



Programa de Pós –Graduação em Ensino
de Ciências (PPGEC)

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE
CIÊNCIAS**

PRODUTO EDUCACIONAL

Revista Digital

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA



<https://online.fliphtml5.com/zrnwv/axxi/>

**PATRÍCIA DA SILVA DIAS
ORIENTADORA: MARA E. JAPPE GOI**

**Caçapava do Sul
2023.**

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	03
SEXUALIDADE E SAÚDE.....	05
Atividade 1: Interpretando letra de Música.....	08
Atividade 2: Amar é ter Responsabilidade.....	09
Atividade 3: Roda de Conversa - Autocuidado.....	10
Atividade 4: Preservando o Corpo.....	11
Atividade 5: Oficina - Jogo Mito ou Verdade.....	12
Atividade 6: Documentário Gravidez na Adolescência.....	14
Atividade 7: Paródia Métodos Anticoncepcionais.....	15
Atividade 8: Teste de Resistência do Preservativo- Experimentação.....	16
Atividade 9: Prevenindo as ISTs.....	17
Atividade 10: Peça Teatral.....	18
Outras Possibilidades.....	19
EMOÇÕES E SAÚDE.....	21
Atividade 1: Mapa Dos Sonhos.....	24
Atividade 2: Música – Saúde.....	25
Atividade 3: Autocuidado e Emoções.....	26
Atividade 4: Prática de Meditação.....	27
Atividade 5: Filme: O lado bom da Vida.....	28
Atividade 6: Filme Divertida Mente.....	29
Atividade 7: Percepção de Sentimentos.....	30
Atividade 8:Leitura de Livro – Receita da Felicidade.....	31
Atividade 9: Palestra com Psicólogo.....	32
Atividade 10: Peça Teatral.....	33
Outra Possibilidades.....	34
ANÁLISE DA APLICAÇÃO.....	36

PREFÁCIO

É importante refletir de forma crítica e construtiva sobre a interligação existente entre educação, saúde e qualidade de vida e o quanto essa se faz necessária ao bem-estar dos adolescentes.

Sabe-se que a educação escolar tem, entre tantas finalidades, a função de gerar a promoção da saúde e contribuir na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Sob essa ótica, convém destacar que um ambiente escolar saudável tem possibilidades de fornecer conhecimentos e habilidades necessárias para tomada de decisões sobre saúde e comportamentos saudáveis e assim evitar as condutas de risco que podem abalar tanto física como emocionalmente o indivíduo.

A escola é um ambiente propício para abordar assuntos relacionados à saúde tais como: higiene pessoal, autocuidado, alimentação equilibrada, prática de atividades físicas, prevenção de doenças, educação sexual, prevenção ao uso de entorpecentes, prevenção às diversas formas de violência e saúde mental e das emoções.

Ao fornecer informações e tratar sobre essas questões, a educação escolar capacita os alunos a cuidarem melhor de si mesmos e dos seus pares e assim ter uma qualidade de vida positiva e adequada.

É evidente que uma educação de qualidade contribui para a promoção da saúde e é pensando sob essa perspectiva que o Produto Educacional “Saúde e Adolescência” aborda a qualidade de vida do adolescente de forma abrangente e acessível por meio de atividades variadas e interdisciplinares que vão desde roda de conversa, interpretação de textos e letras de música, experimentação científica e atividades artísticas.

A intencionalidade do fascículo pedagógico está voltada a fornecer informações úteis e práticas que possam auxiliar os adolescentes a enfrentar os desafios específicos dessa fase da vida, promovendo um bem-estar físico, emocional e social dos mesmos.

Ao longo desse material apresenta-se temas como, saúde, alimentação, atividade física, relacionamentos interpessoais, equilíbrio entre estudos e lazer, além de abordar questões relevantes, como autoestima, pressão social e tomada de decisões responsáveis.

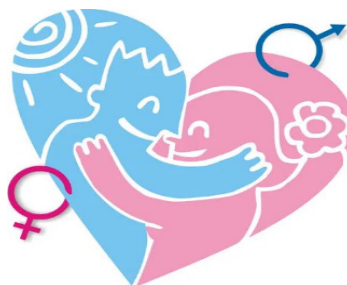
Espera-se que este Produto Educacional seja uma fonte de conhecimento e apoio para os educadores e estudantes e que sirva de inspiração para que o trabalho com a temática “saúde” possa ser abordada nos contextos escolares.

A seguir apresenta-se dois fascículos sobre “Saúde e adolescência”, um deles sobre Sexualidade e Saúde e o outro sobre Emoções e Saúde.

Saúde e Adolescência

Sexualidade e Saúde

1



encurtador.com.br/bhzHZ

ATIVIDADES

- Atividade 1: Interpretando letra de Música -
- Atividade 2: Amar é ter Responsabilidade
- Atividade 3: Roda de Conversa - Autocuidado
- Atividade 4: Preservando o Corpo
- Atividade 5: Oficina - Jogo Mito ou Verdade
- Atividade 6: Documentário Gravidez na Adolescência
- Atividade 7: Paródia Métodos Anticoncepcionais
- Atividade 8: Teste de Resistência do Preservativo- Experimentação
- Atividade 9: Prevenindo as ISTs
- Atividade 10: Peça Teatral



Apresentação

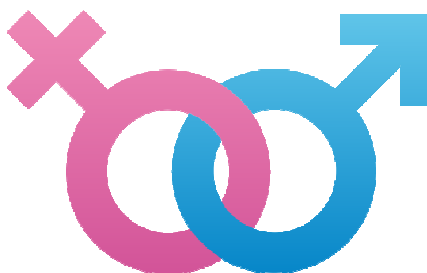


Um convite → Para que você experimente realizar atividades pedagógicas para tratar sobre a temática: “Sexualidade e Saúde”, você está convidado para construir conhecimento sobre esse assunto que faz parte da vida humana e que interfere em nosso cotidiano.

A proposta → Sexualidade é uma temática ampla que tem por objetivo o estudo e a construção de conhecimento acerca do corpo e suas mudanças, sua biologia e cuidados. Para tratar desse assunto serão desenvolvidas atividades pedagógicas que podem possibilitar mostrar pontos importantes para a edificação do conhecimento nessa área temática. As atividades desenvolvidas se basearão na realização de leituras de textos, audição de músicas, filmes e documentários, rodas de conversas, observações, construção de jogos, experimentação e apresentação de seminários.

Oficinas Dialógicas: oportunizar um espaço de discussão sobre a temática, em que os participantes possam expor as suas percepções e ideias. É um momento de construção de saberes.

Sexualidade e Saúde → se constitui em uma série “**Sexualidade e Saúde**” produzida no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências, no 2º semestre do ano 2021. Com as ideias propostas, almejamos a construção do conhecimento a partir da observação, leitura, trabalho, estudo de caso e ludicidade.



