meus hábitos saudáveis

Relatório Final 2021

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO
NTICS Projetos

PATROCÍNIO
Ingredion

ASSESORIA DE IMPRENSA
Majuí - Comunicação para a Sustentabilidade

PROJETO GRÁFICO DE DIAGRAMAÇÃO
Ricky Rolim

COORDENAÇÃO EDITORIAL E REDAÇÃO
Marcos Henrique Torres de Farias

PRODUÇÃO EXECUTIVA
NTICS Projetos

PARTICIPAÇÕES
Yoga com Histórias
Nutricionista Rachel Francischi

PARCERIAS
Coordenação de Projetos - Secretaria de Educação de São Gonçalo/RJ
CCI - Centro de Convivência de Mogi Mirim/SP
Secretaria de Educação de Mogi Guaçu/SP
Secretaria de Educação de Balsa Nova/PR
Secretaria de Educação de São Gonçalo/RJ
Secretaria de Educação de Cabo de Santo Agostinho/PE

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DO PROJETO.....04
SOBRE A NTICS PROJETOS.....05
METODOLOGIA DO PROJETO.....06
OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL 12
CIDADES ALCANÇADAS.....16
MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS EM NÚMEROS 20
INDICADORES DO PROJETO.....21
NÚMEROS DO PROJETO.....23
DEPOIMENTOS DO PROJETO.....24
PREMIAÇÃO.....25
SAIU NA MÍDIA.....27
GALERIA DE FOTOS.....28

SOBRE O PROJETO
MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS

A iniciativa Meus Hábitos Saudáveis convidou alunos, responsáveis, professores e educadores para uma divertida jornada de atividades interativas para despertar o interesse em cultivar hábitos saudáveis diariamente.

Entendendo que o conceito de hábitos saudáveis englobam várias esferas da vida, elegemos 03 pilares para guiar os desdobramentos do tema: Alimentação Saudável, Exercícios Físicos e Mentais.

Nosso compromisso com a Agenda 2030 é afirmado com o desenvolvimento e entregas do Projeto Meus Hábitos Saudáveis, contribuindo com a formação e a conscientização sobre a importância dos ODS, com foco nas temáticas saúde e bem estar, estimulo da educação de qualidade, redução das desigualdades e fortalecimento dos meios de implementação.

Durante todo o processo os alunos foram apresentados ao conteúdo com metodologia interativa e ágil, facilitando o processo de ensino e aprendizagem, capacitados no tema ODS com foco nas inter-relações: saúde, bem-estar, educação de qualidade, consumo sustentáveis, foram trabalhados por meio de atividades interativas, estimulando o senso de pertencimento como agente ativo no processo de transformação e protagonista onde está inserido, fortalecendo o senso de responsabilidade com a Agenda 2030.

SOBRE A EMPRESA
NTICS PROJETOS

A NTICS surgiu em 2002 com o propósito de contribuir para a transformação da sociedade para um modelo mais sustentável. A empresa atua com o desenvolvimento e a implantação de projetos que promovam processos de mudança por onde passam e a democratização do acesso às metodologias e ferramentas. Nos últimos três anos, a NTICS aprofundou a concepção de projetos alinhados aos temas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU) no Brasil e Estados Unidos. Em Rio Claro, a empresa foi responsável pelos projetos Caminhão Conhecendo os ODS e Programa de Educação e Diversidade, também patrocinados pela Whirlpool.

"Esse é um projeto que já levamos para várias cidades brasileiras e sempre foi muito bem aproveitado por crianças e educadores. O formato on-line foi adaptado por causa da pandemia e, justamente pelo momento que estamos passando, acreditamos que as informações sobre hábitos que colaboram para uma boa saúde são ainda mais importantes"

ANA CAROLINA XAVIER
DIRETORA DE INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE ESG | NTICS GLOBAL E SUSTAINABLE BUSINESS

SOBRE A EMPRESA
INGREDION

A Ingredion Incorporated, sediada em Chicago, é a fornecedora líder mundial de mercado de soluções para ingredientes, com clientes em mais de 120 países e vendas anuais de quase US$ 6 bilhões. A empresa converte grãos, frutas, vegetais e outros derivados em ingredientes de valor agregado e soluções de biomateriais para alimentos, bebidas, papel e corrugados, fabricados e outras indústrias. Possui centros de inovação, o INGREDION IDEA LABS ®, em todo o mundo e mais de 11.000 funcionários. A empresa desenvolve soluções de ingredientes para atender às novas necessidades dos consumidores, tornando os biscoitos mais crocantes, os iogurtes mais cremosos, os doces mais saborosos, o papel mais resistente e adicionando fibras às barras nutricionais.
Para mais informações, acesse: https://www.ingredion.com.br/

"Estamos muito orgulhosos de poder retomar esse projeto tão importante para as comunidades próximas das nossas unidades, mesmo durante a pandemia. O 'Meus Hábitos Saudáveis' é uma iniciativa fundamental dentro da nossa estratégia de sustentabilidade All Life, de tornar a vida melhor por meio dos pilares Vida cotidiana, Vida do Planeta e Vida Conectada".

ANGELA FARIA
DIRETORA DE COMUNICAÇÃO E GESTÃO DE MUDANÇA AMÉRICA DO SUL E ACELERAÇÃO CULTURAL GLOBAL DA INGREDION.

METODOLOGIA DO PROJETO

Os encontros aconteceram 100% no formato digital, em salas vrituais, onde os alunos interagiram com o educador e com as atividades propostas para trabalhar o tema Hábitos Saudáveis.

