

Algumas dicas para te ajudar neste momento:

I) Encontre uma boa posição

É essencial que a mamãe esteja confortável. Você pode utilizar uma almofada de amamentação para ajudar na comodidade.

II) Preste atenção na mamada do bebê

Se seu bebê começar estalar a língua ou faz um som como se fosse um beijo, saiba que algo está errado. Caso isso aconteça, tire-o e troque de posição.

III) Bico de silicone

O uso deve ser sempre a última tentativa e indicado por um profissional especializado em amamentação. Apenas será recomendado em casos específicos e por um período de tempo bem restrito.



DICA #53
SETEMBRO AMARELO
Campanha de Prevenção ao Suicídio

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

SE VOCÊ PRECISAR DE AJUDA:

- Fale. Esse é o primeiro passo pra prevenir o suicídio.
- Saiba que você tem muito valor.
- Peça ajuda, CVV 188 ou rede de apoio (amigos, familiares).
- Lembre-se: Você não está sozinho!



*Juntos somos mais fortes!
Toda vida importa!*



VOCÊ SABIA?

- Suicídio é a 3ª causa de morte de jovens brasileiros entre 15 e 29 anos.
- No mundo, as notificações apontam para um suicídio a cada 40 segundos.
- No Brasil, a cada 46 minutos uma pessoa tira a própria vida.

(OMS, 2020)



COMO AJUDAR?

Esteja sempre alerta aos sinais:

- Sentimento de tristeza;
- Perda de interesse por atividades habituais;
- Relatos de solidão e isolamento;
- Ansiedade e depressão;
- Aversão social;



Ao perceber esses sinais:

- Escute e acolha a pessoa;
- Não julgue;
- Tenha empatia;
- Respeite as opiniões e valores da pessoa;
- Demonstre afeto, preocupação e cuidado;



COMO AJUDAR?

Caso veja que você não é a pessoa certa para essa posição, oriente ao atendimento especializado, que pode ser através do

Centro de Valorização da Vida (CVV): Ligue 188.



Mariane Till

*A redução do consumo
do açúcar proporciona diversos
benefícios ao nosso corpo!*



DICAS PARA REDUZIR O AÇÚCAR

1- Reduza aos poucos

Cada semana reduza uma colher do que você habitualmente utiliza para adoçar seu café.

2- Escolha um bom café

Opte por fazê-lo menos forte.

3- Tenha constância e paciência

Nosso paladar é adaptável, com o tempo, você se acostumará com o gosto.

4- Utilize outros ingredientes para saborizar

Canela em pó e cacau amenizam o "sabor forte" do café sem açúcar.



Mariane Till

VEJA BEM...

Se você toma 3 cafézinhos ao dia, adoçando cada um deles com 2 colheres de açúcar, ao dia você terá ingerido 30g.

Em 1 mês = 840g de açúcar

QUASE 1 PACOTE
DE 1000 G



Mariane Till

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill



DICA #62
Reduza o açúcar do seu
cafézinho!

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @marianetill

VEJA BEM...

Se você toma 3 cafézinhos ao dia, adoçando cada um deles com 2 colheres de açúcar, ao dia você terá ingerido 30g.

Em 1 mês = 840g de açúcar

QUASE 1 PACOTE
DE 1000 G



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Michel Adriano Pinto

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @michel.adriano



DICA #14

Musicoterapia

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @michel.adriano

A musicoterapia é a utilização da música e seus elementos – som, ritmo, melodia e harmonia – para a reabilitação física, mental e social de indivíduos ou grupos. É uma terapia autoexpressiva com forte atuação nas funções cognitivas que contribui diretamente para o envelhecimento ativo, pois proporciona aos idosos um contato com seu poder criativo, com suas potencialidades, memórias e histórias de vida, fortalecendo sua identidade e autoestima.

Nesta técnica, os idosos são encorajados a participar em diferentes tipos de atividades, como cantar, brincar, improvisar e criar, mas que ao mesmo tempo incluem tempo para discutir problemas e preocupações.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Michel Adriano Pinto

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @michel.adriano

O envelhecimento ativo e saudável consiste na busca pela qualidade de vida, por meio de uma alimentação adequada e balanceada, da prática regular de exercícios físicos, convivência social, busca por atividades prazerosas e que diminuam o estresse. Um idoso saudável tem sua autonomia preservada, tanto a independência física como a psíquica. O apoio da família também é essencial para que vivam felizes.