Preparativos

1- Para realizar as atividades propostas será necessário preparar previamente o material para trabalhar com os participantes. O professor responsável pelas atividades deverá organizar o material, ou orientar os alunos a prepararem e trazerem para a sala de aula.

2- Computador, notebook ou tablet e sistema de projeção de filme (áudio e vídeo) a partir de computador (com ou sem conexão internet, a depender da disponibilidade do local)

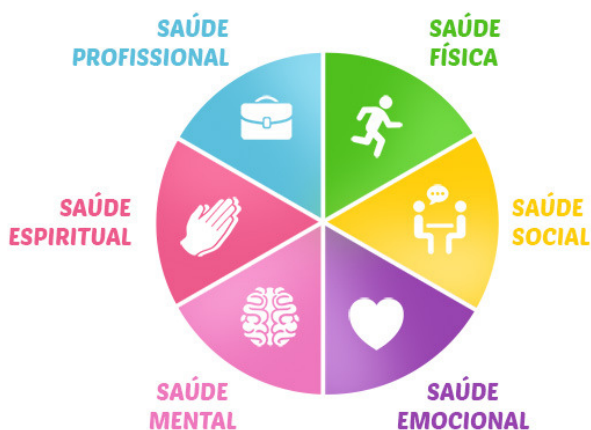
3- Aparelho de celular com câmara e gravador: sistema para registro do trabalho na oficina: fotos e/ou gravador de áudio e/ou gravador de vídeo e/ou registro escrito em papel ou computador;

4- Relógio/cronômetro para controle do tempo



Dinâmica da Apresentação : Saúde e Qualidade de Vida

Objetivo: Identificar a relação da saúde com a qualidade de vida.



➤ 2 Aulas de 1h40 min. Atividade com grupos com 3 alunos.

Passo 1 - 10 minutos: Atividade 1- Apresentação da temática. Roda de conversa com os alunos para trazer a tona os principais conhecimentos sobre saúde (os áudios serão gravados).

Passo 2 - 20 minutos: Buscar em sites de instituições idôneas informações relacionadas ao tema proposto. Fazer anotações dos principais subsídios levantados sobre o conceito de saúde.

Passo 3 – 20 minutos: elaborar um cartaz informativo pertinente à temática tratada e apresentar a turma.

Passo 4 – 30 minutos: Exposição dos trabalho realizado, debate, síntese e conclusão do trabalho.

Passo 5 – 20 minutos: Instituir a caixinha de perguntas sobre o assunto proposto.



Atividade 1 – Aprendendo responsabilidade afetiva através da música.

Objetivo: Reconhecer a importância da responsabilidade emocional.

Preciso Dizer Que Eu Te Amo

Cazuza

Quando a gente conversa
Contando casos, besteiras
Tanta coisa em comum
Deixando escapar segredos
E eu não sei em que hora dizer
Me dá um medo, que medo

É que eu preciso dizer que eu te amo
Te ganhar ou perder sem engano
Eu preciso dizer que eu te amo tanto

E até o tempo passa arrastado
Só pra eu ficar do teu lado
Você me chora dores de outro amor
Se abre e acaba comigo
E nessa novela eu não quero
Ser teu amigo

É que eu preciso dizer que eu te amo
Te ganhar ou perder sem engano
Eu preciso dizer que eu te amo tanto

Eu já nem sei se eu tô misturando
Eu perco o sono
Lembrando em cada riso teu, qualquer
bandeira
Fechando e abrindo a geladeira
A noite inteira

É que eu preciso dizer que eu te amo
Te ganhar ou perder sem engano
É eu preciso dizer que eu te amo tanto

<https://www.letras.mus.br/cazuza/45007/>



#cazuza #poetaexagerado #rockbr
PRECISO DIZER QUE TE AMO - CAZUZA (VERSÃO AO VIVO) by anirak

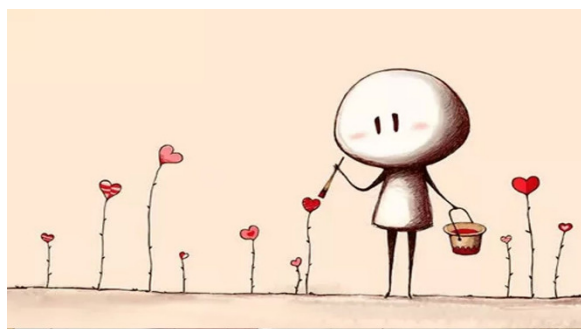
https://www.youtube.com/watch?v=c_vo__FbEfk

Vamos dialogar!!!

1. A letra da música aborda...
2. Na canção, o “eu” precisa dizer “te amo” porque...
3. O medo descrito na canção revela...

Vamos ampliar!!!

1. Há diferença entre estar apaixonado e amar? Se sim, qual?
2. Quando uma pessoa está apaixonada por alguém, o que possivelmente sente?
3. Para você, o que é amar?
4. Você já teve medo de declarar seu amor a alguém? Por quê?



encurtador.com.br/bxK19



Atividade 2: Amar é ter Responsabilidade

Objetivo: Reconhecer a importância da responsabilidade emocional.

... E foi então que apareceu a raposa:

- Bom dia, disse a raposa.
- Bom dia, respondeu polidamente o principzinho que se voltou, mas não viu nada.
- Eu estou aqui, disse a voz, debaixo da macieira.
- Quem és tu? Perguntou o principzinho.
- Tu és bem bonita.
- Sou uma raposa, disse a raposa.
- Vem brincar comigo, propôs o príncipe, estou tão triste.
- Eu não posso brincar contigo, disse a raposa. Não me cativaram ainda.
- Ah! Desculpa, disse o principzinho.
- Após uma reflexão, acrescentou:
- O que quer dizer cativar?
- Tu não és daqui, disse a raposa. Que procuras?
- Procuo amigos, disse. Que quer dizer cativar?
- É uma coisa muito esquecida, disse a raposa.
- Significa criar laços.
- Criar laços?
- Exatamente, disse a raposa.