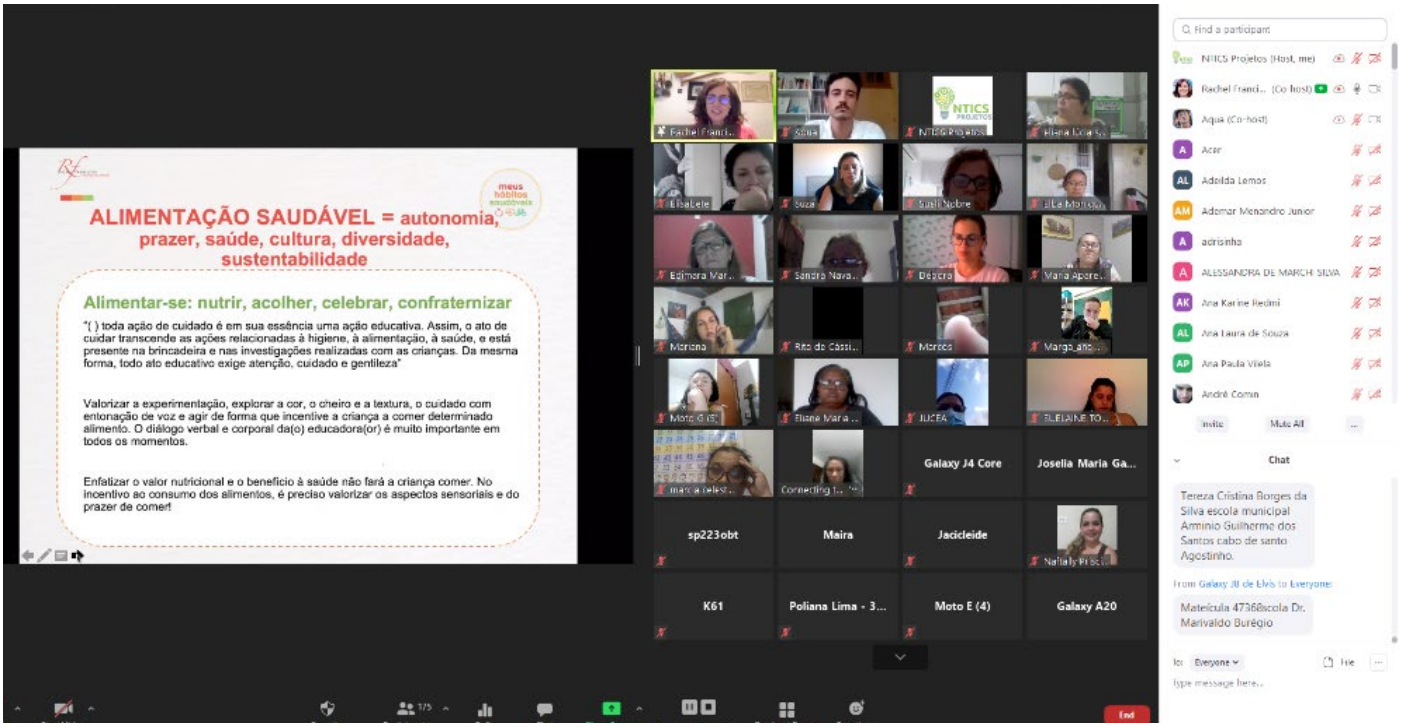
A Jornada Meus Hábitos Saudáveis foi dividida em 05 encontros separados por tema. Uma semana de atividades, 05 dias subsequentes, em média 1 hora de conteúdo por dia.

TRILHA DO CONHECIMENTO

METODOLOGIA DO PROJETO:
APLICAÇÃO DAS ATIVIDADES

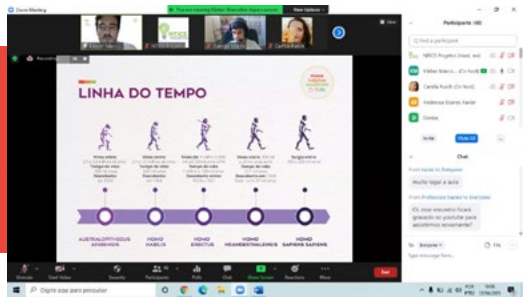
WORKSHOP DE CAPACITAÇÃO

Convidamos professores a conhecer o projeto e engajar seus alunos a participarem das oficinas Meus Hábitos Saudáveis.



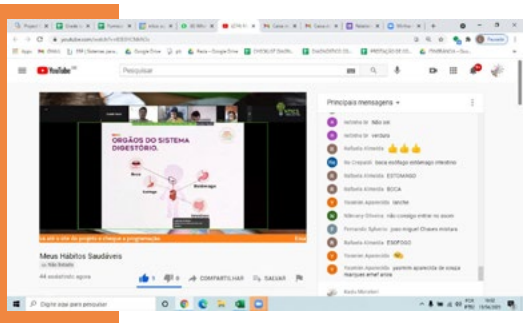
1. A HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

Para falar de alimentação saudável, é importante voltar à história e entender como o homem começou a se alimentar desde a pré-história.



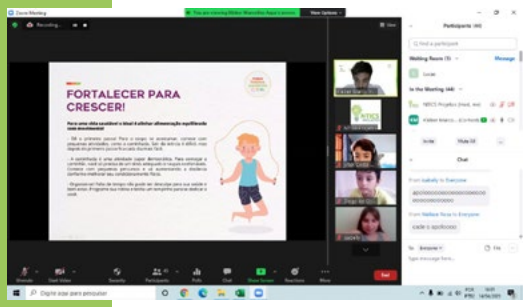
2. O CAMINHO DO ALIMENTO NO CORPO

Queremos que você aprenda ainda mais sobre como os alimentos nos ajudam a manter nosso corpo forte e saudável. Nosso corpo tem várias partes que são ligadas entre si. Os alimentos saudáveis levam nutrientes para que cada parte funcione bem.