A palavra "ativo" refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

Pensando nisto, a musicoterapia tem sido uma excelente forma de tratar tanto do emocional quanto do físico do idoso e também de alguns sintomas de doenças comuns na terceira idade.

UNIBES
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @michel.adriano

DICA #14

Hoje, em todo o mundo, existem cerca de 600 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Número que vai duplicar até 2025 e atingirá praticamente 2 bilhões em 2050, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Aqui no Brasil, as últimas pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a expectativa de vida dos brasileiros subiu para 74 anos.

UNIBES
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





Arrasta para o lado →

DICA #33
JEJUM INTERMITENTE



Dica Criativa

de @Michel.Adriano

DICA #33

A dieta intermitente não é uma dieta em si e dentre os benefícios podemos citar:

- Diminuição da resistência à insulina.
 - Longevidade.
- Aumento dos níveis de Hormônio do Crescimento.
 - Melhora da Saúde Mental.
- Promove a auto limpeza do corpo, estimulando a autofagia, um mecanismo de renovação celular de nosso organismo.



Dica Criativa

de @Michel.Adriano

DICA #33

O protocolo jejum intermitente pode variar entre 10 e 24 horas de jejum, que pode ser feito diariamente ou somente em alguns dias da semana. Os períodos em que a alimentação é permitida são chamados de janelas de alimentação. Fora deles, a pessoa deve ingerir líquidos que não possuam calorias como água, chás e café sem açúcar.









DICA#63
 CURIOSIDADES



BEBA ÁGUA NA HORA CERTA...
 Instagram / @APRENDAADIETA

-  2 copos de água depois de acordar ajuda a ativar os órgãos internos.
-  1 copo antes das refeições ajuda na digestão dos alimentos.
-  1 copo antes de tomar banho ajuda a baixar a pressão sanguínea.
-  1 copo antes de dormir pode evitar derrame ou ataque cardíaco.



DICA#63

DICA#63

Michel Adriano Pinto

VOCÊ SABIA?
 SIGA@DICASNUTRICIONAL_



**A "CONCHA" ACALMA A MENTE,
 É ÓTIMA PARA A DIGESTÃO E
 ALONGA A COLUNA E O QUADRIL.**

Michel Adriano Pinto

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@MICHEL.ADRIANO

9 Razões para Beber Mais Café

Contém nutrientes essenciais

fonte de antioxidantes

Torna você mais inteligente

Aumenta a energia

Torna você mais feliz

Protege seu fígado

uma vida mais longa

Ajuda a queimar gordura

Reduz o risco de doenças



DICA#63



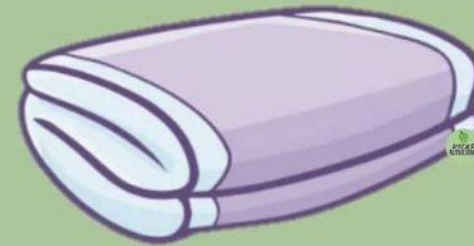
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@MICHEL.ADRIANO

VOCÊ SABIA?



UM COBERTOR PESADO ESTIMULA SEU SISTEMA NERVOSO CENTRAL DA MESMA FORMA QUE UM BELO ABRAÇO OU UMA TERAPIA DE DEPRESSÃO PROFUNDA O FARIA. OS COBERTORES DE PESO SÃO CRIADOS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE, AUMENTAR O SONO E PROMOVER A TRANQUILIDADE.

DICA#63



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Ideias para fotos criativas na natureza



DICA#83

Michel Adriano Pinto

Ideias para fotos criativas com sombras



DICA#83

Ideias para fotos criativas com os amigos



DICA#83

Dica Criativa

@MICHEL.ADRIANO

Conheça algumas **Ideias para fotos criativas** bem legais para transformar suas fotos do dia a dia em **fotos criativas** e cheias de personalidade.

Ideias para fotos criativas



DICA#83
FOTOS CRIATIVAS

Michel Adriano Pinto

Dica Criativa

@MICHEL.ADRIANO

Ideias para fotos criativas em ângulos diferentes



DICA#83

Dica Criativa

@MICHEL.ADRIANO

Ideias para fotos criativas perspectiva aumentada



DICA#83

Natália Cordeiro

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @nataliacordeiroprev_



DICA# 4
BENEFÍCIO ASSISTENCIAL AO
IDOSO (LOAS)

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @nataliacordeiroprev

O QUE É BPC - LOAS?

