

ESCOLAS PROFISSIONAIS

CADERNO DO ESTUDANTE

PROJETO DE VIDA

1^a
SÉRIE



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

instituto  aliança

Expediente

INSTITUTO ALIANÇA COM O ADOLESCENTE

DIRETOR EXECUTIVO

EMILTON MOREIRA ROSA

DIRETORAS

ADENIL VIEIRA
ILMA OLIVEIRA
MÁRCIA CAMPOS
MARIAH OLIVEIRA

EQUIPE CEARÁ

COORDENAÇÃO REGIONAL
EVELINE CORRÊA

COORDENAÇÃO LOCAL

FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO

COORDENAÇÃO DE GESTÃO

APARECIDA MARIA SILVEIRA CARVALHO

COORDENADORES SETORIAIS

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE
IVANA MARIA DE MELO CARNEIRO FERNANDES
JOANA BRANDÃO DE MATOS
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA
MAXMILLER LOIOLA LIMA
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA
RENÉ VIEIRA DINELLI
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

APOIO DE GESTÃO

FRANCISCO ROBSON ARAÚJO DA GUIA

SEDUC – SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO CEARÁ

GOVERNADOR

CAMILO SOBREIRA DE SANTANA

VICE-GOVERNADOR

MARIA IZOLDA CELA DE ARRUDA
COELHO

SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO

ELIANA NUNES ESTRELA

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE ENSINO MÉDIO E PROFISSIONAL

ROGERS VASCONCELOS MENDES

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE GESTÃO PEDAGÓGICA

DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
JUSSARA DE LUNA BATISTA

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE PLANEJAMENTO E GESTÃO INTERNA

RITA DE CÁSSIA TAVARES COLARES

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE COOPERAÇÃO COM OS MUNICÍPIOS

MÁRCIO PEREIRA DE BRITO

Ficha Técnica

PRODUÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA PUBLICAÇÃO

COORDENAÇÃO GERAL E REVISÃO

EVELINE CORRÊA
FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO
ILMA OLIVEIRA

EQUIPE DE PRODUÇÃO

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE

IVANA CARNEIRO FERNANDES
JOANA BRANDÃO DE MATOS
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA
MAXMILLER LOIOLA LIMA
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA
RENÉ VIEIRA DINELLI
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

ESCOLAS PROFISSIONAIS

CADERNO DO ESTUDANTE

PROJETO DE VIDA



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



1^a
SÉRIE

APRESENTAÇÃO

Querido estudante,

Estamos lhe convidando para uma viagem especial, que leva em consideração a vida e as suas várias dimensões. Parece fácil pronunciarmos a palavra – **VIDA**. Ela traz em si tantas significações, mas todos sabemos que não é tão simples assim, não é mesmo?

Podemos nos referir à nossa vida pessoal, a tantas situações felizes, difíceis ou tristes, já vivenciadas. Elas trouxeram aprendizados, reflexões. Falamos em vida também no sentido da construção das relações com a família, amigos, amores, colegas; enfim, naquilo que construímos na relação com o outro. A vida inclui ainda o ambiente em que vivemos e que ajudamos a compor; e, dentre os diversos sentidos, podemos extrapolar as significações da vida, para tentarmos nos aproximar ou entender a nossa existência, aquilo que nos faz transcender essa dimensão concreta em que estamos inseridos.

Pensarmos em tudo isso exige um mergulho profundo, que vai ao encontro do nosso “interior mais interior”, como nos diz o poeta Vander Lee - até para a percepção do que está aquém e além da nossa existência terrena. **Esta é a viagem que queremos lhe proporcionar: vamos falar da qualidade que imprimimos a nossa vida a partir de nossas diversas saúdes.**

Ocorre que, esta viagem precisa resultar em algo concreto, uma espécie de bússola para orientar os passos futuros. Neste sentido, trazemos para essa reflexão a palavra PROJETO!

Projetar significa lançar, ver antecipadamente. Imagine que você é responsável por elaborar um roteiro ou dirigir um filme qualquer. Antes de qualquer coisa, o filme “passa na cabeça” do criador. Elaborar um projeto requer essa capacidade de “vermos antecipadamente”. Certamente, no decorrer da sua vida, muitos projetos já foram ou serão elaborados e realizados, e queremos lhe proporcionar nesse tempo e espaço a construção de **Projetos de Vida**.

Estamos pluralizando a palavra Projetos, para incluirmos as várias dimensões da vida. Para sermos felizes e buscarmos uma plenitude, precisamos dar atenção a todas elas. Não adianta sermos felizes em uma só dimensão, não é mesmo? Por outro lado, se não projetarmos e planejarmos no presente aquilo que almejamos para o futuro, as coisas acontecem sem nossa reflexão e às vezes, não sabemos porque fizemos determinadas escolhas, quando tivemos a oportunidade de fazer outras.

TEMPO DE REALIZAR ESCOLHAS

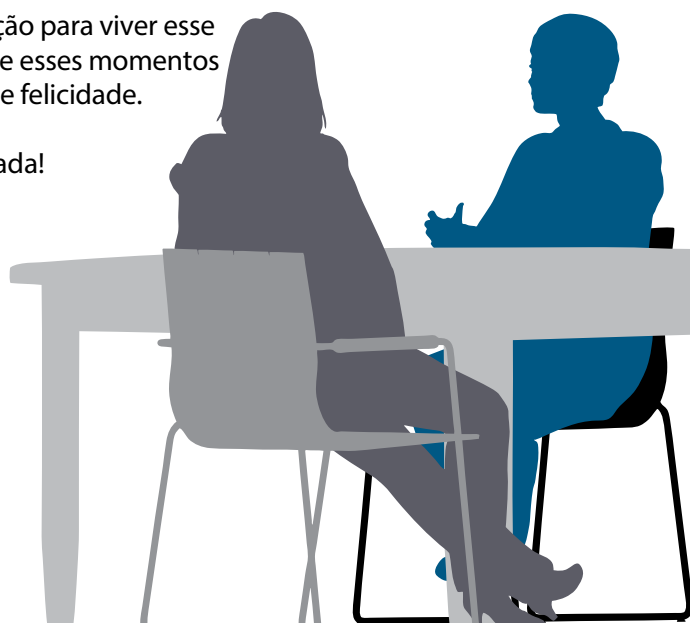
Esse momento da sua vida é um momento especial para tantas escolhas... em relação a família, a orientação profissional, ao cuidado consigo e com o outro, ao cuidado com o ambiente - e todas essas escolhas realizadas no presente impactarão no seu futuro. O filme a que nos referimos começa quando sonhamos e pensamos nele, e começa a se tornar realidade na medida em que fazemos um planejamento minucioso.

A unidade curricular “Projeto de Vida” pretende lhe apoiar para a realização dessas escolhas e para planejar o seu futuro a partir do presente. Serão três anos intensos de reflexão e ação que, certamente, contribuirão para que você se coloque de uma forma mais confiante e segura frente às situações que irá enfrentar.

O **primeiro ano** está voltado para a reflexão sobre si mesmo, abordando as saúdes: **emocional, a física, intelectual e espiritual**. Após mergulho interior e coletivo em cada uma dessas saúdes, algumas aulas estarão voltadas para a construção de uma ponte entre “o sonho e a ação”. Estes são momentos privilegiados para a construção do roteiro do filme.

Assim, esperamos que você abra sua mente e seu coração para viver esse tempo e espaço com a maior intensidade possível e que esses momentos em grupo venham a contribuir para o seu crescimento e felicidade.

Seja muito bem-vindo e conte conosco nesta caminhada!



1º BIMESTRE



AULA 5 - SAÚDE EMOCIONAL

QUAL A DIFERENÇA ENTRE EMOÇÃO E SENTIMENTO? ¹

As emoções são respostas neurais para estímulos externos, enquanto os sentimentos são respostas às emoções.

Embora normalmente sejam vistos como sinônimos, emoção e sentimento são considerados movimentos diferentes tanto para o psiquismo como para a psicologia.

Em seu livro E-moções, Rodrigo Fonseca, especialista em Inteligência Emocional e Presidente da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE), explica que “a palavra emoção vem do latim *emovere*. O ‘e’ significa ‘energia’ e ‘movere’ significa ‘movimento’. Ou seja, toda emoção, que normalmente percebemos e usamos de forma negativa, existe para nos ajudar a movimentar nossa vida, a MUDAR o que não está bom ou em desequilíbrio. E se não movemos todas essas energias para fora, elas acabam gerando doenças ou dores dentro de nós.”.

Uma emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, e surge quando o cérebro recebe um estímulo externo. O sentimento, por sua vez, é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção.

Relação entre emoções e sentimentos

Uma vez que são as emoções que dão origem aos sentimentos, esses dois tipos de reação estão totalmente relacionados entre si. Da mesma forma que uma emoção desperta um sentimento, um sentimento é capaz de gerar mais emoções da mesma espécie.

Ter consciência de como você reage e se sente diante de cada emoção, portanto, é fundamental para se recuperar de uma emoção ou sentimento negativo. Esse processo é fundamental para manter o equilíbrio emocional. As emoções são reações inconscientes, enquanto os sentimentos são uma espécie de juízo sobre essas emoções.

Imagine uma situação na qual um animal feroz começa a correr atrás de você. Antes de qualquer outra coisa, mesmo da consciência, surge o medo (que é uma emoção). Logo em seguida, você tem a consciência de seus sentimentos. É aí que você percebe que está assustado e com medo.