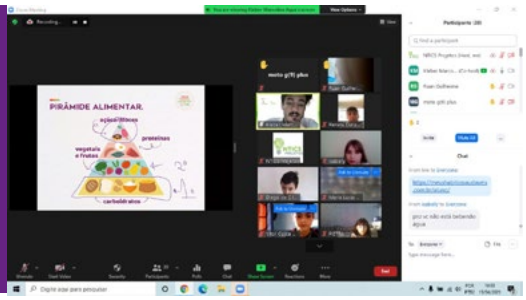
3. FORTALECER PARA CRESCER

Para uma vida saudável o ideal é alinhar uma alimentação equilibrada com movimento. Temos muitas razões para ter uma vida sedentária, mas nosso corpo não foi feito para ficar parado! A população está vivendo mais e para envelhecer com saúde é necessário ter atenção redobrada aos hábitos que melhorem a qualidade de vida.



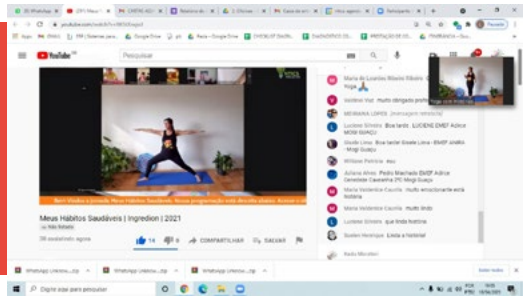
4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A PIRÂMIDE ALIMENTAR

Não existe um alimento melhor que outro, cada alimento apresenta uma composição nutricional diferente e, por isso, é importante comer de tudo um pouco e não exagerar em nada.



5. YOGA: EXERCITANDO CORPO E MENTE

O Yoga ajuda na elasticidade e fortalecimento do corpo, melhora a postura, fortalece a imunidade e ajuda a combater a ansiedade e déficit de atenção, além de melhorar o desenvolvimento cognitivo!



METODOLOGIA DO PROJETO:
APRESENTAÇÕES ESPECIAIS

JOÃO SOARES

O professor João Soares ministra aulas de yoga para crianças há 24 anos e desenvolve um profundo trabalho de pesquisa sobre o universo infantil. A associação destas duas práticas resultou na metodologia hoje conhecida como Yoga com Histórias.

ROSA MUNIZ

Rosa Muniz dedica-se há 18 anos ao Yoga, estruturando a base pedagógica e lúdica do Yoga com Histórias e como professora de Yoga de adultos e crianças. Ministra cursos de formação e capacitação por todo o país e escreveu vários livros de Yoga para Crianças e histórias infantis, tendo sempre como tema valores e ensinamentos que contribuam com o Amor, a união e a cooperação entre todos os seres.

yoga com histórias®
METODOLOGIA | JOÃO SOARES & ROSA MUNIZ

Juntos eles apresentam o programa Yoga com Histórias na TV Ra Tim Bum, da TV Cultura.

METODOLOGIA DO PROJETO: MATERIAL DIDÁTICO

WORKSHOP DE CAPACITAÇÃO

Professores do sistema público de educação municipal e estadual são apresentados ao conteúdo das oficinas e recebem um treinamento aprofundado de como apresentar os temas para crianças.

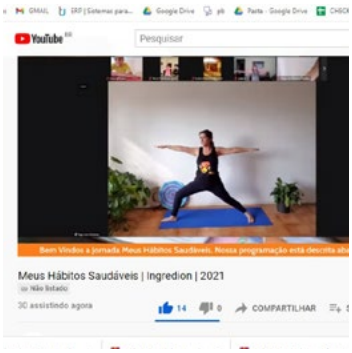
Participação especial da nutricionista Rachel Francischi.

OFICINAS

Alunos de 6 a 12 anos de todas as turmas das cidades em foco comparecem a aulas ao vivo via plataforma Zoom e YouTube ao vivo com interação no bate-papo e atividades interativas que estimulam os hábitos saudáveis.

Encontros On-line: 36 horas de Oficinas para Alunos + 1 hora de Workshop de Capacitação para professores

VÍDEO-AULAS DISPONÍVEIS VIA YOUTUBE



Disponibilizamos a gravação de todos os encontros on-line para que professores e alunos possam futuramente consultar e multiplicar os ensinamentos passados na programação ao vivo.

Carga Horária de Vídeo-Aulas: 5 horas de Oficinas para Alunos + 1 hora de Workshop de Capacitação para professores

MATERIAIS DIDÁTICOS

CARTILHAS IMPRESSA
Além de apresentarmos os conteúdos nas aulas ao vivo, alunos recebem cartilha impressa reforçando os temas de cada aula interativa.

- Conteúdos teóricos
- Jogo da memória para colorir
- Cruzadinha dos Hábitos Saudáveis
- Pirâmide Alimentar
- Como criar sua Corda
- Instruções Yoga para Crianças

METODOLOGIA DO PROJETO:
RECURSOS TECNOLÓGICOS

AULAS AO VIVO PELAS PLATAFORMAS ZOOM E YOUTUBE

UTILIZAÇÃO DA PLATAFORMA STREAMYARD

E-MAIL MARKETING VIA MAIL CHIMP

DIVULGAÇÃO VIA WHATSAPP

PORTAL MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS COM VÍDEOS E MATERIAIS COMPLEMENTARES

- Cartilha do Aluno
- Compêndio Teórico
- Vídeos Educativos
- Video-aulas Meus Hábitos Saudáveis

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL NO PROJETO

ODS 3 - ASSEGURAR UMA VIDA SAUDÁVEL E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODAS E TODOS, EM TODAS AS IDADES.