O Benefício Assistencial (ou Benefício de Prestação Continuada -BPC) é a prestação paga pela previdência social que visa garantir um salário mínimo mensal para pessoas que não possuem meios de promover à própria subsistência ou de tê-la provida sua família. Pode ser subdividido em Benefício Assistencial ao Idoso, concedido para idosos acima de 65 anos e no Benefício Assistencial à pessoa com Deficiência, destinados à pessoas com deficiência que estão impossibilitadas de participar e se inserir em paridade de condições com restante da sociedade.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Natália Cordeiro

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @nataliacordeiroprev



DICA #34
Salário Maternidade

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @nataliacordeiroprev

DICA #34

O que é salário - maternidade?

O salário- maternidade é o benefício devido a pessoa que se afasta de sua atividade, por motivo de nascimento de filho, aborto não criminoso, adoção ou guarda judicial para fins de adoção com até 08 anos de idade.

→ Será devido ao adotante do sexo masculino, para adoção ou guarda para fins de adoção.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





DICA #59
Pensão por Morte

Arrasta para o lado →



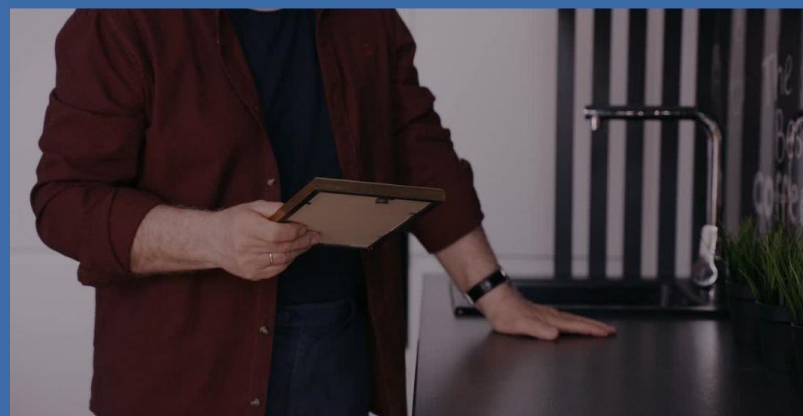
O QUE É PENSÃO POR MORTE?

A pensão por morte é um benefício previdenciário concedido aos dependentes do segurado que falecer aposentado ou não. Trata-se de uma prestação continuada, substituidora da remuneração que o segurado falecido recebia em vida.

A pensão por morte poderá ser concedida provisoriamente em caso de morte presumida do segurado, assim declarada pela autoridade judicial competente depois de seis meses de ausência, conforme artigo 78 da Lei 8213/91.



Natália Cordeiro



Como pedir?

- Comparecendo a uma agência da Previdência Social (INSS)
- Ligando para 135 ou pelo aplicativo ou site MEU INSS.

Natália Cordeiro

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @nataliacordeiroprev



DICA #64
CURIOSIDADES SOBRE O
AUXÍLIO DOENÇA.

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @NATALIACORDEIROPREV

DICA #64

VOCÊ SABIA?

De acordo com a Lei nº 8.213/91, o segurado que sofreu por acidente do trabalho tem garantida, pelo prazo mínimo de doze meses,, a manutenção do seu contrato de trabalho na empresa, após a cessação do auxílio -doença acidentário independentemente de percepção de auxílio - acidente.

Você poder ligar no 135 ou acessar o site
do MEU INSS.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





DICA#84

Dicas para melhorar sua comunicação



Dica Criativa

@ISADORA.NORDT

1. FAÇA CONTATO VISUAL

Olhar nos olhos de alguém é a forma mais segura e eficaz de transmitir confiança.

Busque o olhar do outro, demonstre interesse , estabeleça uma conexão.

2. SEJA MAIS OBJETIVO

Falar bem não significa falar muito, aprenda desenvolver um raciocínio claro em relação à sua fala.

Planeje o que vai dizer , treine o discurso →

DICA#84

Natália Cordeiro

Dica Criativa

@NATALIACORDEIROPREV

3. UTILIZE GESTOS

Nossa comunicação não verbal é mais efetiva do que à verbal.

Por isso devemos sempre usar a gesticulação como uma extensão de dala, a fim de passar mais credibilidade.