¹ Fonte: texto adaptado de <http://www.sbie.com.br/blog/qual-diferenca-entre-emocao-e-sentimento-na-psicologia/> Acesso em 03.09.2018

AULA 5

SAÚDE EMOCIONAL

continuação

De onde surgem as emoções e sentimentos

O primeiro contato com as emoções e sentimentos acontece já na vida intrauterina. É cientificamente comprovado que as emoções e sentimentos dos pais são transferidos para o bebê durante a gestação: todos os medos, tristezas, raiva, alegrias, amor e culpa que os pais sentem também são sentidos pelo bebê.

A partir dessas experiências e até os sete anos de idade, o indivíduo desenvolve seus programas emocionais. É nesse período que ele registra e interpreta todas as emoções e experiências de acordo com seus sentimentos, transformando suas interpretações em padrões emocionais e comportamentais que podem refletir por toda a vida.

Desenvolva sua Inteligência Emocional

Emoções como medo, raiva, tristeza e alegria fazem parte do desenvolvimento e contribuem diretamente para a sobrevivência do ser humano. Quando bem direcionadas, servem para impulsionar e proteger a pessoa de diversas situações do dia a dia.

Por fim, lembre-se que: todos os seres humanos têm a possibilidade de melhorar e desenvolver suas emoções. A Inteligência Emocional pode ser desenvolvida, treinada e aprimorada por meio da construção de novos hábitos, novas formas de pensar e se comportar.

AULA 13 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É AUTOESTIMA? ²

Autoestima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma, envolvendo crenças, emoções e comportamento. É a capacidade que a pessoa tem de respeitar, confiar e gostar de si.

A autoestima é formada na infância, a partir do tratamento recebido, das relações estabelecidas com os pais, uma vez que esses servem de espelho para os filhos, quanto às identificações e sentimento de afeto. É através dessa interação afetiva que os sentimentos positivos ou negativos são desenvolvidos e a autoimagem é construída.

Sendo assim, as experiências do passado influenciam significativamente na autoestima durante a fase adulta.

Situações de perda, bem como frustrações, decepções e o não reconhecimento por parte dos outros e de si próprio podem abalar a autoestima.

A autoestima baixa pode ocasionar problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, uma vez que interfere na maneira de ver o mundo e conseqüentemente no comportamento, provocando um sentimento de incapacidade, inadequação e insegurança. A pessoa que vivencia uma autoestima baixa pode investir em relações de dependência, que não são produtivas, já que sente necessidade de sempre ter alguém ao seu lado.

A autoestima influencia em tudo que se faz, na escolha de relacionamentos, na vida profissional.

Nunca se esqueça de agir de forma coerente com o que você pensa e sente. Acima de tudo, **nunca deixe de confiar em si mesmo.** Lembre-se de que cada um de nós temos a nossa própria percepção da realidade, e por isso não precisamos nos preocupar tanto com o que os outros pensam. **Confie na sua voz interior**, aquela que sempre lhe dará o melhor conselho e fará com que você lembre o quão extraordinário você é. **Respeite** os próprios limites. Cada ser humano tem suas características e personalidade, tem um jeito próprio de ser. **Reconheça seus valores, valorize as características boas que você tem** e das quais sente orgulho. Os seus pontos fortes e fracos são um tesouro, pois fazem com que você seja extraordinário e único para qualquer outra pessoa. **Aceite-se pelo o que você é** e nunca deixe de aceitar a si mesmo e aquilo que você é, com suas virtudes e imperfeições. As relações autênticas e sinceras estão ligadas pela aceitação do que realmente somos.

Pessoas que estão com a autoestima elevada encaram a vida de frente e superam dificuldades.

Muitas pessoas perguntam como melhorar a autoestima. Poderíamos pontuar várias dicas. Mas resalto uma: **Pare de fazer comparações. Seja você mesmo.** Todos os outros já existem!

² Fonte adaptada: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/psicologia/autoestima.htm> - Acesso em 15.01.2018

AULA 14 - SAÚDE EMOCIONAL

PENSAMENTOS QUE TEMOS SOBRE NÓS MESMOS

ESCREVA:

Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera negativos:

1. _____

2. _____

3. _____

ESCREVA:

Três pensamentos que você tem a seu respeito e que considera positivos:

1. _____

2. _____

3. _____

AULA 15 - SAÚDE EMOCIONAL

LOBOS ³

Uma noite, um velho índio falou ao seu neto sobre o combate que acontece dentro das pessoas. Disse-lhe:

- A batalha é entre dois lobos que vivem dentro de todos nós.

Um é **MAU**: a raiva, inveja, ciúme, tristeza, desgosto, cobiça, arrogância, pena de si, culpa, ressentimento, inferioridade, orgulho falso, superioridade e ego.

O outro é **BOM**: alegria, fraternidade, paz, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé.

O neto pensou nessa luta e perguntou ao avô:

- Qual é o lobo que vence?

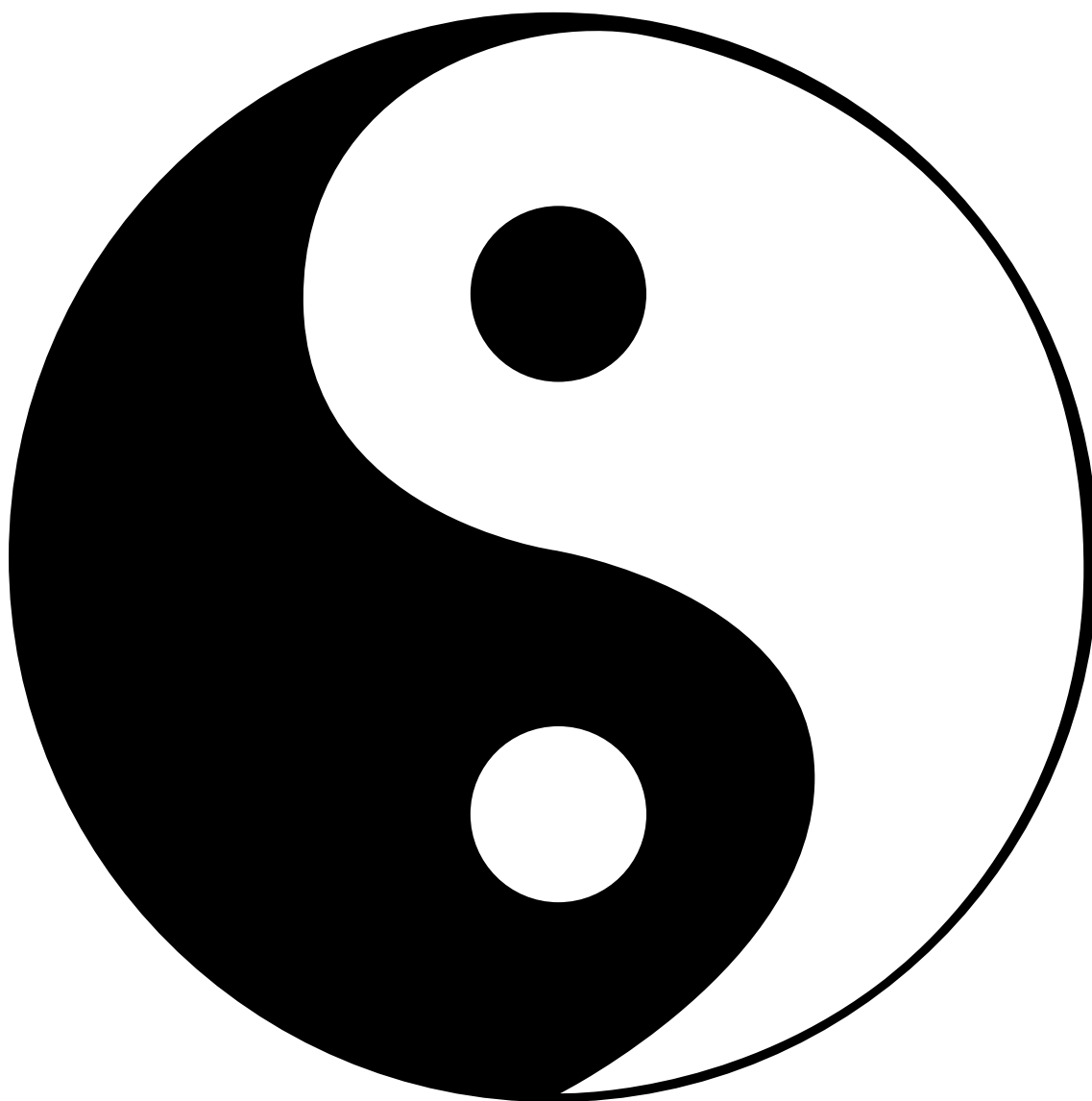
O velho índio respondeu:

- Aquele que nós alimentamos!

³ Fonte: <http://www.novaquahog.com/2011/04/reflita-com-o-lobo.html> - Acesso em 30.01.2013



AULA 15 - SAÚDE EMOCIONAL



<https://www.google.com.br/search?biw=1366&bih=637&tbm=isch&sa=1&ei=qmFXWvqwLYq3wATHkK-4BA&q=bem+e+mal+simbolo&oq> acesso em 11.01.2018

AULA 17 - SAÚDE EMOCIONAL

PUXANDO CONVERSA

Eveline Corrêa

Engraçado como, ao entrar em um elevador, a gente sempre encontra umas figuras interessantes de se observar. Tem aqueles que falam do tempo: “Quente hoje, não?” Ou já comentam do trânsito, do dia que começa cheio de trabalho, ou, se for muito conversador, arrisca um comentário sobre o jogo de futebol da noite anterior.