META 3D:

Reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gerenciamento de riscos nacionais e globais à saúde.

POPULAÇÃO TOTAL DAS CIDADES ATENDIDAS:	NO PROJETO:	PARTICIPAÇÃO:	COMO MEDIMOS:
1.467.069 Pessoas	**15.285** Pessoas	**1,04%** da População Impactada pelas ações do projeto	Lista de Inscrição e lista de execução (participação indireta).

ODS 4 - ASSEGURAR A EDUCAÇÃO INCLUSIVA E EQUITATIVA E DE QUALIDADE E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA PARA TODAS E TODOS.

META 4.7

Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de gênero, promoção de uma cultura de paz e não-violência, cidadania global, e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

Nº TOTAL DE ALUNOS MATRICULADOS	NO PROJETO:	PARTICIPAÇÃO:	COMO MEDIMOS:
9.400 Alunos E.F nas cidades de Balsa Nova - PR, Mogi Guaçu - SP, São Gonçalo - RJ, Cabo de Santo Agostinho - PE.	**4.918** de alunos atendidos	**52,3%** dos alunos matriculados no E.F., para assegurar uma Educação de qualidade através deste projeto	Lista de Inscrição e lista de execução (participação indireta).

10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

ODS 10 - REDUZIR A DESIGUALDADE DENTRO DENTRO DOS PAÍSES E ENTRE ELES.

META 10.2

Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, sexo, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica ou outra.

Nº DE PROFISSIONAIS	Nº DE PROFESSORES	ÍNDICE MULTIPLICADOR:	COMO MEDIMOS:
97 da educação engajados	**177** de professores ao vivo no Workshop	**182,47%**	Lista de Inscrição e lista de execução (participação indireta).

ODS 17 - FORTALECER OS MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO E REVITALIZAR A PARCERIA GLOBAL PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.

META 17.16

Reforçar a parceria global para o desenvolvimento sustentável complementada por parcerias multissetoriais, que mobilizem e compartilhem conhecimento, experiência, tecnologia e recursos financeiros para apoiar a realização dos objetivos do desenvolvimento sustentável em todos os países, particularmente nos países em desenvolvimento.

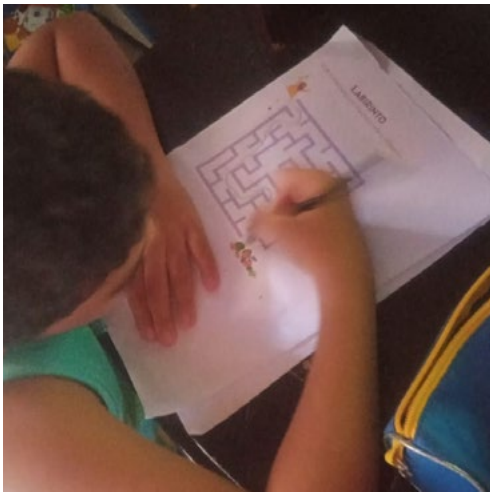
NO PROJETO

- **Parceria** entre Ingredion, NTICS (multissetoriais) e Secretarias de Educação e outras instituições
- **Mobilização** de recursos financeiros (budget utilizado do projeto)
- **Contratação** de mais de 15 Fornecedores e Colaboradores

CIDADES CONTEMPLADAS

BALSA NOVA - PR

Em parceria com a Secretaria de Educação de **Balsa Nova e Campo Largo no Paraná** - e escolas particulares dos municípios, contribuímos na formação de hábitos saudáveis de estudantes do ensino fundamental, impactando assim diretamente todo o núcleo familiar e fortalecendo os vínculos familiares.



08
Escolas Municipais

2.000
Pessoas impactadas indiretamente

2.000
Cartilhas Entregues

40
Nº de Professores/ Diretores/Coord. Pedagógicos Engajados

6h
de programação dedicada

CIDADES CONTEMPLADAS

MOGI GUAÇU - SP

Em parceria com a Secretaria de Educação de **Mogi Guaçu, Mogi Mirim e Conchal no estado de São Paulo**. - e escolas particulares dos municípios, contribuímos na formação de hábitos saudáveis de estudantes do ensino fundamental, impactando assim diretamente todo o núcleo familiar e fortalecendo os vínculos familiares.

12
Escolas Municipais

6h
de programação dedicada

3.000
Pessoas impactadas indiretamente

15
Nº de Professores/ Diretores/Coord. Pedagógicos Engajados

31,1%
dos Alunos inscritos no projeto eram de Mogi Guaçu e região

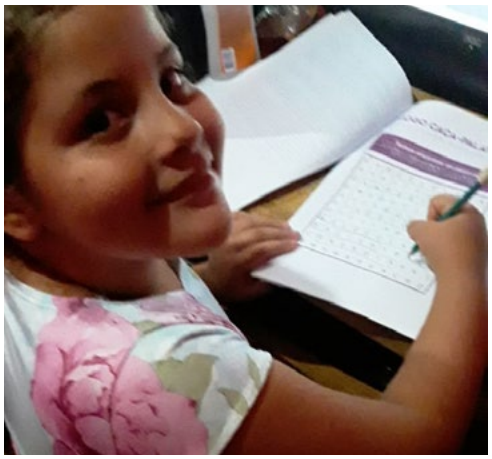
33,6%
dos Professores inscritos no projeto eram de Mogi Guaçu e Região