DICA#84

Petra Evangelista da Silva

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@pe_trasil



DICA#15
PIX



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

@pe_trasil

Pix é um meio de pagamento eletrônico do Brasil lançado oficialmente no dia 5 de outubro de 2020, com início de funcionamento integral em 16 de novembro de 2020. Suas chaves de transação (conhecidas como chaves Pix) podem ser cadastradas utilizando os números do telefone, CPF ou endereço de e-mail do usuário, ou mesmo através de uma chave aleatória que possibilita o acesso aos dados bancários do usuário da conta e realizar a transação imediatamente. Outro ponto relevante é que os pagamentos instantâneos ganharão importância ainda maior num contexto de pandemia, por reduzirem o contato direto das pessoas com o dinheiro. Sendo assim, as pessoas que optarem pelo pix conseguem fazer tudo pela tela do celular sem precisar sair de suas casas.



Petra Evangelista da Silva

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa @pe_trasil



DICA#35
ID JOVEM



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa @pe_trasil

A Identidade Jovem, ou simplesmente ID Jovem, é o documento que possibilita acesso aos benefícios de meia-entrada em eventos artístico-culturais e esportivos e também a vagas gratuitas ou com desconto no sistema de transporte coletivo interestadual, conforme disposto no Decreto 8.537/2015.

São milhões de brasileiros entre 15 e 29 anos que terão maior acesso aos direitos garantidos pelo Estatuto da Juventude - Lei nº 12.852/2013.



Petra Evangelista da Silva



Dica Criativa

@pe_trasil

Como funciona a ID Jovem?

Para ter acesso a ID Jovem, você precisa se enquadrar em alguns requisitos do Governo Federal, como:

- Ter entre 15 e 29 anos (não precisa ser estudante);
- Estar inscrito no Cadastro Único (CadÚnico);
- Ter renda familiar de até dois salários mínimos.



Dica Criativa

@pe_trasil

Como solicitar o benefício?

A ID Jovem pode ser solicitada por meio do aplicativo oficial ID Jovem 2.0 ou por meio do site do benefício. O benefício tem prazo de validade de seis meses, mas por meio do aplicativo é possível renovar o documento de maneira simples e rápida.

Acesse o site ID Jovem 2.0

Baixe o aplicativo ID Jovem 2.0





DICA#65
Cuidados com a Pele



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Importância de criar uma rotina de cuidados com a pele?

A pele é o maior órgão humano, servindo como um manto protetor para o nosso corpo. Todos os dias, ela está exposta à radiação solar, poluição, vento, poeira e em contato com agentes químicos que podem danificá-la. Por isso, os cuidados com a pele são fundamentais.

Quando lesionada, a pele torna-se porta de entrada para infecções, podendo colocar o organismo em risco. Há risco de contato com vírus, bactérias e fungos.

Com o tempo, a pele vai se degradando e perdendo a hidratação natural. Logo, manter os cuidados com a pele rotineiramente é fundamental para preservar o tecido.

Petra Evangelista da Silva

Dica Criativa

1 - Dica: Use protetor solar:

O filtro solar com proteção de pelo menos FPS 30 deve ser usado antes de você sair de casa. Mesmo sem exposição direta ao sol, o protetor não deve ser dispensado, pois protege também contra a luz visível e raios infravermelhos.

2 - Dica: Mantenha-se hidratado:

Além de combater o ressecamento, a hidratação ajuda a manter a elasticidade da pele, evitando ou minimizando as estrias. O uso de cremes hidratantes deve entrar na rotina de cuidados com a pele. O hábito não beneficia apenas na questão estética, mas também na saúde.

Dica Criativa

3 - Dica: Elimine células mortas:

A pele se renova constantemente, além de acumular impurezas. A esfoliação elimina as células mortas da superfície cutânea, ajudando nos cuidados com a pele.

Além disso, melhora a textura, deixando a pele mais uniforme e macia; ameniza manchas e melhora a circulação. Quando a pele passa por um processo de esfoliação, ela absorve melhor outros produtos, como o hidratante.



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Você pode facilmente concordar que a praia tem um efeito calmante, mas também sabe que estar na praia pode ter um enorme efeito sobre a sua saúde e bem-estar, e pode mesmo mudar seu cérebro. Vamos dar uma olhada em alguns dos benefícios cientificamente apoiados que a praia pode oferecer.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

- 1. O córtex pré-frontal do seu cérebro é ativado: O córtex pré-frontal, uma área do cérebro associada com a emoção e autorreflexão (bem como outras funções) é ativado quando os sons do oceano são reproduzidos. Isso foi provado através de pesquisas de cientistas com participantes de estudos que foram expostos a sons e ruídos do oceano.**



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Petra Evangelista da Silva

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

2. As ondas dos oceanos geram íons negativos:

A sensação de paz que temos na praia pode ser um resultado de alterações moleculares em nossos corpos.

