- SEMANA DE SAÚDE INTEGRAL

Entre os dias **9 e 13 de novembro**, a Afya Faculdade Parnaíba promoveu a Semana de Saúde Integral, iniciativa institucional do grupo Afya que reuniu atividades voltadas à promoção da saúde física e mental, ao autocuidado e à qualidade de vida dos estudantes. A programação contou com palestras, atividades físicas, rodas de conversa e momentos de integração. A abertura foi marcada pela palestra **"A Vida Pede Movimento: escolhas cotidianas para mais saúde e qualidade de vida"**, conduzida pela coordenadora do curso de Nutrição profa. Lana Raysa com suporte do NED Parnaíba e NED UNIGRANRIO, dentro da programação nacional da Afya. Outra atividade de destaque foi o **FitDance**, acompanhado de uma estação de hidratação, que estimulou a prática de exercícios físicos de forma leve e descontraída.

A agenda também promoveu espaços de escuta e reflexão. Na roda de conversa **"Pronto-Socorro Emocional: Tem Cinco Minutinhos para Você?"**, os estudantes foram convidados a refletir sobre autocuidado, saúde emocional e responsabilidade pessoal. Já a atividade **"Minha História Não Cabe em um Rótulo"** abordou inclusão, diversidade e autopercepção, com a participação da primeira professora surda de Parnaíba a profa. Maria Clara Tacita Nascimento Mota, que compartilhou seu relato de experiência e contribuiu para ampliar o debate sobre acessibilidade e respeito às diferenças.

O encerramento ficou por conta do **Pit Stop da Pizza**, que proporcionou um momento de descontração e integração entre estudantes, cursos e equipes da instituição.

A Semana de Saúde Integral reforçou a importância de incorporar o autocuidado à rotina universitária e destacou o compromisso da Afya Parnaíba com uma formação que valoriza não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também a saúde, o bem-estar e a formação humana dos estudantes.

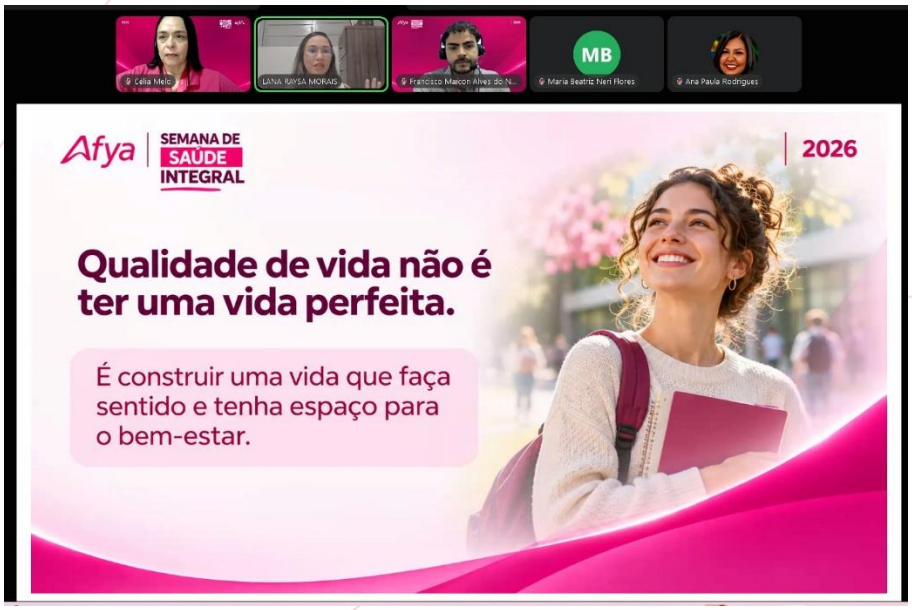
EVIDÊNCIAS

1. ATIVIDADE: **"A Vida Pede Movimento: escolhas cotidianas para mais saúde e qualidade de vida"**


Afya
PALESTRA
Semana de Saúde Integral
A vida pede movimento - Escolhas cotidianas para mais saúde e qualidade de vida
PALESTRANTE:
Lana Raysa Araujo de Morais
Coordenadora e Nutricionista
09 NOVEMBRO 2026 11h30 às 12h30
INSCREVA-SE!
Afya FACULDADE PARNAIBA • PI


Afya SEMANA DE SAÚDE INTEGRAL 2026
Oficina prática:
Desafio dos 7 dias
01 Escolha uma mudança.
02 Defina quando e como fará.
03 Prepare um plano B.


Afya SEMANA DE SAÚDE INTEGRAL 2026
Estratégias 4 e 5:
Plano B e constância possível.
PLANO B
Adapte nos dias difíceis.
CONSTÂNCIA
Retome sem perfeccionismo.


Afya SEMANA DE SAÚDE INTEGRAL 2026
Qualidade de vida não é ter uma vida perfeita.
É construir uma vida que faça sentido e tenha espaço para o bem-estar.

2. Se movimentando com o Feetdance com estação de hidratação











3. ATIVIDADE: **“Pronto-Socorro Emocional: Tem Cinco Minutinhos para Você?”**









4. “Minha História Não Cabe em um Rótulo”











5. Pit stop da pizza














Afya