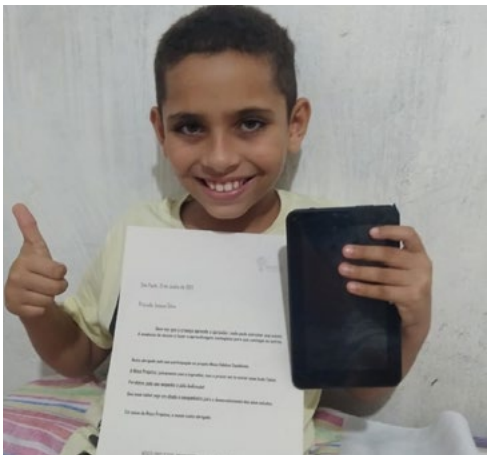
2.000
Cartilhas Entregues

CIDADES CONTEMPLADAS

CABO DE SANTO AGOSTINHO - PE

Em parceria com a Secretaria de Educação de **Cabo de Santo Agostinho**, **no estado do Pernambuco** - e escolas particulares dos municípios, contribuímos na formação de hábitos saudáveis de estudantes do ensino fundamental, impactando assim diretamente todo o núcleo familiar e fortalecendo os vínculos familiares.





01
Escolas
Municipais

6h
de programação
dedicada

2.000
Pessoas
impactadas
indiretamente

27
Nº de Professores/
Diretores/Coord.
Pedagógicos Engajados

57,5%
dos Alunos inscritos
no projeto eram de
Cabo de Santo Agostinho

56,8%
dos Professores inscritos
no projeto eram de
Cabo de Santo Agostinho

2.000
Cartilhas
Entregues

CIDADES CONTEMPLADAS

SÃO GONÇALO - RJ

Em parceria com a Secretaria de Educação **São Gonçalo, no Rio de Janeiro** - e escolas particulares dos municípios, contribuímos na formação de hábitos saudáveis de estudantes do ensino fundamental, impactando assim diretamente todo o núcleo familiar e fortalecendo os vínculos familiares.

10
Escolas
Municipais

5h
de programação
dedicada

2.400
Pessoas
impactadas
indiretamente

15
Nº de Professores/
Diretores/Coord.
Pedagógicos Engajados

2.000
Cartilhas
Entregues

MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS EM NÚMEROS:

15.285
Pessoas Impactadas

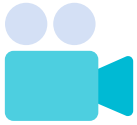
07
Municípios Atendidos:
Balsa Nova (PR),Região de Mogi Guaçu (SP), Região de São Gonçalo (RJ) e Cabo de Santo Agostinho (PE)

05
Instituições Educacionais

31
Escolas Atendidas

8.000
Cartilhas Impressas

+36h
de conteúdos gravados



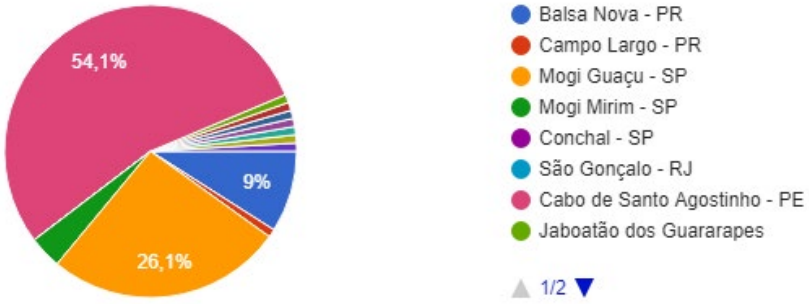
3.368
Visualizações dos conteúdos gravados