As ondas do oceano produzem íons negativos.

Íons negativos aceleram a capacidade do nosso corpo de absorver oxigênio. Eles também equilibram os níveis de serotonina; uma substância química produzida pelo organismo que está relacionada com o humor e o stress. Esta é uma das razões pelas quais estar na praia foi ligada, por cientistas, à energia mental positiva e uma sensação geral de saúde e bem-estar. Pode até fazer-nos dormir melhor.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

3. A superfície plana do oceano te acalma:

A superfície plana do oceano pode também dar-nos uma sensação de segurança. O neurocientista Michael Merzenich diz que os seres humanos se sentem seguros quando estão em lugares que não são complexos.

Na floresta, seres humanos precisam fugir de animais predadores; nas cidades, há bandidos e vilões com os quais devemos tomar cuidado; no entanto, na praia podemos enxergar milhas, e isso nos dá paz de espírito. Não há ameaças potenciais.

“Somos construídos, neurologicamente, para normalizar o nosso ambiente e controla-lo.”, diz Merzenich. “Quando olhamos para o mar, ou estamos ao longo da costa, nós estamos em um ambiente previsível e estável.”



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Saine Franco Jardim

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
@sainejardim



DICA #8
Superendividamento

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
@sainejardim

Sancionada no dia 2 de julho de 2021, a Lei 14.181 foi incorporada ao Código do Consumidor (CDC) e tem como objetivo a “prevenção e tratamento do superendividamento como forma de evitar a exclusão social do consumidor, bem como a instituição de mecanismos de prevenção, conciliação, tratamento extrajudicial e judicial .

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Saine Franco Jardim

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @sainejardim



DICA #16
Namoro Qualificado ou
União Estável.

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @sainejardim

DICA #16

Namoro Qualificado: Relação amorosa com convivência pública, contínua e duradoura, mas sem ânimo de constituir família e sem consequências jurídicas.

União Estável: Assim como a anterior, é uma relação amorosa com convivência pública, contínua e duradoura, desimpedidos de se casar, entretanto, com ânimo de constituir família e possui consequências jurídicas..



Saine Franco Jardim

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @sainejardim



DICA #27
Aluguel em tempos de
pandemia.

Arrasta para o lado →

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @sainejardim

DICA #27

Projeto de Lei 34/21 estabelece que os proprietários e inquilinos de imóveis não residenciais têm o dever de renegociar extrajudicialmente os aluguéis atrasados quando a inadimplência for uma consequência das medidas de combate à pandemia, que afetaram o funcionamento do comércio e da indústria.

A regra de renegociação vale para os contratos assinados até 20 de março de 2020, dia em que foi reconhecido o estado de calamidade pública no Brasil devido à pandemia do novo coronavírus.

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Saine Franco Jardim

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @jardimsaine



DICA #50
Planos devem prestar e cobrir o atendimento
necessário para pacientes com Covid-19

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
idade | UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @jardimsaine

DICA #50

Ainda não há tratamento específico para a doença, mas os esquemas de tratamento atualmente disponíveis devem ser oferecidos. Os exames de diagnóstico também devem ser cobertos, pois foram incluídos na Rol de Procedimentos obrigatórios. Idec oficiou os dois órgãos para que as medidas sejam detalhadas e fez recomendações que visam estabelecer o adequado atendimento aos consumidores durante a pandemia para garantir que os planos de saúde não sejam suspensos no período de crise. Ainda que não estivessem previstos no Rol de Cobertura Obrigatória, estes e outros exames para detecção da infecção pelo coronavírus devem ser cobertos pelo plano, quando oferecidos no âmbito da saúde suplementar, conforme determinam os arts. 10 e 12 da Lei de Planos de Saúde.



Saine Franco Jardim

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @jardimsaine



DICA #56
5 Filmes Relacionados ao
Direito das Famílias

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @jardimsaine

DICA #56

- 1 - "A vida Invisível" - Karin Ainouz
- 2 - "Bacurau" - Kleber Mendonça Filho, Juliano Dornelles
- 3 - "História de um Casamento" - Noah Baumbach
- 4 - "Coringa" - Todd Phillips
- 5 - "Cartas para Além dos Muros" - André Canto



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





DICA #17

Benefícios de uma boa
noite de sono

Arrasta para o lado →



DICA #17

Os benefícios de ter uma boa noite

de sono incluem:

- Reduz o estresse;
- Controla o apetite;
- Melhora o humor;
- Melhora a melhora;
- Melhora o raciocínio;
- Rejuvenesce a pele.