Tu não és para mim, serás um goroto inteiramente igual a cem mil outros gorotos. E eu não tenho necessidade de ti. E tu não tens necessidade de mim. Mas se tu me cativares, nós teremos necessidade um do outro. Serás pra mim o único no mundo. E eu serei para ti a única no mundo. Mas a raposa voltou a sua ideia: - Minha vida é monótona. E por isso eu me aborreço um pouco. Mas se tu me cativares, minha vida será como que cheia de sol. Conhecerei o barulho de passos que será diferente dos outros. Os outros me fossem entrar debaixo da terra. O teu me chamará para fora como música. E depois, ah! Vês lá longe,

o campo de trigo? Eu não como pão. O trigo para mim é inútil. Os campos de trigo não me lembram coisa alguma. E isso é triste! Mas tu tens cabelo cor de ouro. E então serás maravilhoso quando me tiverdes cativada. O trigo que é dourado fará lembrar-me de ti. E eu amarei o barulho do vento do trigo. A raposa então calou-se e considerou muito tempo o príncipe:

- Por favor, cativa-me! disse ela.
- Bem quisera, disse o príncipe, mas eu não tenho tempo. Tenho amigos a descobrir e mundos a conhecer.
- A gente só conhece bem as coisas que cativa, disse a raposa. Os homens não tem tempo de conhecer coisa alguma. Compram tudo prontinho nas lojas. Mas como não existem lojas de amigos, os homens não tem mais amigos. Se tu queres uma amigo, cativa-me! Os homens esqueceram a verdade, disse a raposa. Mas tu não a deves esquecer. Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas.

O Pequeno Príncipe é um romance de Antoine de Saint-Exupéry publicado em 1943 nos Estados Unidos. É o livro francês mais vendido no mundo, cerca de 80 milhões de exemplares, e entre 400 a 500 edições. Também se trata da terceira obra literária mais traduzida no mundo, tendo sido publicada em 160 línguas. No Japão existe um museu para o personagem principal do livro: um jovem sonhador de cabelos loiros e cachecol vermelho que viaja por diversos planetas e conhece através de outros personagens características da natureza humana.

Vamos dialogar!!!

Considerando o trecho do romance, responda às questões.

Qual é a temática central do trecho lido?

O que você entende da afirmação "Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas"?

Você acha que, em geral, as pessoas se responsabilizam afetivamente nos relacionamentos? Como você vê isso entre as pessoas de seu convívio?

Você já magoou alguém por não saber agir com responsabilidade? Se sim, como foi para você?

Alguém já o magoou pelo mesmo motivo? Se sim, como você se sentiu?



encurtador.com.br/iqUFJ



Atividade 3: Autocuidado, Saúde e Bem-estar.

Objetivo: Conhecer o conceito e os tipos de autocuidado.

O cuidado de si é muito importante em todos os aspectos da vida e faz parte também de um projeto de vida promissor. Nessa atividade vamos analisar diferentes tipos de autocuidado. Vamos refletir sobre como realizamos o autocuidado no nosso cotidiano. Por fim, vamos fazer um esquema pessoal sobre esse tema.

Responda no seu diário de bordo:

Quais autocuidados realizo diariamente?

Como posso melhorar ainda mais meu autocuidado?

Relacione autocuidado com saúde e autoestima.



Promover a Campanha do Autocuidado na Escola
Elaborar cartazes, evento de divulgação, rede social para divulgar práticas de autocuidado entre a Comunidade Escolar.



Atividade 4: Preservando o Corpo

Objetivo: Reconhecer a importância da preservação do corpo quanto a exposição do mesmo.



encurtador.com.br/hprzT

Assistir ao vídeo "Mônica em: como atravessar a sala", disponível em:

http://www.youtube.com/watch?v=pZ8bu_leOd8&feature=related

Explorar o vídeo:

Por que a Mônica não queria passar na sala?

Você acha que a Mônica ficou com vergonha de seu colegas?

Por quê? Você se importaria de passar perto de colegas apenas de toalha? Por quê?

Na sua percepção, as pessoas devem se preocupar em preservar seu corpo e sua privacidade?

Dividir o grupo em trios e solicitar que os alunos dialoguem entre si sobre os cuidados que devem ter com seus próprios corpos para, inclusive, exigir que sejam respeitados em sua privacidade.

Registrar as ideias percebidas com a atividade no diário de bordo.



Atividade 5: OFICINA: MITO OU REALIDADE

Objetivo: Identificar mitos e verdades relacionados à sexualidade.



Vamos refletir sobre os mitos relacionados à anatomia, fisiologia anticoncepção e infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Material: cartazes com frases escritas e plaquinhas com as palavras mito ou verdade.

A atividade se desenvolverá a partir das afirmações referentes ao tema que serão abordadas pelo professor. O professor lerá a frase e os alunos irão levar a placa do mito ou da verdade.

Será dada abertura aos alunos discutirem sobre suas respostas.

E as respostas dos alunos serão registradas no Diário de bordo.



Realidade 1 : Uma vez que uma menina tenha tido sua primeira menstruação, poderá ficar grávida. Quando uma menina começa a ter os períodos menstruais, significa que seus órgãos reprodutores começaram a funcionar e que, por isso, pode ficar grávida. Entretanto, isso não quer dizer que esteja pronta para ter um filho, nem que seu corpo esteja maduro para tê-lo;

Realidade 2 - Antes de ter sua primeira menstruação, a menina pode ficar grávida. Como os ovários podem liberar um óvulo antes de seu primeiro período menstrual, é possível, mas não frequente, que fique grávida antes da primeira menstruação;

Mito 3 - Não é saudável para a menina lavar a cabeça ou nadar durante o seu período menstrual. Não há razão nenhuma para que uma mulher restrinja suas atividades durante a menstruação.
Atividade física diminui cólicas menstruais;

Mito 4 - Sem penetração e ejaculação vaginal não há risco de gravidez. Pode ocorrer a gravidez sem penetração, caso o rapaz ejacule próximo a vagina

Realidade 5 - Os jovens podem ter doenças sexualmente transmissíveis sem manifestar sintomas. Algumas doenças sexualmente transmissíveis manifestam sintomas facilmente reconhecíveis, outras não. A gonorréia, por exemplo, geralmente não apresenta sintomas na mulher. É importante consultar um médico se há suspeita de infecção, ou contato sexual com pessoa infectada;

Mito 6 - Uma moça não pode engravidar se teve poucas relações sexuais. Uma mulher pode ficar grávida sempre que mantém relações sexuais, inclusive na primeira vez;

Mito 7- As pílulas anticoncepcionais causam câncer. As pílulas, na realidade, protegem as mulheres contra dois tipos de câncer dos órgãos reprodutores (câncer endometrial e câncer dos ovários). Entretanto, a pílula é um dos métodos anticoncepcionais mais seguros e eficazes e quaisquer que sejam os efeitos colaterais e riscos, estes são menores que as consequências da gravidez e do parto;

Mito 8- Uma vez que se tenha curado da gonorreia, não se volta a contraí-la. Uma pessoa pode adquirir gonorreia tantas vezes quanto tenha relações sexuais com um parceiro infectado. Por isso, é importante que qualquer pessoa que tenha sido tratada de gonorreia (ou de qualquer outra doença sexualmente transmissível) certifique-se de que seu parceiro sexual também seja tratado;