10
Dias de execução

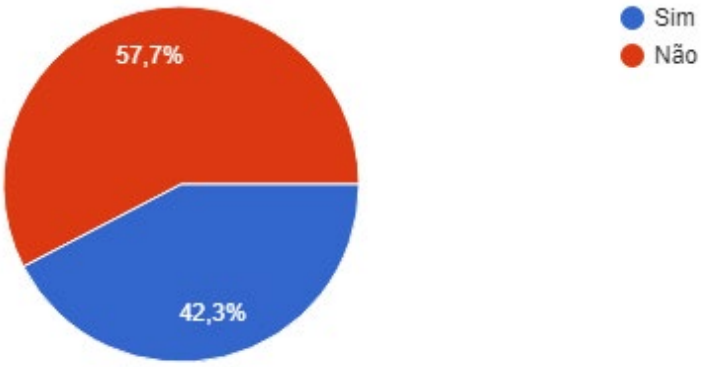
INDICADORES DO PROJETO

WORKSHOP

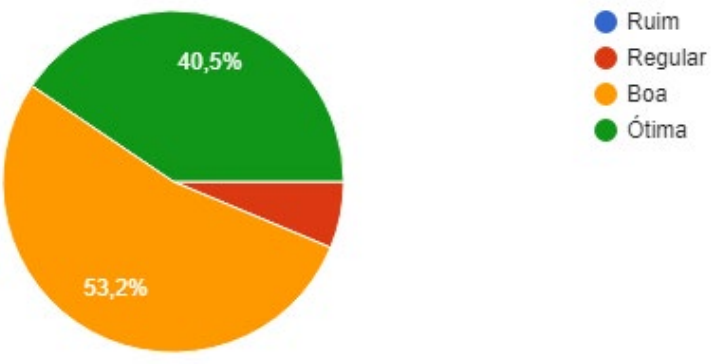
PERCENTUAL DO NÚMERO DE CIDADES



PERCENTUAL DE CONHECIMENTO PRÉVIO DOS ODS



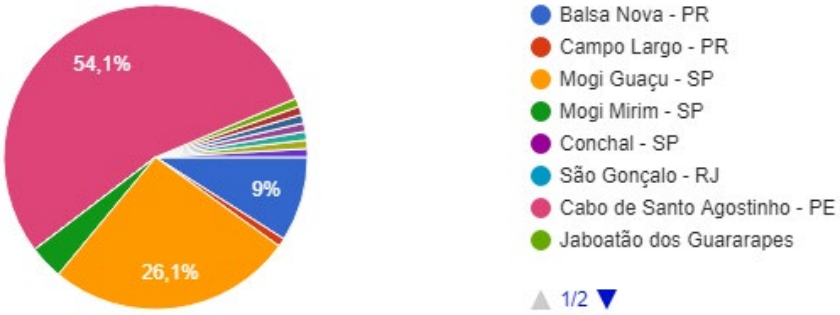
PERCENTUAL DE EXPERIÊNCIA GERAL NO WORKSHOP



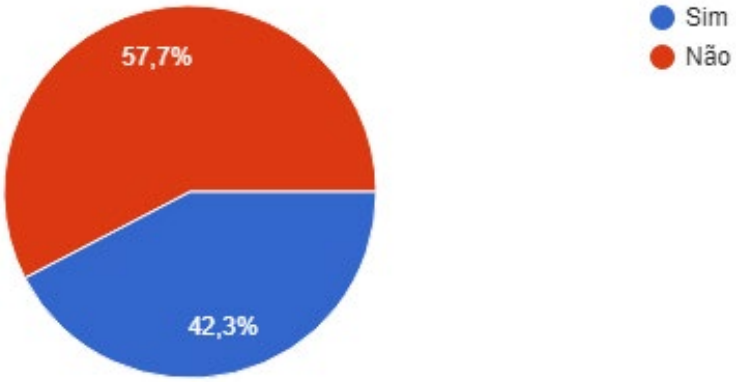
INDICADORES DO PROJETO

OFICINAS

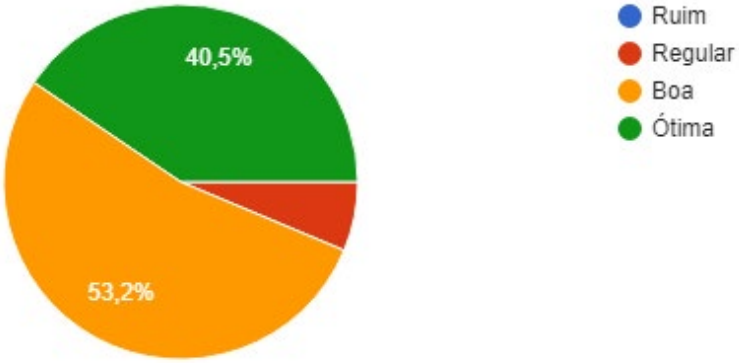
PERCENTUAL DO NÚMERO DE CIDADES



PERCENTUAL DE CONHECIMENTO PRÉVIO DOS ODS



PERCENTUAL DE EXPERIÊNCIA GERAL NAS OFICINAS



NÚMEROS DO PROJETO

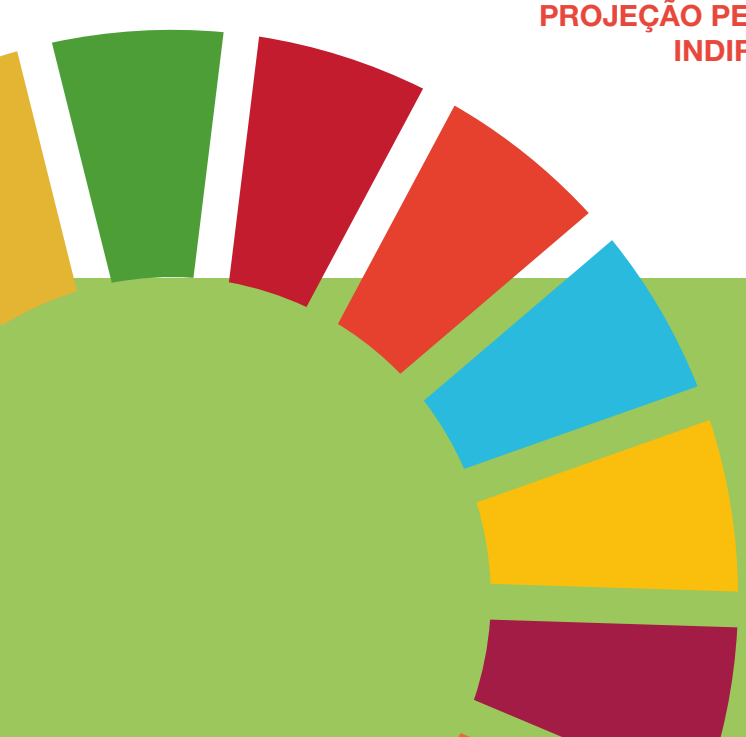
177
PARTICIPANTES ONLINE - WORKSHOP PARA PROFESSORES

1.550
PARTICIPANTES ONLINE - OFICINAS/ ALUNOS

3.368
VIEWS NO YOUTUBE

5.095
PESSOAS IMPACTADAS DIRETAMENTE

15.285
PROJEÇÃO PESSOAS IMPACTADAS INDIRETAMENTE



DEPOIMENTOS DO PROJETO

ELIANE CRISTINA RIBEIRO - MOGI GUAÇU - SP

"Excelente projeto! Traz muitas informações importantes que podem melhorar de maneira significativa o olhar da sociedade em geral para os temas abordados. Muitas vezes é difícil convencer as crianças sobre questões como alimentação saudável, a importância de ingerir água e não somente refrigerantes e sucos industrializados. Com o projeto elas receberam muita informação a esse respeito de maneira agradável, o que pode favorecer a conscientização."