E tem aqueles que já entram de cabeça baixa, não arriscam sequer um bom dia. Olham prá frente ou para o relógio, quase agoniados pela demora em chegar.... ao segundo andar!

E na fila da loteria ou do banco? Para os que puxam conversa, o conjunto de assuntos se amplia e diversifica até quase à loucura. O tempo e a situação dos ônibus e dos engarrafamentos ainda estão lá, mas agora, a inflação, a violência, o cenário político, essa juventude de hoje, tudo é motivo para comentários, discussões, piadas.

E os que geralmente provocam o início da conversa são pessoas que nunca se viram antes – e dificilmente vão voltar a se encontrar. Naquela meia horinha juntos, principalmente se suas opiniões combinam, parecem amigos desde criança. São em boa medida, pessoas simpáticas, agradáveis, carismáticas, com um humor leve.

Mas, nas filas também tem os que só prestam atenção aos rumos das conversas, com um riso mal disfarçado no canto da boca, provavelmente pensando com seus botões, que aquelas histórias não vão mesmo a lugar nenhum...

Quem são esses tipos? Os conversadores, mais desinibidos, não se importam muito com formalidades, convenções quando o assunto é “puxar conversa”. Parece quase um impulso, uma necessidade vital até, trocar impressões com outras pessoas, ao longo do dia. Dá a impressão de que, quando chegam em casa e esgotam as novidades encontradas na rua, vão dormir... e falam sonhando!

⁴ Eveline Corrêa – crônica sobre introversão e extroversão.

AULA 17 - SAÚDE EMOCIONAL

PUXANDO CONVERSA

continuação

São pessoas vocacionadas para o mundo externo: para o movimento, o barulho, a comunicação, o riso. Quando estão no comércio, podem ser vendedores super exímios em lhe convencer de uma compra indispensável. Quando oradores, podem lhe sensibilizar às lágrimas. Dizem até alguns estudos, que são pessoas mais felizes. Eles só precisam ter cuidado, para não passar do tipo “boa-praça” para o chato, que não vê limites e torna-se indesejável, por não saber a hora de parar.

Aqueles que parecem mais “expectadores da vida” olham o mundo por uma espécie de filtro, que os protege e não deixa que se exponham para o primeiro desconhecido, sentado na cadeira da sala de espera do consultório. Observam, ficam antenados ao que se passa, mas raramente integram as discussões passageiras, destes lugares transitórios.

Ficam um pouco alheados às outras pessoas, porque sua energia está em ebulição – em seus pensamentos, imagens, lembranças, indagações. Para aqueles que estão ao seu redor, eles podem parecer distantes, calados, até estranhos. Muitas vezes tem mesmo dificuldade de dialogar, ou se divertir com coisas mais banais. E aí o cuidado é justamente não se tornar sério demais e isolado demais, pois a vida na concha pode também ser muito solitária...

Realmente interessante observá-los - estes tipos expansivos e aqueles mais discretos, meio tímidos - prá entender que somos seres tão complexos, intrigantes, imprevisíveis, com mundos vistos sob perspectivas tão diversas. E entender que *a medida do centro*, nem tanto na expansão, nem tanto na retração, ainda é o melhor caminho para a construção de saudáveis relacionamentos.

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING? ⁵

Bullying é uma situação que se caracteriza por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais estudantes contra um ou mais colegas. O termo bullying tem origem na palavra inglesa bully, que significa valentão, brigão. Mesmo sem uma denominação em português, é entendido como ameaça, tirania, opressão, intimidação, humilhação e maltrato.

“É uma das formas de violência que mais cresce no mundo”, afirma Cléo Fante, educadora e autora do livro Fenômeno Bullying: Como Prevenir a Violência nas Escolas e Educar para a Paz.

Segundo a especialista, o bullying pode ocorrer em qualquer contexto social, como escolas, universidades, famílias, vizinhança e locais de trabalho. O que, à primeira vista, pode parecer um simples apelido inofensivo pode afetar emocional e fisicamente o alvo da ofensa. Além de um possível isolamento ou queda do rendimento escolar, crianças e adolescentes que passam por humilhações racistas, difamatórias ou separatistas podem apresentar doenças psicossomáticas e sofrer de algum tipo de trauma que influencie traços da personalidade. Em alguns casos extremos, o bullying chega a afetar o estado emocional do jovem de tal maneira que ele opte por soluções trágicas, como o suicídio.



⁵ Fonte: Texto adaptado de Revista Escola <https://escoladainteligencia.com.br/o-que-e-bullying/> acesso em 06/03/2018

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING?

continuação

O QUE NÃO É BULLYING?

Discussões ou brigas pontuais não são bullying. Para que seja bullying, é necessário que a agressão ocorra entre pares (colegas de classe ou de trabalho, por exemplo). Todo bullying é uma agressão, mas nem toda a agressão é classificada como bullying. Para Telma Vinha, doutora em Psicologia Educacional e professora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), para ser dada como bullying, a agressão física ou moral deve apresentar quatro características: a intenção do autor em ferir o alvo, a repetição da agressão, a presença de um público espectador e a concordância do alvo com relação à ofensa.

"Quando o alvo supera o motivo da agressão, ele reage ou ignora, desmotivando a ação do autor", explica a especialista. O bullying é um fenômeno recente? Não. O bullying sempre existiu.

O que leva o autor do bullying a praticá-lo? O espectador também participa do bullying?

Querer ser mais popular, sentir-se poderoso e obter uma boa imagem de si mesmo. Isso tudo leva o autor do bullying a atingir o colega com repetidas humilhações ou deprecições. É uma pessoa que não aprendeu a transformar sua raiva em diálogo e para quem o sofrimento do outro não é motivo para ele deixar de agir. Pelo contrário, sente-se satisfeito com a opressão do agredido, supondo ou antecipando quão dolorosa será aquela crueldade vivida pela vítima.

Sim. É comum pensar que há apenas dois envolvidos no conflito: o autor e o alvo. Mas os especialistas alertam para esse terceiro personagem responsável pela continuidade do conflito. O espectador típico é uma testemunha dos fatos, pois não sai em defesa da vítima nem se junta aos autores. Quando recebe uma mensagem, não repassa. Essa atitude passiva pode ocorrer por medo de também ser alvo de ataques ou por falta de iniciativa para tomar partido. Também são considerados espectadores os que atuam como plateia ativa ou como torcida, reforçando a agressão, rindo ou dizendo palavras de incentivo. Eles retransmitem imagens ou fofocas. Geralmente, "estão acostumados com a prática, encarando-a como naturais dentro do ambiente escolar." O espectador se fecha aos relacionamentos, se exclui porque acha que pode sofrer também no futuro. Se for pela internet, por exemplo, ele apenas repassa a informação. Mas isso o torna um coautor".

continua >

AULA 19 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É BULLYING?

continuação

COMO IDENTIFICAR O ALVO DO BULLYING?

O alvo costuma ser uma criança ou um jovem com baixa autoestima e retraído tanto na escola quanto no lar. “Por essas características, dificilmente consegue reagir”, afirma o pediatra Lauro Monteiro Filho, fundador da Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência (Abrapia). Aí é que entra a questão da repetição no bullying, pois se o estudante procura ajuda, a tendência é que a provocação cesse. Além dos traços psicológicos, os alvos desse tipo de violência costumam apresentar particularidades físicas. As agressões podem ainda abordar aspectos culturais, étnicos e religiosos. “Também pode ocorrer com um novato ou com uma menina bonita, que acaba sendo perseguida pelas colegas”

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS PARA O ESTUDANTE QUE É ALVO DE BULLYING?

O estudante que sofre bullying, principalmente quando não pede ajuda, enfrenta medo e vergonha de ir à escola. Pode querer abandonar os estudos, não se achar bom para integrar o grupo e apresentar baixo rendimento. Uma pesquisa da Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência (Abrapia) revela que 41,6% das vítimas nunca procuraram ajuda ou falaram sobre o problema, nem mesmo com os colegas. As vítimas chegam a concordar com a agressão, de acordo com Luciene Tognetta, doutora em Psicologia Escolar e pesquisadora da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O discurso deles segue no seguinte sentido: “Se sou gorda, por que vou dizer o contrário?” Aqueles que conseguem reagir podem alternar momentos de ansiedade e agressividade. Para mostrar que não são covardes ou quando percebem que seus agressores ficaram impunes, os alvos podem escolher outras pessoas mais indefesas e passam a provocá-las, tornando-se alvo e agressor ao mesmo tempo. Mas é necessário distinguir o limiar entre uma piada aceitável e uma agressão. Incentivar a solidariedade, a generosidade e o respeito às diferenças por meio de conversas, campanhas de incentivo à paz e à tolerância, trabalhos didáticos, como atividades de cooperação e interpretação de diferentes papéis em um conflito; Desenvolver em sala de aula um ambiente favorável à comunicação entre estudantes; Quando um estudante reclamar de algo ou denunciar o bullying, procurar imediatamente a direção da escola.

AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL**QUESTIONÁRIO:
VOCÊ E AS REDES SOCIAIS**

Perguntas	VOCÊ E AS REDES SOCIAIS	Curte	Não curte
1	Você se expõe muito em suas fotos do mural do Facebook ou no Stories do Instagram?		
2	Você posta fotos suas em festas que frequenta?		
3	Você mantém fotos de ex- namorados(as) em seu mural?		
4	Você publica fotos de irmãos, sobrinhos, filhos ou outras crianças da família em suas redes sociais?		
5	Você marca pessoas nas fotos sem antes pedir autorização?		
6	Você publica fotos de quem ainda não conhece?		
7	Você atualiza seu status de relacionamento?		
8	Você envia recados públicos de amor?		
9	Você usa a rede para brigar ou soltar indiretas?		
10	Você manda solicitações de jogos e testes para seus amigos?		
11	Você põe uma mensagem de luto no mural de uma pessoa que acaba de morrer?		
12	Você entra na conversa pública de seus amigos sem ter sido convidado?		
13	Você adiciona amigos a grupos de discussão sem antes perguntar se eles querem participar?		
14	Você aceita como amigos pessoas com quem não tem intimidade?		
15	Você expõe opiniões políticas e ideológicas nas redes sociais?		
16	Você participa de grupos polêmicos ou preconceituosos na internet?		

continua >

AULA 23 - SAÚDE EMOCIONAL

QUESTIONÁRIO: VOCÊ E AS REDES SOCIAIS

continuação

Perguntas	VOCÊ E AS REDES SOCIAIS	Curte	Não curte
17	Você expõe seus problemas emocionais nas redes sociais?		
18	Você divulga mensagens religiosas?		
19	Você costuma mostrar o tempo todo como sua vida é legal e como são bacanas as coisas que você faz?		
20	Você se queixa de empresas e serviços nas redes sociais, usando-os como uma espécie de Procon?		
21	Você compartilha imagens e vídeos engraçadinhos que todo mundo está enviando?		
22	Você informa sua rotina nas redes sociais?		
23	Você informa o endereço da sua casa ou de onde você está?		



AULA 24 - SAÚDE EMOCIONAL

SOMOS TODOS IGUAIS ⁶

Catedral

*Somos todos iguais
Na chegada e na partida
No encontro e despedida
Na jornada pela vida sem saber*

*Somos todos iguais
Na mentira e na verdade
No amor e na maldade
Parte da humanidade sem saber*

*Sentimento incomum
Comunhão sem perceber
Somos partes de um só
No sentido de viver
E viver é tão difícil
Se não nos aproximar
Cabe a nós querer mudar
O amor está no ar*

*Somos todos iguais
Na mentira e na verdade
No amor e na maldade
Parte da humanidade sem saber
Que a resposta está dentro de nós.*

DIVULGAÇÃO



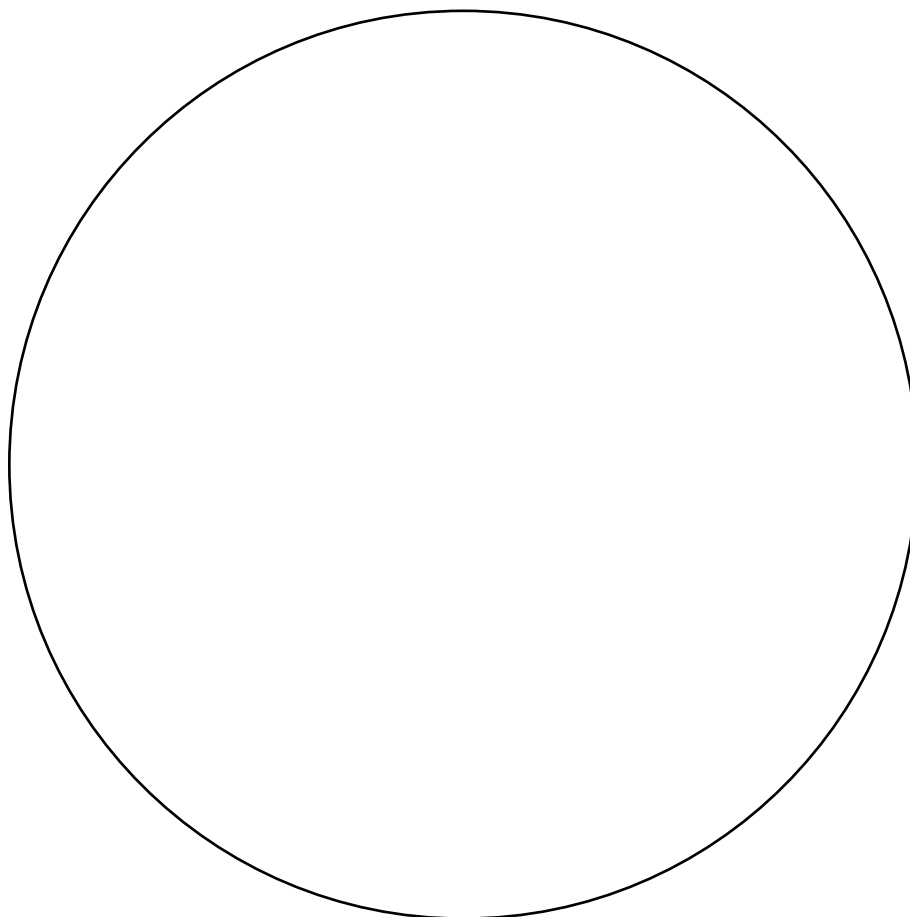
⁶ Fonte: www.letra.mus.com.br Acesso em 07.02.2013.

AULA 25 - SAÚDE EMOCIONAL

	FORTALEZAS NAS RELAÇÕES	FRAGILIDADES NAS RELAÇÕES
FAMÍLIA		
ESCOLA		
COMUNIDADE		

AULA 27 - SAÚDE EMOCIONAL

MANDALA DA VIDA



MOMENTO DE PENSAR E ESCREVER:

Qual o papel ao qual dedico mais tempo? _____

Qual o papel ao qual dedico menos tempo? _____

Qual o que mais gosto? Por quê? _____

Qual o que menos gosto? Por quê? _____

Qual o papel que está precisando de uma atenção maior? _____

AULA 27 - SAÚDE EMOCIONAL

UM POUCO SOBRE MANDALAS ⁷

Mandala significa **círculo** em palavra sânscrito. Mandala também possui outros significados, como círculo mágico ou concentração de energia; e universalmente a mandala é o símbolo da integração e da harmonia.

Durante muito tempo, a mandala foi usada como expressão artística e religiosa, através de pinturas rupestres, no símbolo chinês do Yin e Yang, nos yantras indianos, nas thangkas tibetanas (pintura em seda representando uma divindade), nos rituais de cura e arte indígenas e na arte sacra de vários séculos.

A utilização das mandalas, em seus aspectos ritualísticos e religiosos, também pode ser empregada como um modo de autodescoberta e de busca profunda do ser que habita em cada um de nós.

Quando criamos uma mandala, podemos compreender, por meio de seus símbolos, a nossa identidade num determinado momento de nossas vidas.

Ao trabalhar com a mandala, podemos vivenciar momentos de grande expressão inconsciente, que buscam o equilíbrio na consciência e experimentam uma realidade mais harmônica e significativa. Com a interpretação das mandalas é possível conhecer aspectos da personalidade da pessoa, expressa por meio das linhas, cores, desenhos e disposições utilizadas em sua elaboração.

⁷ Fonte: <http://www.psicologianet.com.br/mandala-e-personalidade/462/> Acesso em 01.02.2013

AULA 28 - SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É RESILIÊNCIA? ⁸

Nas duas últimas décadas, a **Psicologia Positiva**, um ramo da ciência psicológica, vem enfatizando o estudo das virtudes humanas. As investigações realizadas têm demonstrado que uma vida mais saudável e feliz depende de sistemas de adaptação que nos permitam vivenciar plenamente as experiências. Tais sistemas se processam ao longo do desenvolvimento humano e, dentre eles, um é essencial, a **resiliência**.

Resiliência significa a habilidade de persistir nos momentos difíceis, mantendo a esperança e a saúde mental. Pessoas altamente resilientes, tornam-se mais fortes após situações difíceis. Por que isso acontece? Porque elas desenvolvem confiança em si mesmas, aprendendo novas formas de lidar com os eventos.

Em geral, a resiliência depende de algumas condições psicológicas internas e externas. As internas são favorecidas às pessoas otimistas, que assumem a responsabilidade pelas próprias escolhas, que prezam a autonomia, que estabelecem vínculos sociais e familiares positivos e que são flexíveis no que diz respeito à mudança de posicionamentos, sentimentos e pensamentos.

Nas condições externas, estão as relações positivas, que promovem suporte afetivo/material, acolhimento e cumplicidade.

Um outro aspecto externo fundamental para o desenvolvimento da resiliência é a existência de pessoas que acreditem na nossa capacidade de superação das adversidades e, por isso mesmo, nos incentivem. Da mesma forma, a criação de oportunidades para nos envolvermos em atividades significativas – que nos permitam desenvolver a autoestima e nos sentirmos produtivos e relevantes – contribuem para a resiliência, ou seja, para a superação das adversidades.

Aprender, adaptar-se... isso é ser resiliente. Em última instância, é dispor-se para a mudança.

LEIGH PRATHER/SHUTTERSTOCK



⁸ Fonte: adaptado de <http://angelitascardua.wordpress.com/2010/02/04/o-que-e-resiliencia/> Acesso: em 03.02.2013.

AULA 29 - SAÚDE EMOCIONAL

PIPOCA OU PIRUÁ ⁹

Rubem Alves

Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho de pipoca para sempre.