Tenha uma boa noite de sono para
ter qualidade de vida e bem estar.



DICA #17

O metabolismo humano depende de uma
boa noite de descanso.

Relaxar antes de ir para a cama,

Ler um livro,

Tomar um chá e

Ter um bom colchão são dicas importantes
para ter uma boa noite de sono



Tayne Etefane da Silva Melo

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @taaynemelo



DICA #87
Melhor Idade e o verão

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @taaynemelo

DICA #87

DICAS PRA EVITAR PROBLEMAS DE
SAÚDE NO VERÃO:

- tomar 2 litros de água por dia;
- usar roupas leves, óculos escuros com proteção UVA/UVB, chapéu ou boné;
- usar protetor solar diariamente;
- evitar o sol das 10h e 16h;
- evitar alimentos gordurosos;
- atentar aos prazos de validade dos alimentos (o calor possibilita a proliferação de bactérias);
- lavar bem frutas e verduras.





DICA# 18
Esvaziando o guarda-roupa

Arrasta para o lado →

DICA #18

Comprar roupas novas nos traz uma sensação de bem-estar e felicidade por ter algo novo para usar. Porém, muitas vezes pensamos apenas em acrescentar coisas novas no guarda-roupa e não pensamos em passar para frente aquilo que não usamos.

Dentre os benefícios de fazer uma "limpa" no guarda-roupa podemos citar a melhor organização, a visualização das peças e ajudar quem precisa, principalmente durante os meses mais frios do ano.



Vamos à Prática?

- Tire um tempinho da sua semana e esvazie o seu guarda-roupa. Se houver muita coisa e você não tiver muito tempo, pode fazer por partes.
- Aproveite que ele está vazio e limpe-o.
- Separe as roupas em 3 categorias, aquelas que você quer guardar, as que você irá doar e as que precisam de concerto.
- Após isso, é só você encaminhar cada roupa para seu devido lugar, seja no guarda-roupa, em um local de doação ou para concerto.



Teresa Maria F. de Campos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade

UNIVALI

#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @teca.campos



DICA# 38
Série "The Crown"

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade

UNIVALI

#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @teca.campos

DICA #38

The Crown é uma série que aborda de forma humanizada a história da atual rainha do Reino Unido, Elizabeth II. A série conta a história desde antes da sua coroação, incluindo os problemas familiares enfrentados por Elizabeth, onde precisava escolher entre agir como esposa, irmã, filha ou rainha.





DICA #48
Como Focar nos Estudos
em Casa

Arrasta para o lado →



DICA #48

1° - Nada de Procrastinar! Tenha horários definidos para assistir as aulas, para estudos complementares e para realizar os trabalhos acadêmicos.

2° - Cantinho de Estudos. Se possível, estude em uma ambiente silencioso, separe todo o material que irá precisar antes de iniciar os estudos e evite distrações e interrupções.

Arrasta para o lado →



3° - Defina Metas. Comece o dia já sabendo quais são os objetivos do dia, assim não ficará perdido e não esquecerá de fazer nada importante.

4° - Grupo de Estudos. Organize um grupo de estudos com seus amigos, onde possam estudar juntos, no próprio ambiente das aulas remotas, os assuntos que possuem dificuldade.





DICA #58
Horta em Casa

Arrasta para o lado →



Teresa Maria F. de Campos

DICA #58

Além de ser uma linda decoração para casa, ter uma hortinha particular possui outros benefícios, como:

- É uma atividade terapêutica;
- Proporciona uma alimentação com menos agrotóxicos;
- Estimula a educação alimentar;
- Ajuda a economizar no mercado;
- Crianças podem ajudar com os cuidados;
- Proporciona alimentos fresquinhos.

Arrasta para o lado →

Vamos à Prática?

- Decida o local que irá colocar as sementes/mudas, (ex.: jardim, vasos, horta vertical, garrafas plásticas, etc.);
- Escolha quais espécies irá plantar e pesquise os cuidados que cada uma delas demanda (como quantidade de iluminação e água);
- Plante as sementes/mudas escolhidas;
- Para um melhor crescimento das plantas, procure adubos caseiros que você possa utilizar (ex.: borra de café, casca de ovos, etc.);
- Cuide regularmente da sua horta!

Teresa Maria F. de Campos



DICA #68
Série "100 Humanos"

Arrasta para o lado →

DICA #68

Nessa série da Netflix, 100 pessoas de diferentes idades, gênero, cor e tipo físico participam de experimentos divertidos para sanar curiosidades aleatórias sobre aspectos da vida humana, tentando responder perguntas como:

- Qual a melhor idade?
- Você é preconceituoso?
- Você confia nos seus sentidos?