Realidade 9 - As camisinhas ou preservativos ajudam a prevenir a propagação das infecções sexualmente transmissíveis. As camisinhas são um método anticoncepcional efetivo, e também um modo eficaz de prevenir a propagação de muitas doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a AIDS;

Mito 10-O álcool e a maconha são estimulantes sexuais. Têm exatamente o efeito contrário. O álcool e a maconha podem aumentar o desejo e reduzir as inibições, mas dificultam o ato sexual por reduzir o fluxo de sangue da área genital;

Mito 11 - Uma moça pode saber sempre exatamente qual é o seu período fértil, a fim de evitar a gravidez. Ninguém pode estar absolutamente segura de quando ovula;

Mito 12 - As meninas, em geral, são estupradas por estranhos. Uma grande percentagem dos estupros registrados é realizada por homens conhecidos das mulheres (amigos ou parentes);

Realidade 13 - Uma moça pode ficar grávida na primeira vez em que mantém relações sexuais. Uma moça pode ficar grávida na primeira vez ou em qualquer das vezes em que tenha relações sexuais, a menos que utilize um método anticonceptivo eficaz;

Mito 14- Se um jovem ou uma jovem mantém qualquer tipo de relação sexual com uma pessoa do mesmo sexo, significa que é e sempre será homossexual. Muitos adolescentes têm experiências homossexuais durante seu desenvolvimento, mas isso não quer dizer que são homossexuais.





Atividade 6: Documentário Meninas gravidez na adolescência

Objetivo: Conhecer a realidade enfrentada por meninas frente a uma gravidez não planejada.



Documentario Meninas gravidez na adolescencia ▼
Completo ORIG

853 mil visualizações · há 3 anos

 34 mil  443  Compartilhar...  Criar  Download  Salvar

encurtador.com.br/bdps9

Atividades

Assistir ao documentário.

Pensar sobre a realidade apresentada no vídeo.

Refletir sobre as mudanças físicas e emocionais trazidas por uma gravidez indesejada e precoce.

Relacionar formas de evitar gravidez na adolescência.

Promover a elaboração de um folder informativo sobre métodos anticoncepcionais

*(registro das considerações no Diário de Bordo)



Atividade 7: Paródia Educativa com a temática métodos contraceptivos

Objetivo: Conhecer os métodos contraceptivos e sua eficácia.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS



Atividades

- Pesquisar sobre os métodos contraceptivos.
- Refletir sobre o uso e a eficácia dos mesmos.
- Discutir a respeito do acesso aos métodos contraceptivos.
- Compor uma paródia com a temática em questão
- Elaborar um vídeo para apresentar a paródia



encurtador.com.br/chruW



Atividade 8: Conhecendo o Preservativo

Objetivos: Conhecer como são fabricados os preservativos.
Realizar teste de qualidade de preservativos.



Leitura da Reportagem

8 perguntas curiosas sobre camisinha e outros métodos contraceptivos.
Leia mais em: <https://super.abril.com.br/comportamento/9-perguntas-curiosas-sobre-caminsinha-e-cia/>

Vídeo : Como são produzidos os Preservativos



<https://www.youtube.com/watch?v=WFaPqFC3LTg>

Experimentação

Camisinha na sala de aula: saúde, sexualidade e construção de conhecimento a partir de testes de qualidade.

<http://qnesc.sbg.org.br/online/qnesc13/v13a02.pdf>



Atividade 9: O lúdico na prevenção das ISTs

Objetivo: Elaborar um jogo pedagógico envolvendo a temática prevenção de ISTs.



Infecções sexualmente transmissíveis geralmente são causadas por sexo realizado sem proteção. As ISTs são estas infecções obtidas através do sexo e podem gerar extremo desconforto e baixa autoestima em seus portadores.

www.conceitozen.com.br/o-que-sao-ists.html

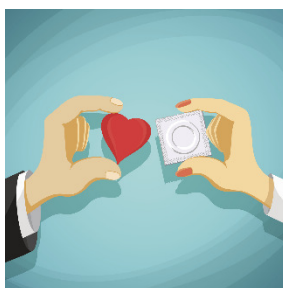
Atividades

Formar grupos de alunos

Pesquisar sobre as principais ISTs, prevenção e tratamento

Elaborar um jogo pedagógico envolvendo a temática ISTs.

Apresentar o jogo aos colegas e promover o uso do mesmo.



encurtador.com.br/IN236



Atividade 10: Peça Teatral

Objetivo: Escrever uma peça teatral e encená-la usando a temática Educação Sexual.



encurtador.com.br/chqP8

Peça Teatral

Os alunos serão desafiados a criar uma peça de teatro abordando em seu enredo as temáticas trabalhadas sobre Sexualidade e Saúde.





Outras possibilidades

Caminhos e possibilidades de expansão da estratégia de ensino com oficinas dialógicas

Outras possibilidades de vídeos para oficinas na temática “A Saúde e Sexualidade”

- ✓ Vídeo: www.youtube.com/watch?v=t6AkqXQOZMU
- ✓ Vídeo: www.youtube.com/watch?v=0nllxUcK9HE
- ✓ Vídeo: www.youtube.com/watch?v=wjmksiXEmeg
- ✓ Vídeo: www.youtube.com/watch?v=RYQgyfiqwvU
- ✓ Vídeo: www.youtube.com/watch?v=bl4_8oJSbO4
- ✓ Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=njND7cWn03k>

Dicas

Buscar sites das Organizações sociais e instituições de pesquisa voltadas a promoção da saúde do adolescentes, tais como:

www.unicef.org

www.criancaevida.org.br

www.bvsms.saude.gov.br

www.aids.gov.br

www.saude.rs.gov.br



Para concluir:

O fascículo intitulado “Saúde e Sexualidade” é uma publicação é um material é destinado para realizar um planejamento a partir das orientações contidas nos PCNS. O fascículo se dispõe a auxiliar no desenvolvimento de oficinas e demais atividades que envolvem além de leitura , atividades lúdicas que envolvem a participação e a interação dos alunos nas salas de aula. Dessa forma, apresentamos sugestões de atividades que trabalhem com as ferramentas de estímulo à criatividade comuns ao desenvolvimento da arte e da ciência: observar, imaginar, abstrair, reconhecer e formar padrões, fazer analogias, pensar com o corpo, ter empatia, pensar de modo dimensional, criar modelos, brincar, transformar e sintetizar.

O fascículo busca promover o diálogo entre a componente de Ciências Naturais e outras, reforçando a aprendizagem dos conteúdos de Ciências na escola.

Convidamos aluno e professor a participar desse diálogo para descobrir e compreender, de maneira simples e lúdica, as maravilhas da cultura, do conhecimento e da natureza.