Assim acontece com a gente. As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo. Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira. São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa. Só que elas não percebem, e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser.

Mas, de repente, vem o fogo. O fogo é quando a vida nos lança uma situação que nunca imaginamos: a dor. Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre. Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos. Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo!

Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande transformação também. Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: Vai morrer.

Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela. A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz. E, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BuM!

E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado. Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar. São como aquelas pessoas que, por mais que o fogo es quente, se recusam a mudar. Elas acham que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito delas serem. A presunção e o medo são a dura casca do milho que não estoura. No entanto, o destino delas é triste, já que ficarão duras a vida inteira.

Não vão se transformar na flor branca, macia e nutritiva; não vão dar alegria para ninguém. Temos que sonhar, correr atrás dos nossos objetivos. Idealizar os nossos sonhos, não ter medo de mudanças.

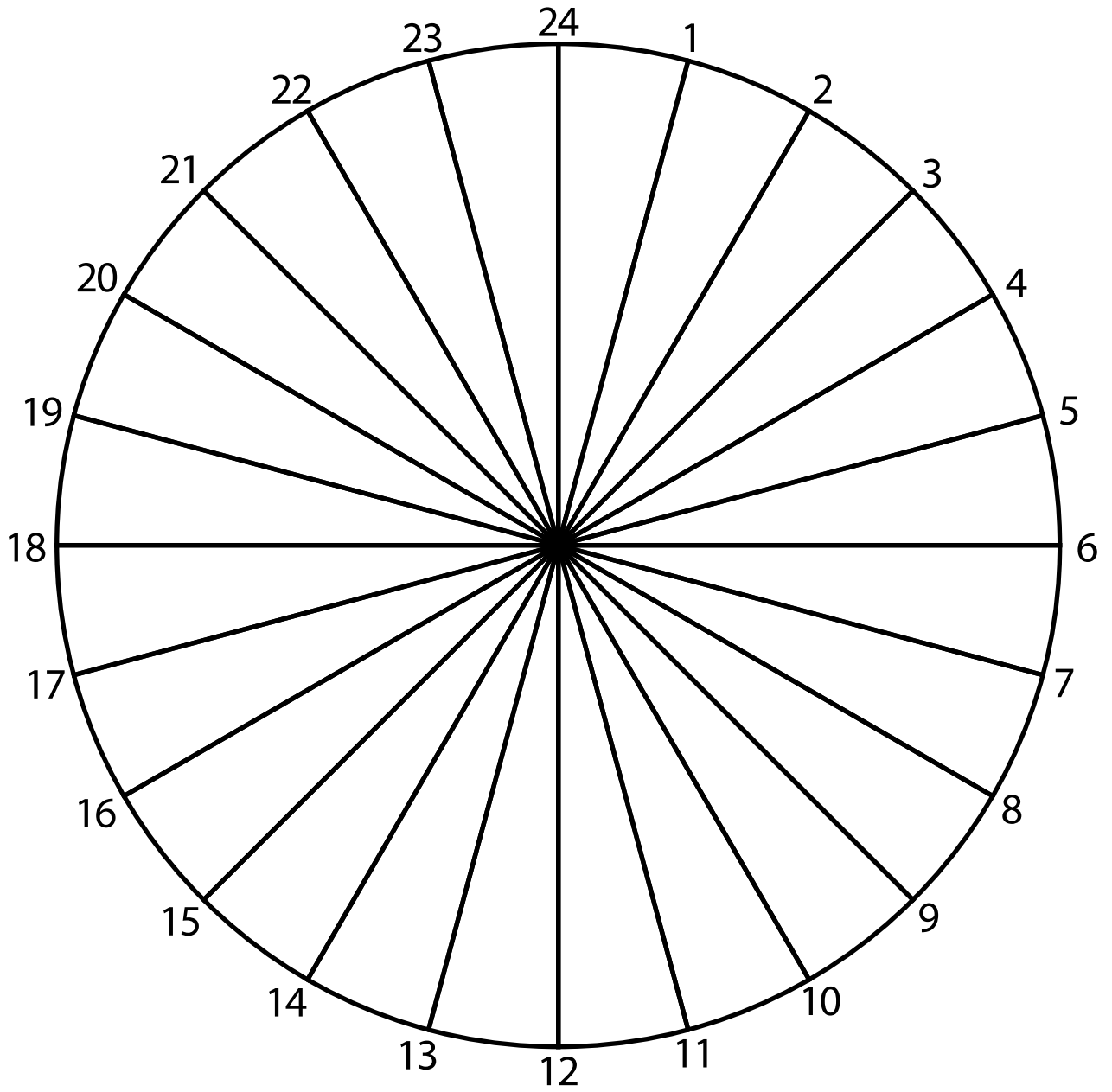
Agora escolha: você quer ser como a pipoca ou o piruá?

⁹ Fonte: <http://robertacarrilho-div.blogspot.com.br/2013/04/milho-de-pipoca-ou-pirua.html> - Acesso em 29.10.2017

2º BIMESTRE



AULA 1 - SAÚDE FÍSICA



continua >

AULA 1 - SAÚDE FÍSICA

DIAGRAMA DA QUALIDADE DE VIDA

continuação

INSTRUÇÕES DAS CORES A SEREM CONSIDERADAS

COR	ATIVIDADE
Verde claro	Alimentação
Laranja	Atividade Doméstica
Vermelho	Atividades Físicas - Cuidar do corpo
Azul Claro	Descanso
Amarelo	Médico / Dentista / Psicólogo / Fisioterapeuta
Verde escuro	Estudos complementares: Computação, Música etc.
Rosa	Estudos: escola e tarefas escolares
Preto	Ficou mal-humorado, nervoso, desesperado, ansioso etc.
Cinza	Lazer / Ócio / Fazer o que quiser
Azul Escuro	Dormir
Marrom	Trabalho
Branco	Transporte / Locomoção

[1] Fonte: Adaptado de ALVES, V. de F. N. A. A construção dos sentidos de corpo na sociedade ocidental. SALGADO, M. U. C.; MIRANDA, G. V. de (Org.). Veredas – Formação superior de professores: módulo 6 – v. 1 / SEE-MG. Belo Horizonte: SEE – MG, 2004, p.27.

AULA 2 - SAÚDE FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE ¹⁰

A saúde não é uma condição que depende apenas do indivíduo. Não se pode falar em saúde sem levar em conta os diferentes modos de vida, cultura, situação econômica e social. Para ter saúde, a pessoa precisa ter acesso aos serviços públicos de saúde, mas também às escolas e aos alimentos; precisa ter água potável, coleta e destinação do esgoto e do lixo; precisa de relações saudáveis com as outras pessoas e de lazer.

Não se pode imaginar um corpo sadio sem a garantia de acesso a essas condições. Há, portanto, uma relação entre a saúde individual e a coletiva: se a responsabilidade sobre o próprio corpo é individual, é do poder público a responsabilidade de promover a saúde dos cidadãos, garantindo o acesso da população aos serviços de saúde, saneamento, educação, à moradia, alimentação, trabalho, salário digno, lazer, conforme o texto constitucional.

Sabemos que este conceito de saúde ainda está longe de se concretizar na realidade da maioria da população brasileira. Entretanto, a sociedade pode organizar-se para avaliar, reivindicar e propor ações junto ao poder público, visando a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos cidadãos. Ter saúde, então, é ter o conjunto de elementos determinantes da saúde que propiciam qualidade de vida. O corpo expressa a satisfação ou não das necessidades acima referidas; quando satisfeitas, podemos dizer que se encontra em equilíbrio dinâmico. Nosso corpo é um todo, em que os diferentes aparelhos e sistemas realizam funções específicas para a manutenção desse todo.

Assim, tão importante quanto saber a maneira pela qual o corpo transforma, transporta e elimina substâncias; e obtém energia; é compreender as relações entre os diversos conjuntos de órgãos que realizam cada uma dessas funções, conferindo integridade ao corpo e fazendo dele uma totalidade. Esse sistema integrado que é o corpo interage com o ambiente e reflete a história de vida do sujeito; o corpo não é uma unidade isolada, está em interação com o ambiente, com o qual estabelece trocas de calor, de materiais, de afetos, de conhecimentos.

A maneira como tais interações se estabelecem, permitindo ou não a realização das necessidades biológicas, afetivas, sociais e culturais, fica registrada no corpo. Por isso se diz que o corpo reflete a história de vida do sujeito. As carências de ordem nutricional, afetiva, de inserção social, por exemplo, desenham o corpo, interferem na sua arquitetura e no seu funcionamento, enquanto perdurarem esses determinantes. Se assim concebemos o corpo, compreendemos que ele apresenta um equilíbrio dinâmico.

Nossa temperatura e pressão variam ao longo do dia, repetindo-se todos os dias essa variação. O nível de açúcar no sangue, por exemplo, varia ao longo do dia, conforme os horários de nossa alimentação; suamos mais ou menos, urinamos mais ou menos, conforme a temperatura ambiental e conforme as atividades que realizamos. Portanto, esse equilíbrio não é estático: é dado pelo conjunto de variações que se verificam ao longo dos dias, meses e anos. Em outras palavras, nosso corpo apresenta funções

¹⁰ Fonte: Saúde, uma questão de cidadania / Centro de Estudos e Pesquisas em Educação, Cultura e Ação Comunitária – CENPEC – São Paulo; CENPEC; FEBEM, SEE/SP; 2003. Coleção Educação e Cidadania.