Teresa M. F. de Campos

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @teca.campos



DICA #88
Faça Exames de Rotina!

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa
de @teca.campos

DICA #88

Cuidar da saúde é essencial para ter uma vida longa e próspera, e os exames de rotina possuem um papel fundamental no monitoramento das nossas funções corporais.

O acompanhamento constante com a equipe de saúde, juntamente com a realização dos exames de rotina possibilita a identificação de patologias em suas fases iniciais, facilitando o tratamento das mesmas.





DICA #39

Indústria dos games e
seu crescimento

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

DICA #39

Como surgiu o vídeo game?

Em 1966, o engenheiro eletrônico Ralph Baer, alemão considerado hoje o pai dos consoles de games, vislumbrou a oportunidade de criar um equipamento que processasse jogos eletrônicos por meio de sua veiculação na televisão, com poucos recursos financeiros.

DICA #39

Crescimento da Indústria dos games

Em 2020, o setor de games cresceu 20% e movimentou US\$ 165,9 bilhões mundialmente, ou 60% mais que o volume das indústrias de cinema e música juntas. Com esse crescimento, podemos considerar trabalhos relacionados a essa indústria em grande ascensão e bem pagos.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade





DICA #69
Filme: Minions

Arrasta para o lado →



DICA #69

Minions

Seres amarelos milenares, os minions têm uma missão: servir os maiores vilões. Em depressão desde a morte do seu antigo mestre, eles tentam encontrar um novo chefe.

DICA #69

Minions

Três voluntários Kevin, Stuart e Bob vão até uma convenção de vilões nos Estados Unidos e lá se encantam com Scarlet Overkill, que ambiciona ser a primeira mulher a dominar o mundo.



Thiago M. Feter Barbosa

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @th_magnum

DICA #89

Trilogia Batman

A Trilogia Batman: O Cavaleiro das Trevas, dirigida por Christopher Nolan que se iniciou em 2005, com Batman Begins e Christian Bale como protagonista. Ele foi seguido por Batman: O Cavaleiro das Trevas e Batman: O Cavaleiro das Trevas Ressurge. Os três títulos estão disponíveis na Netflix.

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @th_magnum



DICA #89

Trilogia Batman
Cavaleiro das Trevas

Arrasta para o lado →

UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



UNIEDU UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Yasmin Bento

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @yasminnbento



DICA #20
AROMATERAPIA

Arrasta para o lado →



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa de @yasminnbento

DICA#20

É a técnica que utiliza óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, melhorando o bem-estar físico e psicológico de uma pessoa.

Existem diversas formas de colocar a aromaterapia em prática, sendo que, durante a escolha dos óleos, deve ser levado em consideração o problema a tratar ou o estilo de vida de cada pessoa.

Além disso, é importante ressaltar que, apesar da técnica ser feita com produtos naturais, o ideal é que a aromaterapia seja orientada por um naturopata ou por um profissional especialista.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



Dica Criativa de @yasminnbento



DICA #40
Filme Divertidamente



Arrasta para o lado →

Dica Criativa de @yasminnbento

DICA#40

Divertidamente é uma animação da Disney que aborda o tema da inteligência emocional de forma simples e didática. Ao tratar sobre emoções tão diretamente, se tornou uma referência no assunto, capaz de inspirar tanto famílias quanto educadores.



Dica Criativa de @yasminnbento

DICA #40

Os educadores brasileiros já começaram a trabalhar as competências socioemocionais que, além de favorecer a vida escolar, são fundamentais para a vida. Ter inteligência emocional significa vivenciar todas as emoções e não as reprimir, afinal, elas servem para nos ensinar algo. Os educadores podem orientar que as crianças identifiquem seus sentimentos, o que podem aprender com eles e como transformá-los.





DICA#70
PET TERAPIA



CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criatividade
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

A Pet Terapia é uma técnica terapêutica que conta com os animais como apoio para o tratamento de pessoas portadoras de problemas de saúde, estimulando tanto o aspecto físico quanto o emocional, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas e acelerar os processos de recuperação. Os animais, de acordo com esse estudo, mostram-se verdadeiros antídotos contra o estresse e a ansiedade, fatores que muito contribuem para o surgimento das doenças cardiovasculares.