Os fascículos poderão servir como guia para atividades; porém, mais importante do que segui-los fielmente, é proporcionar condições para que a pesquisa científica e aprendizagem aconteçam de maneira encantadora, livre e criativa.

Imagens: todas as imagens utilizadas nesta coleção são de acesso legal e gratuito no site www.google.com.br/imagens ou de acervo próprio.

Esse material poderá ser reproduzido para fins educativos assegurando-se a citação: DIAS, Patrícia da Silva. GOI, Mara Elisangela Jappe Goi.

Saúde e Adolescência

2

Emoções e Saúde



<https://encurtador.com.br/ksyDX>

ATIVIDADES

- Atividade 1: Mapa Dos Sonhos
- Atividade 2: Música – Saúde
- Atividade 3: Autocuidado e Emoções
- Atividade 4: Prática de Meditação
- Atividade 5: Filme: O lado bom da Vida
- Atividade 6: Filme Divertida Mente
- Atividade 7: Percepção de Sentimentos. Roda de Conversa
- Atividade 8: Leitura de Livro – Receita da Felicidade
- Atividade 9: Palestra com Psicólogo
- Atividade 10: Peça Teatral



Apresentação



Um convite → Você está convidado a construir conhecimentos sobre um assunto que faz parte da vida humana e que interfere em nosso cotidiano que são as nossas emoções!. Venha realizar atividades pedagógicas para tratar sobre a temática: “Emoções e Saúde”

A proposta → A saúde emocional uma temática ampla que tem por objetivo o estudo e a construção de conhecimento acerca das emoções e suas interferências no cotidiano. Para tratar desse assunto serão desenvolvidas atividades pedagógicas que podem possibilitar mostrar pontos importantes para a edificação do conhecimento nessa área temática. As atividades desenvolvidas se basearão na realização de leituras de textos, audição de músicas, filmes e documentários, rodas de conversas, observações e apresentação de seminários.

Oficinas Dialógicas oportunizar um espaço de discussão sobre a temática, em que os participantes possam expor as suas percepções e ideias. É um momento de construção de saberes acerca da temática proposta.

Emoções e Saúde → se constitui em uma série “**Saúde e Adolescência**” produzida no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências. Com as ideias propostas, almejamos a construção do conhecimento a partir da observação, leitura, arte, trabalho interdisciplinar, estudo de caso e ludicidade.



<https://encurtador.com.br/ghmqH>

Preparativos

1- Para realizar as atividades propostas será necessário preparar previamente o material para trabalhar com os participantes. O professor responsável pelas atividades deverá organizar o material, ou orientar os alunos a prepararem e trazerem para a sala de aula.

2- Computador, notebook ou tablet e sistema de projeção de filme (áudio e vídeo) a partir de computador (com ou sem conexão internet, a depender da disponibilidade do local)

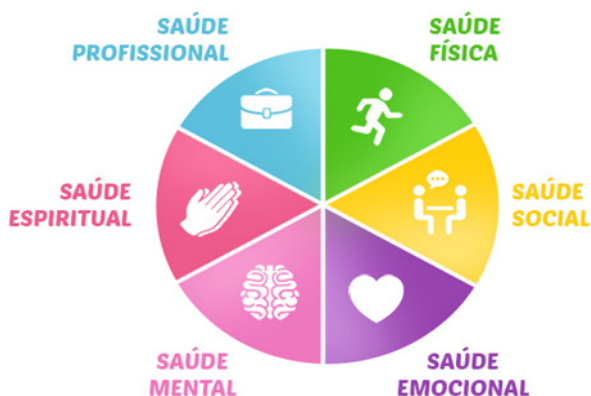
3- Aparelho de celular com câmara e gravador: sistema para registro do trabalho na oficina: fotos e/ou gravador de áudio e/ou gravador de vídeo e/ou registro escrito em papel ou computador;

4- Relógio/cronômetro para controle do tempo



Dinâmica da Apresentação : Saúde e Qualidade de Vida

Objetivo: Identificar a relação da saúde emocional com a qualidade de vida.



➤ **2 Aulas de 1h40 min. Atividade com grupos com 3 alunos.**

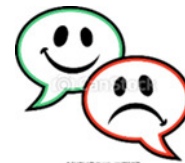
Passo 1 - 10 minutos: Atividade 1- Apresentação da temática. Roda de conversa com os alunos para trazer a tona os principais conhecimentos sobre saúde emocional.

Passo 2 - 20 minutos: Buscar em sites de instituições idôneas informações relacionadas ao tema proposto. Fazer anotações dos principais subsídios levantados sobre o conceito de saúde emocional.

Passo 3 – 20 minutos: elaborar um cartaz informativo pertinente à temática tratada e apresentar a turma.

Passo 4 – 30 minutos: Exposição dos trabalho realizado, debate, síntese e conclusão do trabalho.

Passo 5 – 20 minutos: Instituir a caixinha de perguntas sobre saúde emocional e o potinho dos sentimentos.



Atividade 1: Mapa dos Sonhos

Objetivo: Mapear e organizar as metas do projeto de vida.



Mapa dos Sonhos!!!

O mapa dos sonhos é uma ferramenta que auxilia a mapear e organizar os desejos e metas. No entanto, é preciso correr atrás para garantir que eles se realizem!!!

Para realizar seu Mapa dos Sonhos você precisa pensar em tudo aquilo que sonha em realizar na sua vida e depois com calma e persistência colocar em prática levando em conta que o caminho se faz caminhando sempre!!!!

Para fazer o seu Mapa dos Sonhos siga os seguintes passos:

1. Identifique o que te incomoda.
2. Em uma folha de papel você vai escrever exatamente TUDO aquilo que te incomoda, sem filtros e sem julgamentos. ...
3. Desperte o poder da gratidão. ...
4. Reconheça as suas potencialidades. ...
5. Defina o que quer para a sua vida.





Atividade 2 – Música

Objetivo: Conceituar o termo saúde emocional a partir da canção.

Saúde Rita Lee

*Me cansei de lero-lero
Dá licença, mas eu vou sair do sério
Quero mais saúde
Me cansei de escutar opiniões
De como ter um mundo melhor*

*Mas ninguém sai de cima, nesse
chove não molha
Eu sei que agora eu vou é cuidar mais
de mim*

*Como vai? Tudo bem
Apesar, contudo, todavia, mas, porém
As águas vão rolar, não vou chorar
Se por acaso morrer do coração
É sinal que amei demais*

*Mas enquanto estou viva e cheia de
graça
Talvez ainda faça um monte de gente
feliz*

*Como vai? Tudo bem
Apesar, contudo, todavia, mas, porém
As águas vão rolar, não vou chorar,
não
Se por acaso morrer do coração
É sinal que amei demais*

*Mas enquanto estou viva e cheia de
graça
Talvez ainda faça um monte de gente
feliz*



<https://youtu.be/zEPXOQvN6vM>

Vamos dialogar!!!