AULA 2 - SAÚDE FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE

continuação

rítmicas, isto é, que se repetem com determinados intervalos de tempo. Esses ritmos apresentam um padrão comum para a espécie humana, mas apresentam também variações individuais.

Nosso corpo apresenta um padrão estrutural e funcional comum, que nos identifica enquanto espécie; mas cada corpo é único, o que nos identifica enquanto individualidades. Se há necessidades básicas gerais, há também necessidades individuais.

Por isso, o conhecimento sobre o corpo humano, para o estudante, deve estar associado a um melhor conhecimento de seu próprio corpo, semelhante aos demais, mas especial, por ser seu e único, e com o qual ele tem uma intimidade, uma percepção subjetiva que ninguém mais pode ter.

O estudo do funcionamento do corpo será também, assim, oportunidade para se desenvolverem atitudes de respeito e apreço por si mesmo. Ele é um sistema: tem emoções, sentimentos que, junto com os aspectos físicos, constituem dimensões que se interconectam. Além disso, nosso corpo é sexuado e fonte de prazer.

A sexualidade faz parte da vida e nela intervêm fatores biológicos, psíquicos, sociais e culturais. Tem um significado muito mais amplo que a reprodução. Assim, tão importante quanto o estudo da anatomia e fisiologia dos aparelhos reprodutores masculino e feminino – da gravidez, do parto, da contracepção, das formas de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (ISTs) – é a compreensão de que nosso corpo é sexuado, que as manifestações da sexualidade assumem formas diversas ao longo do desenvolvimento humano e que, como qualquer comportamento, sofre influência da cultura e das convenções sociais.

Esse conhecimento abre possibilidades para o indivíduo conhecer-se melhor, perceber e respeitar suas necessidades e as dos outros e realizar escolhas dentro daquilo que lhe é oferecido pela cultura (família, comunidade, jornais, revistas, rádio, TV, entre outros).

Os estudantes vivem um momento de vida em que são intensas as transformações no corpo, nas emoções, nos interesses, nas relações com o mundo; em que rupturas e reconstruções são necessárias ao desenvolvimento de um projeto particular de vida.

Conforme o **Artigo 7º do Estatuto da Criança e do Adolescente**, “A criança e ao adolescente têm direito à proteção, à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso em condições dignas de existência”.

AULA 4 - SAÚDE FÍSICA

MAMÃE EU QUERO

Banda: bisk8¹¹

Mamãe eu quero ser muito famosa
Compra pra mim aquela saia cor-de-rosa!

Eu quero usar sapato de couro de jacaré
Eu quero ser modelo, uma perfeita mulher
Quero causar inveja com o meu lindo vestido
Eu quero gastar e namorar um rico metido.

Mamãe eu quero ser muito famosa
De todas as garotas a mais gostosa
Mamãe eu quero ser muito famosa
Compra pra mim aquela saia cor-de-rosa!

Eu quero fazer lipo e por silicone
E fofocar por horas no telefone
Eu quero comer do bom e do melhor
Andar de limusine e aparecer no outdoor

Mamãe o que é que vou ser quando eu crescer?
Você vai ser metida até morrer!

Eu quero viagens, carros e avião
Eu quero aparecer na televisão
Eu quero ter anorexia e bulimia
Eu quero ter ibope e não fazer feio
Mais o que eu quero mesmo é ter muito dinheiro!!!



¹¹ Fonte: <http://letras.mus.br/bisk8/266632/> - Acesso em 06.03.2018

AULA 4 - SAÚDE FÍSICA

MÁSCARA

Pitty¹²

Diga quem você é, me diga
 Me fale sobre a sua estrada
 Me conte sobre a sua vida
 Tira a máscara que cobre o seu rosto
 Se mostre e eu descubro se eu gosto
 Do seu verdadeiro jeito de ser
 Ninguém merece ser só mais um bonitinho
 Nem transparecer consciente inconsequente
 Sem se preocupar em ser adulto ou criança
 O importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja
 Tira a máscara que cobre o seu rosto
 Se mostre e eu descubro se eu gosto
 Do seu verdadeiro jeito de ser
 Ninguém merece ser só mais um bonitinho
 Nem transparecer consciente inconsequente
 Sem se preocupar em ser adulto ou criança
 O importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro

Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja
 Meu cabelo não é igual
 A sua roupa não é igual
 Ao meu tamanho, não é igual
 Ao seu caráter, não é igual
 Não é igual, não é igual, não é igual
 And I had enough of it, but I don't care
 I had enough of it, but I don't care
 I had enough of it, but I don't care
 I had enough, but I don't care
 Diga quem você é, me diga
 Me fale sobre a sua estrada
 Me conte sobre a sua vida
 E o importante é ser você
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você
 Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro
 Mesmo que seja estranho, seja você

¹² Fonte: <http://letras.mus.br/> - Acesso em 06.03.2018

AULA 5 - SAÚDE FÍSICA

UM POUCO SOBRE A HIGIENE DO CORPO, ONTEM E HOJE. ¹³

Nos tempos antigos, por volta dos séculos XII e XIII, as pessoas não associavam as práticas de higiene com a sua saúde. A higiene do corpo naquele tempo estava relacionada às práticas religiosas e as regras de convivência social.

Como regra de convivência social, a lavagem das mãos, por exemplo, era considerada uma demonstração de decência e civilidade. Imaginem se fôssemos visitar um amigo e ele se apressasse em nos oferecer água numa bacia, ou *aquamanil*, como era chamada na época, para que lavássemos as mãos. Hoje é estranho, mas naquele tempo era assim. Oferecer água para alguém lavar as mãos era um gesto de amizade e hospitalidade e a pessoa que não cumprisse essa regra de lavagem das mãos podia ser interpretada como desonesta. Antigamente, portanto, as pessoas não lavavam as mãos como uma prática higiênica.

As pessoas que viviam nesse tempo não se preocupavam com a higiene pessoal, uma vez que a limpeza do corpo não era considerada importante. O banho, por exemplo, também não era uma prática associada à higiene e ao bem-estar. As pessoas acreditavam que o banho era prejudicial à saúde porque se supunha que a água, principalmente quando era quente, se infiltrava no corpo, fragilizava os órgãos e abria os poros para ares maléficos.

Por muito tempo na história da humanidade as práticas de higiene sempre estiveram associadas a crenças e tradições. Por volta dos séculos XVIII e XIX as pessoas começaram a associar hábitos de higiene com a saúde ao perceberem que o hábito de lavar as mãos e secar com pano limpo, ajudava na redução de morte por infecções em hospitais. A partir dessa observação as pessoas começaram a entender que hábitos de higiene melhoravam a qualidade de vida da população.

Os hábitos de higiene que hoje adotamos são resultantes de várias modificações ocorridas ao longo da nossa história, ligadas a fatores religiosos, sociais, climáticos e políticos. No Brasil, os hábitos de higiene tiveram grande influência da cultura indígena. Os índios, por exemplo, costumam tomar banho várias vezes ao dia e lavam as mãos antes e após as refeições.

Os hábitos de higiene são práticas culturais que desde pequenos, aprendemos com nossos pais e avós, na comunidade e na escola, como outros hábitos, que também serão incorporados como normais, comuns, certos ou errados. Em alguns casos, esses hábitos nos acompanham por toda a vida. Já outros, perdem o sentido e os abandonamos em algum momento de nossa caminhada.

¹³ Fonte: Texto adaptado a partir do original. Disponível em: Manual do Curso Técnico de ACS. Escola de Saúde Pública do Ceará. 2005

AULA 6 - SAÚDE FÍSICA

HÁBITOS ALIMENTARES ¹⁴

Hábitos alimentares corretos ajudam a manter o organismo saudável pelo resto da vida.

Há pessoas que se queixam do cansaço, sobrepeso e até do stress que sofrem por causa do organismo, porém, você já parou para pensar que uma mudança de hábitos alimentares pode mudar esses problemas? Pois, ter hábitos alimentares corretos, é algo imprescindível para manter a saúde e a boa forma. Isto não significa fazer uma dieta, mas são pequenas mudanças na sua alimentação, que podem fazer muita diferença ao longo da vida.

Várias atitudes podem transformar seus maus hábitos alimentares, em bons e saudáveis. A primeira atitude é fazer de 4 a 6 refeições diárias, todas com alimentos saudáveis e leves. Com isso, seu organismo consegue gastar toda essa energia reserva, e você não precisa “beliscar” porções de comida durante o dia todo. Nestas refeições, mantenha sempre os horários, especialmente as principais (café-da-manhã, almoço e jantar), uma vez que seu organismo será acostumado a estes horários, e então ele ficará condicionado a receber alimento apenas neste período.

Mastigue devagar e conheça o que está comendo, uma vez que, ao se alimentar deste jeito, seu cérebro receberá as informações e manterá a saciedade por muito mais tempo. Inclua também, em seus hábitos alimentares, a questão da qualidade e quantidade dos alimentos, ou seja, os alimentos devem ser ingeridos com qualidade e quantidade proporcionais, para que supram as necessidades do organismo sem cometer exageros. (Por exemplo, comer uma caixa inteira de bombom, enquanto você poderia comer apenas uma unidade de doce).

A escolha dos alimentos é parte fundamental para que seus hábitos melhorem. Invista em refeições ricas em fibras, cereais, verduras, legumes, frutas e carnes magras (peixe e frango, por exemplo).