ARIETE APARECIDA MERCHIORI POLETTO - BALSA NOVA - PR

"Esse curso é super importante ,pois com ele aperfeiçoamos ainda mais os conhecimentos adquiridos ao longo da formação continuada , para podermos desenvolver uma aprendizagem significativa e de qualidade. Alimentação saudável é a base para que nossa vida se torne completa e com disposição para vencermos os desafios do nosso dia a dia."

OTAVIO FRANCO - MOGI GUAÇU - SP

"Agradeço pela oportunidade, e espero fazer parte de outros eventos com.o esse, assim como conhecer a empresa a Ingredion."

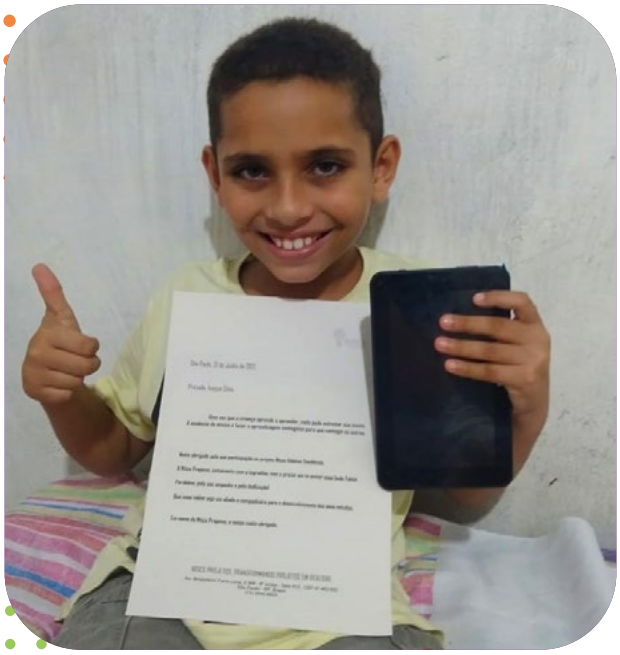
GABRIELA BENAVIDES BARCALA SANTOS - MOGI GUAÇU - SP

"Eu comecei a tomar mais água depois que participei do projeto e aprendi como me alimentar melhor."

PREMIAÇÃO

Apresentada pela **Ingredion Brasil e realizada pela NTICS Projetos,** com apoio das secretarias municipais de educação de cada localidade o projeto premiou participantes do projeto com tablets, para que nesse momento crucial na educação, os mesmos possam ter melhor acesso a conteúdos digitais