1. A letra da música aborda...
2. Qual mensagem traz a canção, "Saúde" de Rita Lee?
3. O que a compositora quer dizer com a expressão "Me cansei de lero-lero"?

Vamos ampliar!!!

1. Você acha importante cuidar de si mesmo?
2. A opinião alheia pode interferir na saúde mental e emocional? Se sim, como?
3. Por que a saúde emocional é importante?



<https://encurtador.com.br/fKNW2>



Atividade 3: Autocuidado e as Emoções

Objetivo: perceber e relacionar a importância do autocuidado para a saúde emocional.

Cuidar de si é muito importante em todos os aspectos da vida e faz parte também de um projeto de vida promissor.

Nesse momento, vamos refletir sobre como realizamos o autocuidado de nossas emoções no nosso cotidiano.

Responda no seu diário de bordo:

Quais autocuidados emocionais que realizo diariamente?

Como cuidar melhor das minhas emoções?

Relacione autocuidado emocional com saúde e autoestima.

Para se inspirar e ter novos olhares sobre Autocuidado consulte o Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!

<https://www.unicef.org/brazil/media/11561/file/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf>

AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO ENVOLVE ATIVIDADES QUE AJUDEM A CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL E GERENCIAR O ESTRESSE DA ROTINA.

- ESCREVER EM UM DIÁRIO
- LER LITERATURA QUE TE MOTIVE



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

AUTOCUIDADO EMOCIONAL ESTÁ RELACIONADO COM O CULTIVO DE EMOÇÕES AGRADÁVEIS QUE CONTRIBUEM PARA O SEU BEM-ESTAR.

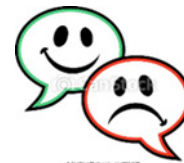
- PASSAR ALGUM TEMPO COM OUTRAS PESSOAS QUE VOCÊ GOSTA
- SER AFIRMATIVO(A) CONSIGO, ELOGIAR-SE



<https://1nk.dev/rAnnL>

Promover a Campanha do Autocuidado Emocional e Psicológico na Escola

Elaborar cartazes, evento de divulgação, rede social para divulgar práticas de autocuidado entre a Comunidade Escolar.



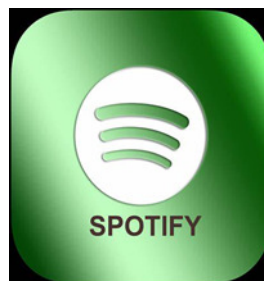
Atividade 4: Prática de Meditação

Objetivo: Praticar meditação guiada.

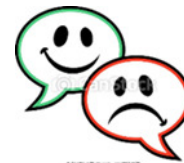


Passos da Meditação Guiada

1. Prepare-se para meditar
2. Reserve um momento específico para a meditação
3. Use um cronômetro
4. Descubra uma posição confortável
5. Foque em sua respiração
6. Escaneie seu corpo
7. Ao final da atividade revelar aos demais as sensações que vieram durante a meditação.



<https://open.spotify.com/album/4mJ7hs7zOXtHGw1J9wcBYZ?si=dtOk4rHhTvKNX-XEbD-lvA>



Atividade 5: Filme: O lado bom da Vida

Objetivo: Reconhecer a importância do autocuidado emocional.



<https://encurtador.com.br/hsDV8>

O filme “O lado bom da vida” mostra bem o drama das pessoas que tentam se aceitar, lidar com seus próprios defeitos e se reencontrar no mundo.

Os personagens parecem ser imprevisíveis e muitos dos diálogos são até um pouco filosóficos, nos fazendo refletir sobre como escolhemos encarar a vida e os problemas.

Após assistir ao filme, os alunos deverão escrever uma resenha do mesmo e apontar a relação da história com a saúde emocional.

Para finalizar a atividade, os estudantes deverão emitir oralmente a sua opinião sobre o filme e relacionar com as demais opiniões dos colegas.



Atividade 6: Filme Divertida Mente

Objetivo: Entender a importância das emoções para a qualidade de vida.



<https://encurtador.com.br/kRY2>

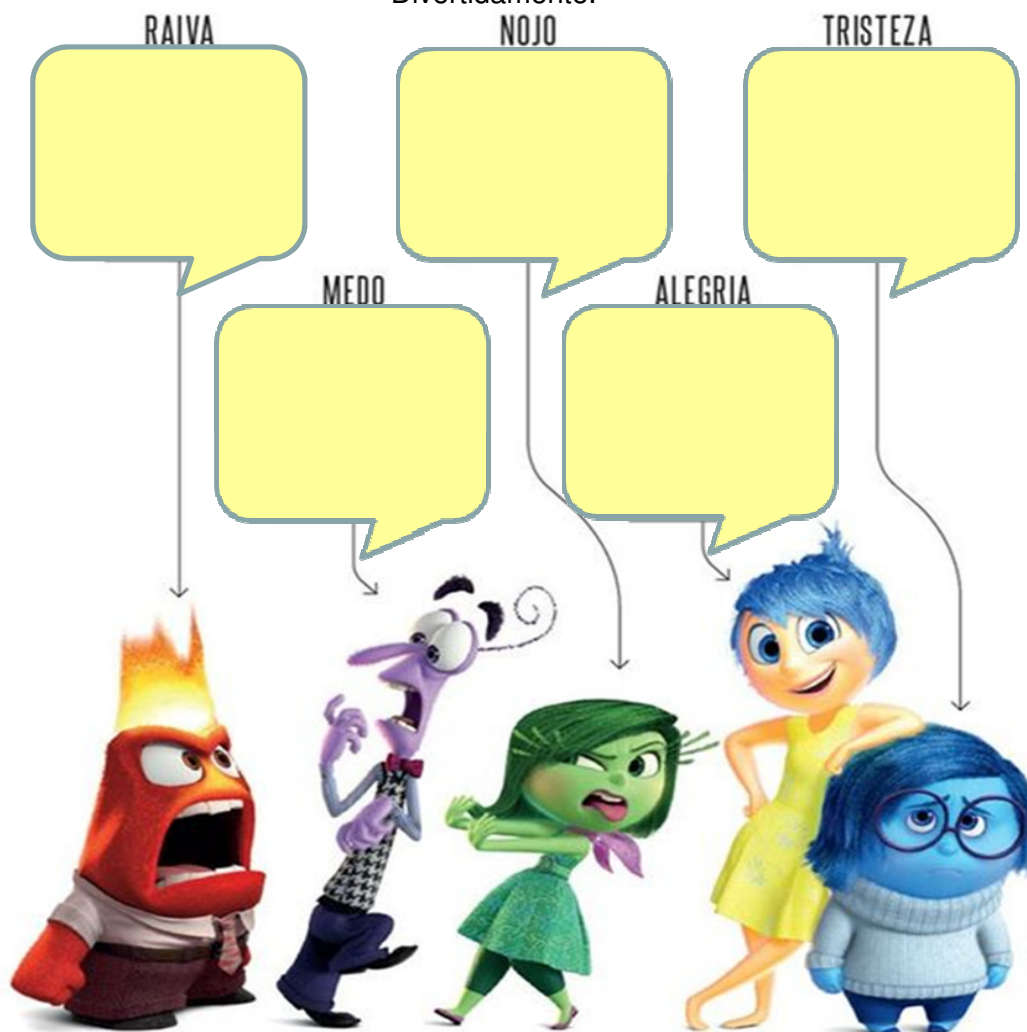
Com a mudança para uma nova cidade, as emoções de Riley, que tem apenas 11 anos de idade, ficam extremamente agitadas.