Porém, mesmo escolhendo alimentos certos, o modo de preparo deles deve ser correto também, ou seja, não adianta comer alimentos saudáveis, se o modo de preparo deles os transforma em um mau hábito. Evite frituras e alimentos com alto teor calórico ou enlatados, apressados e defumados. Eles contêm muito sódio e são um risco para pessoas com pressão alta.

Beber bastante líquido é um ótimo hábito, por isso, beba bastante água e sucos naturais, que são maravilhosos para deixar o organismo e a pele hidratada. Além de manter seus hábitos alimentares saudáveis dentro de casa, repita-os fora de casa também. Por exemplo, em um restaurante por quilo, olhe todas as opções e depois escolha as saudáveis, pois assim você evita os exageros.

¹⁴ Fonte: adaptado a partir do original, disponível em: <http://www.portaisdamoda.com.br/noticialnt~id~19080~n~habitos+alimentares+corretos.htm>. Acesso em 17.01.2013

AULA 7 - SAÚDE FÍSICA

8 PASSOS (FÁCEIS!) PARA VOCÊ ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL ¹⁵

Por Mariana Amorim

Começar um projeto de vida saudável é uma tarefa difícil, mas não impossível. Com alguns ajustes na rotina, é possível se livrar dos hábitos ruins e chegar lá. Deixar hábitos para trás, como comer de forma desregrada e ser sedentária, não é a missão mais fácil do mundo — muito pelo contrário. E para ajudar você nessa missão, listamos oito ajustes fundamentais para você reeducar a alimentação e, o mais importante, de forma contínua e definitiva.

1. Faça um diário alimentar

Sabe aquele caderno de anotações que está esquecido na gaveta? Faça dele o seu melhor amigo. Este é o primeiro passo para você ter noção de onde está exagerando. Funciona da seguinte maneira: anote todas as refeições do dia — inclusive os deslizes. “Ao longo da semana, você terá uma noção melhor da quantidade de comida que ingeriu”, diz a nutricionista Glauce Carvalho, da Clínica Saúde Carvalho, de São Paulo.

2. Trace objetivos

“Reeducar sua rotina, com alimentação saudável e atividade física, só vai dar certo se for um projeto de vida. Mas é importante também celebrar as conquistas menores.” Trace dois objetivos, um a médio e outro a longo prazo. Cada etapa deve ser comemorada, até atingir o seu objetivo maior.

3. Use as redes sociais a seu favor

As redes sociais podem arrancar a coragem que você achava que não tinha para malhar. Por isso, inspire-se na rotina de exercícios e alimentação das famosas e das blogueiras fitness: pegue receitas saudáveis e ganhe ânimo para o estilo de vida saudável. Mas é preciso ter cautela, alerta a nutricionista. “Existe muita informação errada na internet. Consultar um especialista também é importante para avaliar qual dieta é melhor para você.”

4. Encare o exercício físico como prioridade da sua rotina

Começar a praticar uma atividade, em casa, na academia ou no parque, é desconfortável no início, principalmente para quem está muito acima do peso. Mas se manter uma rotina semanal, de no mínimo 3 vezes por semana, vai sentir a diferença na disposição e até na qualidade do sono. “Se movimentar é essencial para aumentar o gasto calórico, mas é preciso tomar cuidado com as compensações. Muitas vezes a desmotivação vem quando se come mais do que se gasta. A dieta é a maior responsável pela perda de peso”, alerta Glauce.

¹⁵ Fonte: <https://boaforma.abril.com.br/dieta/8-passos-faceis-para-voce-adoptar-um-estilo-de-vida-saudavel/> Acesso em 13.08.2018

AULA 7 - SAÚDE FÍSICA

8 PASSOS (FÁCEIS!) PARA VOCÊ ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

continuação

5. Livre-se de tudo que possa colocar a dieta a perder

Se você quer mesmo mudar de vida, saiba que agora é a hora da limpeza geral na despensa de casa, na geladeira e na gaveta do trabalho. Seja honesta consigo mesma, se não consegue resistir às guloseimas, ao menos evite que elas estejam ao seu alcance: livre-se de bolachas recheadas, sucos e comidas açucaradas e se jogue nas receitas saudáveis de BOA FORMA. Pegue esta dica: "Quando for às compras, tenha uma lista dos alimentos em mãos e vá direto aos produtos que precisa. E claro, não faça mercado com fome, pois o risco de não resistir às delícias... é grande."

6. Organize a sua rotina

Separar um dia para organizar a alimentação da semana inteira é uma opção que pode impedir que, em dias de muito cansaço, você se renda aos pratos calóricos. "Os alimentos pré-cozidos e congelados, como brócolis, couve flor, sopas, caldos, carnes refogadas, deixam a vida mais simples evitam os deslizamentos. Na hora em que chegar em casa, você terá uma boa parte do cardápio organizado. Depois é só descongelar e fazer um sanduíche ou um prato mais leve", ensina a especialista.

7. Faça exames

"Os exames de sangue conseguem mostrar ao seu médico e ao nutricionista se existe alguma deficiência de vitamina, de ferro, e se há glicemia e colesterol alto. Ao longo da dieta é preciso fazer outros exames, para saber se o novo plano alimentar está surtindo efeito", alerta Glauce.

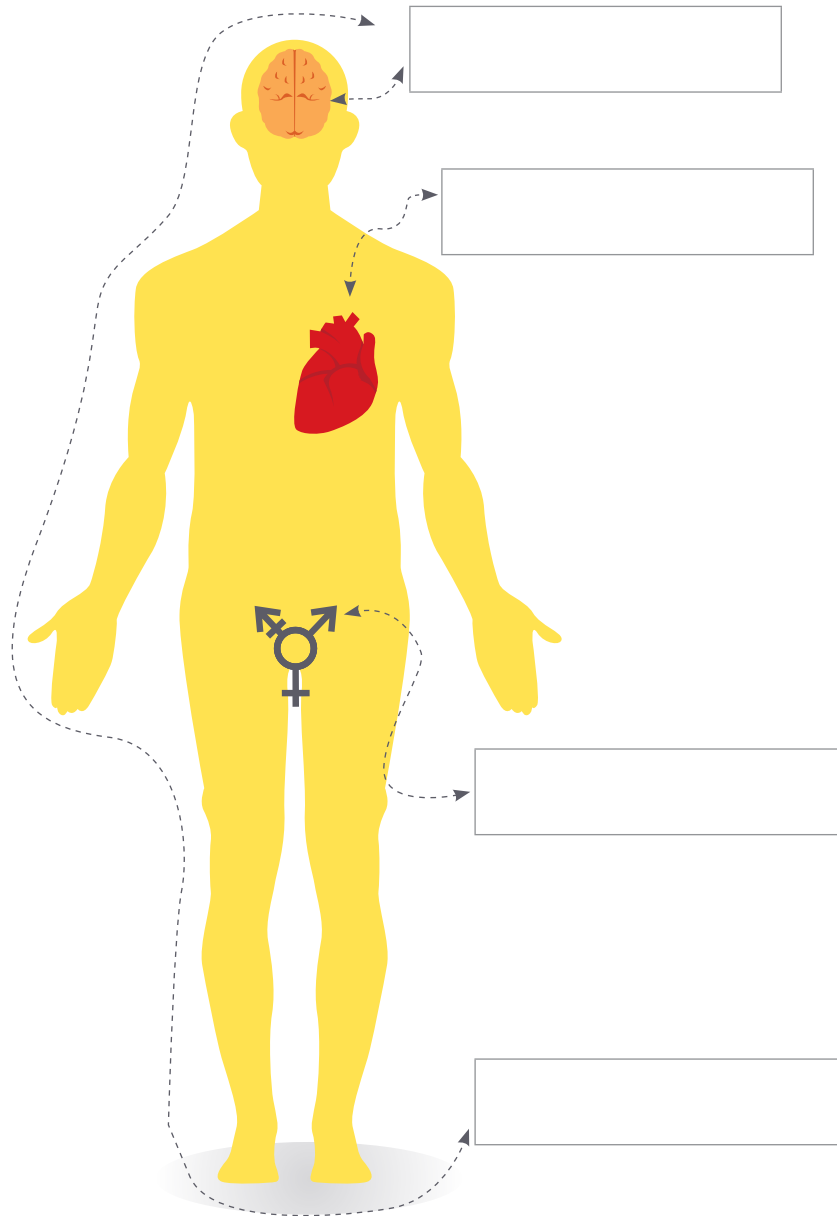
8. Não seja tão duro consigo mesmo

Ser focado é muito importante, mas radicalismo pode gerar frustração. A dica para manter a dieta com equilíbrio é escolher uma refeição na semana para comer aquilo que você gosta – isso vai estimular a não botar o pé na jaca nas demais refeições e, definitivamente, seguir em frente.



AULA 13 - SAÚDE FÍSICA

SEXUALIDADE: PRAZER EM CONHECER



ONDE FICAM NO DESENHO
ESTAS PALAVRAS?