Teresa | Balsa Nova/PR



Isaque | Cabo de Santo Agostinho / PE

PREMIAÇÃO

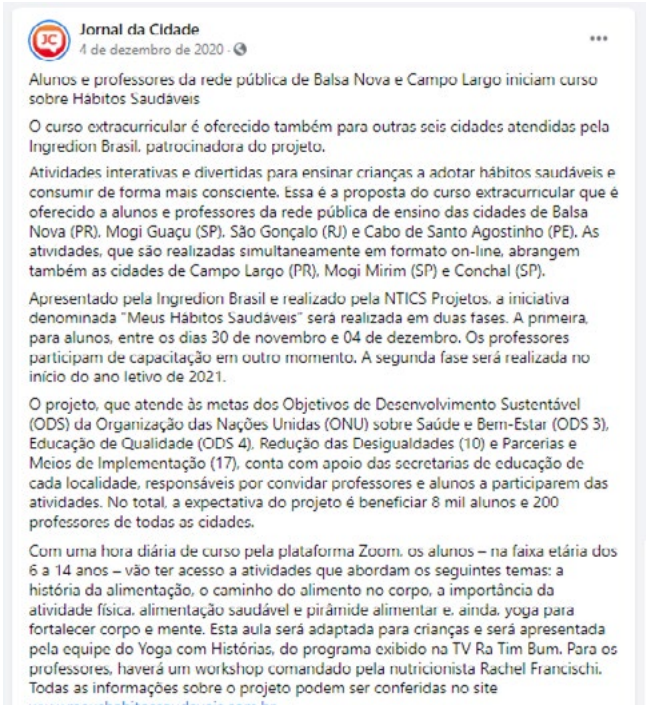
Beatriz | Mogi Guaçu / SP

Enzo | São Gonçalo / RJ

SAIU NA MÍDIA

CONCHAL EM NOTÍCIAS | **Abril/2021**

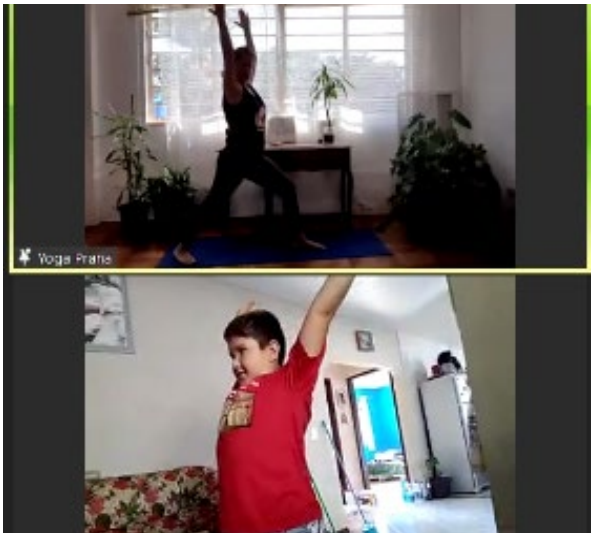
FOLHA DE CAMPO LARGO | **Dez/2020**

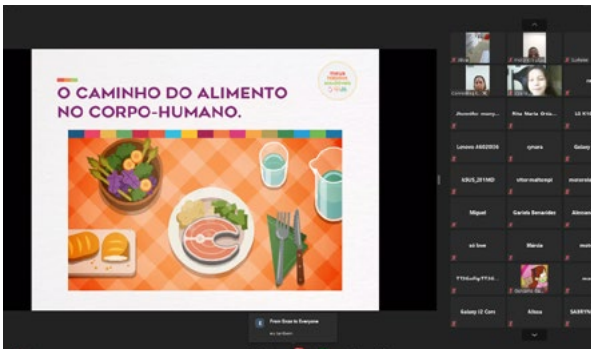


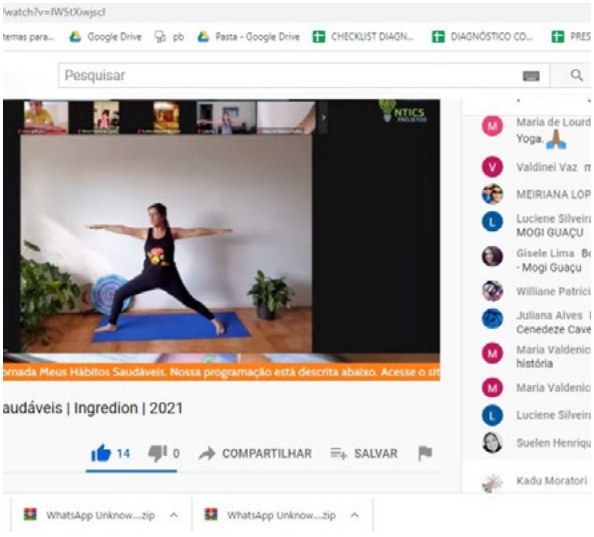
JORNAL DA CIDADE | **Dez/2020**

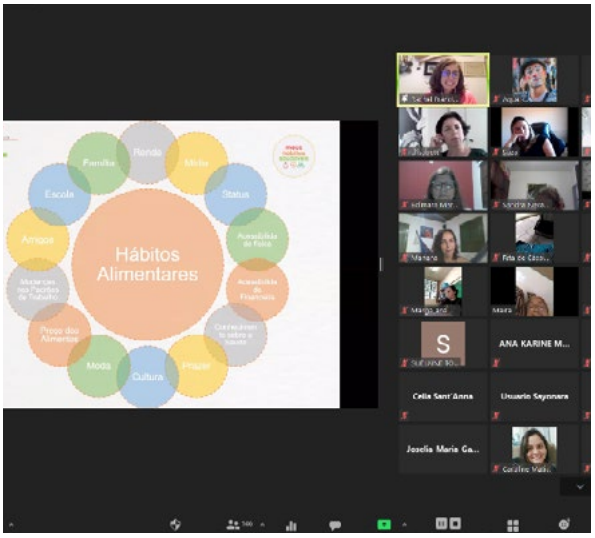
PERNAMBUCO NOTÍCIAS | **Dez/2020**

GALERIA DE FOTOS DO PROJETO

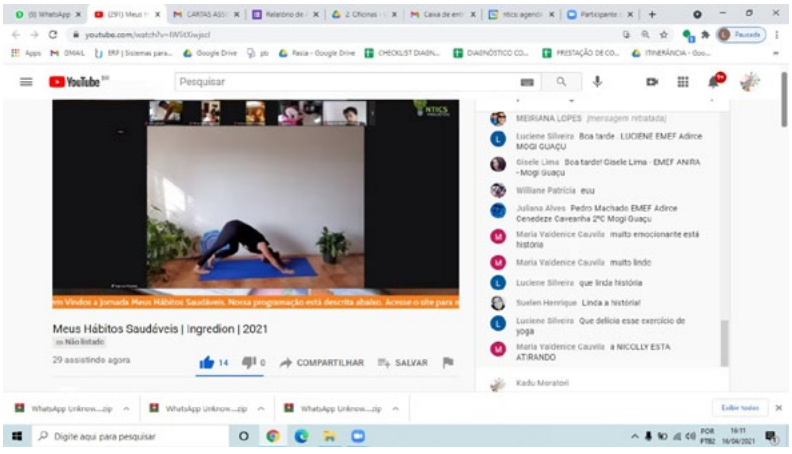








GALERIA DE FOTOS DO PROJETO



CONTATO

WWW.NTICS.COM.BR/

Av. Brigadeiro Faria Lima Nº2369
SALA 813 | Jd. Paulistano | SP | CEP 01452-922 | BRAZIL
TEL +55 11 3042 4023

9100 Conroy Windermere Rd Suite 200
01452-922 | Windermere | Flórida | ZIP 34786 | EUA
TEL +1 407 258 3604

Coworking office RUCA Derendingen
Strasse 41 | Tübingen | 72072 | DEU
TEL 49 172 9260336

Faça a DIFERENÇA
deixe seu LEGADO
invista com PROPÓSITO!

ACESSE O SITE DO PROJETO

Patrocínio:

Ingredion™

Realização:

NTICS PROJETOS