Uma confusão na sala de controle do seu cérebro deixa a Alegria e a Tristeza de fora, afetando a vida de Riley radicalmente.



Atividade 7: Percepção de Sentimentos. Roda de Conversa

Objetivo: Descrever a percepção quanto aos sentimentos elucidados no filme Divertidamente.



- ✓ Descreva com suas palavras a percepção dos sentimentos mostrados no Filme Divertida
Mente.
- ✓ Analise em quais momentos da sua vida você se depara com esses sentimentos.
- ✓ Troque ideias com seus colegas para verificar se há semelhança com eles em relação ao
seu sentir.
- ✓ Quais os fatores positivos e negativos de cada sentimento descrito e como eles atuam na
sua vida.
- ✓ Quando um sentimento pode influenciar a saúde emocional de um indivíduo?
**Após a discussão é o momento de compartilhar com os colegas os conhecimentos
construídos através de uma roda de conversa!!**



Atividade 8: Leitura de Livro

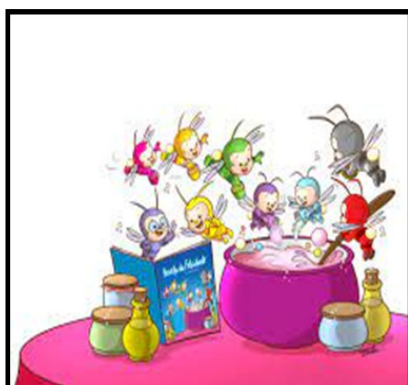
Objetivo: Promover a discussão a respeito dos sentimentos e a interferência na saúde emocional.



Leitura do Livro A Receita da Felicidade Autora: Marcia Olandim

O livro faz parte do Projeto Pedagógico “Turma da Luz” que tem por objetivo proporcionar às crianças e adolescentes a descoberta da sua própria luz e se relacionarem melhor consigo mesmo e com seus pares.

A abordagem da autora traz a importância de acolher todos os sentimentos e as situações que ocorrem na vida assim como a importância de ter a esperança e a fé na resolução dos problemas.



Atividade

Fazer a leitura do livro com os alunos e após pedir que os mesmos façam uma releitura do mesmo e compartilhem com os colegas.

Discutir a importância dos sentimentos e do cultivo da resiliência e fé para a saúde emocional.



Atividade 9: Roda de Conversa com Psicólogo

Objetivo: Promover roda de conversa e tira-dúvidas em relação à saúde emocional.



Essa atividade se dispõe a realizar um momento de conversa com um Psicólogo onde serão respondidas as perguntas e dúvidas dos alunos contidas na caixinha das perguntas instituída na primeira atividade do Fascículo Emoções e Saúde.

Quanto ao ambiente, deverá ser realizada de preferência em local ao ar livre, onde os alunos se sintam livres e a vontade para questionar o profissional convidado quanto as suas dúvidas..

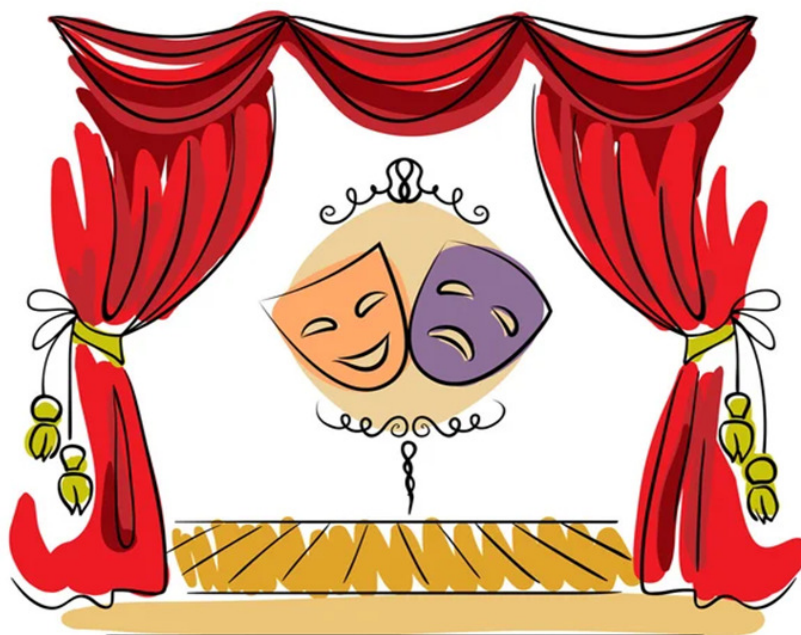
Atividade

- ✓ Formar grupos de alunos;
- ✓ Apresentar as principais doenças emocionais;
 - ✓ Descrever os sintomas das mesmas;
- ✓ Relatar formas prevenir e de amenizar as doenças emocionais mais comuns que acometem os jovens.
 - ✓ Promover a atividade “ Dia do Abraço”



Atividade 10: Peça Teatral

Objetivo: Escrever uma peça teatral e encená-la usando a temática Saúde Emocional.



Peça Teatral

Os alunos serão desafiados a criar uma peça de teatro abordando em seu enredo as temáticas trabalhada sobre a Saúde Emocional.



Outras possibilidades

Caminhos e possibilidades de expansão da estratégia de ensino com oficinas dialógicas

Outras possibilidades de vídeos para oficinas na temática “Emoção e Saúde.”