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

Yasmin Bento

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criatividade
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

Dica Criativa

A prática da pet terapia em clínicas e hospitais vem demonstrando feedback muito positivo por parte dos pacientes. Inúmeros relatos afirmam que os pacientes ficam mais entusiasmados ao esperar para desfrutar de um tempo com seu cachorrinho visitante do que com a visita de voluntários humanos ou oficinas diversas.



UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade



DICA#90

BENEFÍCIOS DO BANHO GELADO



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Médicos e cientistas garantem que mergulhos em água fria podem conferir-lhe verdadeiros benefícios para a sua saúde.

Um amplo estudo realizado na Holanda mostrou que as pessoas que tomavam banho frio tinham menos probabilidade de se ausentar do trabalho devido a doenças do que aquelas que tomavam banho quente.

A imersão em água fria também demonstrou inúmeros benefícios para o corpo como:



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

Dica Criativa

Yasmin Bento

- 1- Melhora a circulação sanguínea
- 2- Previne doenças
- 3- Melhora o aspecto do cabelo e da pele
- 4- Contribuem para o bem estar psicológico
- 5- Melhora a imunidade
- 6- Melhora o humor
- 7- Reduz dores

O ideal é que a temperatura da água fique abaixo dos 20°C, ou seja, realmente gelada ao toque. Comece devagar. No início, reduzindo a temperatura ao final do seu banho normal. Fique sob a água gelada de 2 a 3 minutos. Respire fundo para ajudar a controlar a mente. Pode até alternar um minuto quente e depois volte para o frio para ir se habituando.



Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

BATE PAPO CRIATIVO

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade da Criativa Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

Estratégias de enfrentamento da Pandemia que podemos levar para a vida!



BRUNA MORETONI
Estudante de Psicologia



ANA CLARA SANTOS
Estudante de Odontologia

03/08 18h15

Instagram:
proesde_criativa_idade

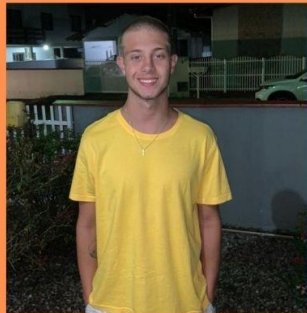
UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade da Criativa Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

Formas de Se Expressar Por Meio da Arte



EDUARDO LUBAWSKI
Acadêmico de Odontologia



TERESA CAMPOS
Acadêmica de Enfermagem

17/08 18h

Instagram:
proesde_criativa_idade

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

BATE PAPO CRIATIVO

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

**Impactos positivos a partir da
reciclagem**



Géssica Freitas
Acadêmica de música



Hellen Torquato
Acadêmica de Comércio
Exterior

31/08 **18h00**

Instagram:
proesde_criativa_idade

UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade UNIVALI
#FiqueEmCasa

**A música como inspiração e
expressão do ser**



**Maria Eduarda Dos
Santos**
Acadêmica de Música



Dandara Gomes
Acadêmica de Direito

05/10 **18h15**

Instagram
universidade_da_criativa_idade

UNIVALI Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

BATE PAPO CRIATIVO

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade da Criativa Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

"Autocuidado e empoderamento feminino"



Maria Naína Alves
Acadêmica de Administração



Mariane Till
Acadêmica de Enfermagem

 26/10  18h15

 Instagram
universidade_da_criativa_idade

  Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade da Criativa Idade
UNIVALI

#FiqueEmCasa

Curiosidades Sobre o Auxílio Doença!



NATÁLIA CORDEIRO
Acadêmica de Direito



MICHEL ADRIANO PINTO
Acadêmico de Ed. Física

 09/11  18h

Instagram:
 @universidade_da_criativa_idade

  Escola de Artes, Comunicação & Hospitalidade

BATE PAPO CRIATIVO

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade

UNIVALI

#FiqueEmCasa

As empresas de moda, na visão da
Contabilidade




THIAGO MAGNUM
Estudante de Contábeis

YASMIN BENTO
Estudante de Moda

07/12 18h15

Instagram:
proesde_criativa_idade

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

BATE-PAPO CRIATIVO

CURSO DE EXTENSÃO
Universidade
da Criativa
Idade

UNIVALI

#FiqueEmCasa

Empreendedorismo na melhor
idade




DANIELA OLIVEIRA
Estudante de Comex

TAYNE MELO
Estudante de Direito

30/11 18h15

Instagram:
universidade_da_criativa_idade

UNIEDU
UNIVALI
Escola de Artes,
Comunicação
& Hospitalidade

OBRIGADA!