Vídeos

- ✓ **Vídeo:** O que é ansiedade? | DrauzioCast
- ✓ **Vídeo:** Saiba quais são os principais sintomas da depressão | Ana Beatriz
- ✓ **Vídeo:** Síndrome do pânico: o que é ?
- ✓ **Vídeo:** Como ter Saúde Emocional? - | Augusto Cury
- ✓ **Vídeo:** Saiba a importância de cuidar da sua Saúde Emocional
- ✓ **Vídeo:** Quando o stress vira doença

Livros

- ✓ **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século** - Augusto Cury
- ✓ **Armadilhas da mente** – Augusto Cury
- ✓ **Gestão da emoção** – Augusto Cury
- ✓ **As coisas que você só vê quando desacelera** - Haemin Sunim

Sites

Buscar sites das Organizações sociais e instituições de pesquisa voltadas a promoção da saúde do adolescentes, tais como:

www.unicef.org

www.criancaevida.org.br

www.bvsms.saude.gov.br

www.saude.rs.gov.br



Para concluir:

O fascículo intitulado "Emoção e Saúde" é uma publicação é um material é destinado para realizar um planejamento a partir das orientações contidas nos PCNs. O fascículo se dispõe a auxiliar no desenvolvimento de oficinas e demais atividades que envolvem além de leitura, atividades lúdicas que envolvem a participação e a interação dos alunos nas salas de aula.

Dessa forma, apresentamos sugestões de atividades que trabalhem com as ferramentas de estímulo à criatividade comuns ao desenvolvimento da arte e da ciência: observar, imaginar, abstrair, reconhecer e formar padrões, fazer analogias, pensar com o corpo, ter empatia, pensar de modo dimensional, criar modelos, brincar, transformar e sintetizar.

O fascículo busca promover o diálogo entre a componente de Ciências Naturais e outras, reforçando a aprendizagem dos conteúdos de Ciências na escola.

Convidamos aluno e professor a participar desse diálogo para descobrir e compreender, de maneira simples e lúdica, as maravilhas da cultura, do conhecimento, dos sentimentos e da natureza.

Os fascículos poderão servir como guia para atividades; porém, mais importante do que segui-los fielmente, é proporcionar condições para que a pesquisa científica e aprendizagem aconteçam de maneira encantadora, livre e criativa.

Imagens: todas as imagens utilizadas nesta coleção são de acesso legal e gratuito no site www.google.com.br/imgens ou de acervo próprio.

Esse material poderá ser reproduzido para fins educativos assegurando-se a citação: DIAS, Patrícia da Silva. GOI, Mara Elisangela Jappe Goi.

Análise da aplicação do Fascículo Pedagógico “Sexualidade e Saúde”

De uma forma geral, a qualidade de vida refere-se à percepção subjetiva que um indivíduo tem sobre a vida, tendo como base aspectos como bem-estar físico, emocional, social, profissional, espiritual, econômico e ambiental.

Tendo em vista a qualidade de vida, em especial a do adolescente, a mesma pode ser influenciada por diversos fatores tais como saúde física e mental, vida social, as relações interpessoais, familiares, escolares e sua capacidade de lidar com as mudanças que ocorrem nessa fase da vida.

Frente a isso, instruir-se sobre a temática saúde e qualidade de vida na escola é de extraordinária importância para o desenvolvimento dos alunos, tanto no aspecto físico quanto no aspecto emocional assim como nas demais áreas da vida.

Diante da importância e necessidade de desenvolver atividades voltadas a saúde no ensino básico é que se propôs a aplicação do Fascículo Pedagógico Sexualidade e Saúde, o qual foi desenvolvido durante o período de segundo semestre escolar do ano de 2022 em uma escola pública estadual com alunos da Educação Básica na faixa etária dos 14 aos 20 anos.

O produto educacional contou com atividades didáticas voltadas à temática proposta, as quais foram trabalhadas por meio de interpretação de textos, músicas, rodas de conversa, análise de filme e documentários, experimentação científica, formação de texto, jogos pedagógicos que envolveram os alunos participantes de forma entusiasmada e comprometida.

Percebeu-se que ao se abordar a temática proposta os alunos trouxeram a consciência em relação à sua própria saúde e bem-estar, bem como em relação à saúde da comunidade em que estão inseridos visto que, ao discutir sobre os assuntos propostos, houve a exemplificação sobre os mesmos pois, os alunos sempre tinham alguma história para contar e ilustrar o que se estava discutindo.

Ao debater sobre saúde e qualidade de vida de uma forma mais lúdica e com atividades diferenciadas de um ensino trivial de sala de aula, trouxe a visão de que os estudantes são capazes de compreender a importância de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, alimentação adequada e autocuidado emocional, além de aprender sobre questões relacionadas à sexualidade, drogas, álcool, tabaco e outras substâncias prejudiciais à saúde de forma mais leve e divertida e, assim, construir seu conhecimento.

Outro ponto relevante quanto a aplicação das atividades sobre saúde e bem-estar relaciona-se à ocorrência das interações e trocas de conhecimento entre os alunos.

Esse fator é considerado positivo, pois favorece o processo de aprendizagem e desenvolvimento do aluno haja visto que, ao interagirem entre si, por meio de rodas de conversa, discussões em sala de aula, experimentação em laboratório, trabalhos em grupo ou atividades artísticas, os alunos têm a oportunidade de aprender uns com os outros, ouvir novas e diferentes experiências de vida e, assim enriquecer suas perspectivas e entendimentos sobre assunto tratado.

Para além da aprendizagem, a interação entre os alunos também traz a oportunidade de desenvolver habilidades sociais e emocionais, como a capacidade de se comunicar, ouvir e compreender as opiniões dos outros e até mesmo de conhecer outras realidades vivenciais distintas as suas.

Frente a essa realidade, observa-se que os alunos quando se sentem fazendo parte do grupo contribuem e participam ativamente das atividades, pois sentem-se mais motivados a aprender e a se envolver com a temática abordada.

Por fim, diante da aplicação das atividades pedagógicas sugeridas, observou-se que ao trabalhar com a temática saúde de forma diferenciada, por meio de atividades mais criativas, contribui-se para a construção de saberes dos alunos de forma crítica e responsável pois, é com a educação que se forma indivíduos mais responsáveis e comprometidos com o mundo e consigo mesmo, promovendo assim o próprio bem – estar e qualidade de vida, o que reverbera em todo o seu entorno.

Referências

OLANDIM, Márcia. **A Receita da Felicidade** ; ilustração Marco Antônio Cortez. 1. ed. . Caxias do Sul: Editora Qualificar, 2021.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. **O Pequeno Príncipe**. 48. ed. Rio de Janeiro: Agir, 2009.

UNICEF. **Trilha de Autocuidado**, baseada na avaliação de autocuidado de Saakvitne, Pearlman e equipe TSI/CAAP. In: Transforming the Pain: a workbook on vicarious traumatization. Norton, 1996.