SEXO

IDENTIDADE DE GÊNERO

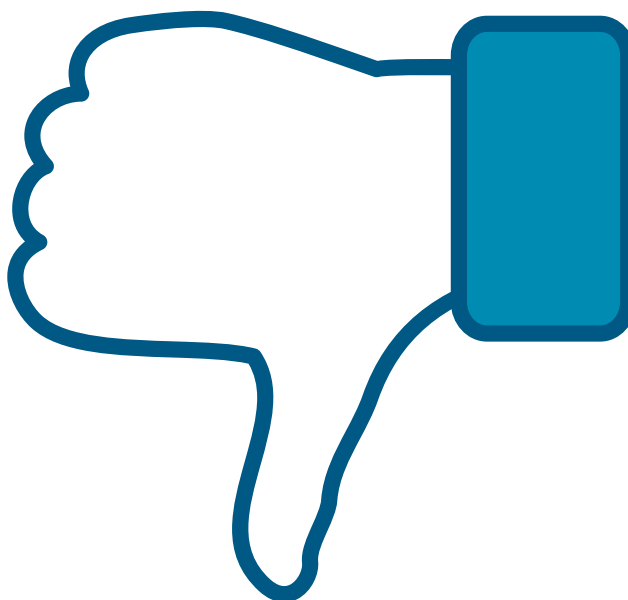
ORIENTAÇÃO SEXUAL

EXPRESSÃO DE GÊNERO

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA**HÁBITO
OU VÍCIO?** ¹⁶

Muita gente não se dá conta de que pode estar ultrapassando a fronteira que divide o prazer da escravidão. A linha que separa o hábito do vício às vezes é tão tênue, que até mesmo os mais experientes desbravadores da vida não notam que já mudaram de território. No entanto, o caminho de volta é possível mesmo que o imigrante não porte bússola, mapas e lanterna. Afinal, a saída quase sempre está dentro de si mesmo, só depende de querer achá-la.

A questão que separa o hábito do vício pode deixar algumas pessoas confusas em relação aos seus costumes, já que nem sempre é fácil notar as proporções que as atitudes tomam em nossa vida. “Eu tenho o hábito de ir sempre pelo mesmo caminho para o trabalho, mas nada me impede de mudá-lo. Ao passo que parar de tomar meu uísque é uma escolha bem mais complicada”, avalia a engenheira Maria Sarmiento. Na opinião do psicólogo Jadir Lessa, Maria tem razão quando fala na questão de escolha. “O hábito é um condicionamento, a pessoa pode ou não fazê-lo. O vício não é fácil de deixar de fazer, passa a ser uma necessidade”, descreve o psicólogo.



¹⁶ Fonte: <https://www.vix.com/pt/bdm/estilo/habito-ou-vicio>. Acesso em 10.05.2018

continua >

AULA 17 - SAÚDE FÍSICA

HÁBITO OU VÍCIO?

continuação

Escovar os dentes, por exemplo, é um hábito diário e necessário. Todo mundo sabe. Mas ninguém vai ficar desesperado caso aconteça o imprevisto de dormir fora, sem uma escova de dentes por perto. Já o vício tem relação direta com a satisfação de um prazer. “O vício está ligado à dependência física ou psíquica. A pessoa pode até ter crises na falta do objeto, pessoa ou situação de que seja dependente”, relata a psicóloga Vera Soumar. O administrador de empresas Alexandre Barreto sabe muito bem o quanto custa largar uma atividade, digamos, frequente. “Tento fazer de tudo para largar o cigarro: acupuntura, adesivo colado na bunda, antidepressivo e por aí vai. E ainda não consegui, mas sou tão viciado no cigarro quanto na ideia de abandoná-lo”, garante ele.

O mais comum é pensar que o vício surge de uma prática indevida, o que pode não ser verdade absoluta. Bons hábitos, mal administrados, também podem acabar gerando transtornos. “Vivia em função do meu corpo e os resultados já não eram mais percebidos por mim. Isso gerava uma ansiedade enorme, uma sensação de querer me esforçar mais e mais. O que não era possível, pois já estava no meu limite máximo. Quando desabei, veio tudo junto: tive bulimia, inflamação nas articulações, depressão. Foi uma fase horrível”, lembra a economista Laura Müller.

Segundo Jadir Lessa, o vício tem raízes biológicas. “Em relação à atividade física, a pessoa fica viciada na sensação de bem-estar que a endorfina, produzida pelo estímulo do exercício, proporciona. É o mesmo mecanismo da nicotina e do alcatrão no organismo”, explica ele. A psicóloga Graça de Oliveira, da Napades – Núcleo de Medicina do Comportamento Humano, define que o hábito é de certa forma positivo e o vício seria um comportamento compulsivo, gerado por um alto grau de ansiedade, como beber, comer, jogar, fazer sexo, compras...

Só que no momento em que passamos a depender de um hábito para a nossa satisfação, realização ou felicidade, ele terá se transformado num vício. O que pode não somente acontecer com substâncias ou atividades que proporcionam prazer. A felicidade baseada numa entrega a outra pessoa pode também significar um vício, que muitas vezes virá seguido de frustração pela falta da satisfação esperada. “Relacionamentos baseados na total dependência acabam tornando-se difíceis, pois há uma perda da referência e até da identidade. E a busca da plena realização é substituída pela frustração”, adverte Vera Soumar, acrescentando que apenas nós mesmos somos capazes de gerar a nossa felicidade e não alguém ou algo externo.

AULA 18 - SAÚDE FÍSICA

TEM ALGUÉM AÍ? ¹⁷

GABRIEL O PENSADOR

(TRECHOS DA LETRA PARA DISCUSSÃO)

Antes era só alegria, o mundo não mordida.
A vida era doce, nem ardia!
Mas aí um dia, ou quem sabe dois ou três, eu... só queria superar a timidez...

Eu queria fazer parte de alguma coisa.
Se crescer já é difícil, crescer sozinho é mais.
A gente tem que dar um jeito de gostar de alguma coisa.
A gente tem que dar um jeito... de ficar satisfeito!

Conversa vazia, cabeça vazia de prazer, cheia de dúvida e de vontade de fazer qualquer loucura que pareça aventura.
Qualquer experiência que altere o estado de consciência.
E que te dê a sensação de que você não tá perdido.
Que alguém te dá ouvidos. Que a vida faz sentido!

Ninguém prepara o jovem, nem os pais nem a TV, pra botar o pé na estrada e não se perder.
Ninguém prepara o jovem pra saber o que fazer quando bater na porta e ninguém atender.

Ninguém me dá a chave pra abrir a porta certa, mas a porta errada eu encontro sempre aberta!
Entrar numa roubada é mais fácil que sair.
Tem alguém aí? (...)

Eu sei que depende, mas se você depende da droga ela é a falsa rebeldia que te ajuda se enganar
- a mentira que vicia - porque parece bem melhor do que a verdade do outro dia.

A doença tem cura pra quem procura.
Pra quem sabe olhar pra trás nenhuma rua é sem saída

¹⁷ Fonte: <https://www.letras.mus.br/gabriel-pensador/67610/> Acesso em 10.05.2018

continua >

AULA 18 - SAÚDE FÍSICA

TEM ALGUÉM AÍ?

continuação

TEM ALGUÉM AÍ?

GABRIEL O PENSADOR -

Antes era só alegria, o mundo não mordia.
A vida era doce, nem ardia!
Mas aí um dia, ou quem sabe dois ou três, eu... só
queria superar a timidez...
Eu queria fazer parte de alguma coisa.
Se crescer já é difícil, crescer sozinho é mais.
A gente tem que dar um jeito de gostar de
alguma coisa.
A gente tem que dar um jeito... de ficar satisfeito!

Mas o tempo passa, e se a vida é sem graça, a gente
disfarça, na mesa do jantar.
Pra depois tentar desabafar numa conversa, mas
ninguém se interessa, na mesa do bar!
Ninguém tá escutando o que eu quero dizer!
Ninguém tá me dizendo o que eu quero escutar!
Ninguém tá explicando o que eu quero entender! (X2)
Ninguém tá entendendo o que eu quero explicar!

Conversa vazia, cabeça vazia de prazer, cheia de
dúvida e de vontade de fazer qualquer loucura que
pareça aventura.
Qualquer experiência que altere o estado de
consciência.
E que te dê a sensação de que você não tá perdido.
Que alguém te dá ouvidos. Que a vida faz sentido!

Chega! Não, eu quero mais!
Bebe, fuma, cheira, tanto faz.
Droga é aquela substância responsável por tornar a
sua vida aparentemente mais suportável.
Confortável ilusão: parece liberdade e na verdade
é uma prisão.
Refrão(X2)

Ninguém prepara o jovem, nem os pais nem a TV, pra
botar o pé na estrada e não se perder.
Ninguém prepara o jovem pra saber o que fazer
quando bater na porta e ninguém atender.
Ninguém me dá a chave pra abrir a porta certa, mas a
porta errada eu encontro sempre aberta!
Entrar numa roubada é mais fácil que sair.
Tem alguém aí? (...)

Tem alguém aí ou saiu pra viajar?
Tem alguém aí ou saiu pra passear?
Você tá viajando?
Quando é que você volta?
Onde você quer chegar?
Refrão (X2)

Eu sei que depende, mas se você depende da droga
ela é a falsa rebeldia que te ajuda se enganar - a
mentira que vicia - porque parece bem melhor do
que a verdade do outro dia.
Falsa fantasia é a droga, que parece mais real do que
esse mundo de hipocrisia que te afoga!
A droga é só mais uma ferramenta do sistema, que te
envenena e te condena.
Overdose de veneno só te deixa pequeno!
Muito álcool, muito crack, muita coca!
A vida de sufoca!
E vai batendo a onda a onda bate a onda soca!
A onda bate forte!
Apressando a morte feito um trem.
Você sabe que ele vem, mas se amarra bem no trilho,
suicida!

A doença tem cura pra quem procura.
Pra quem sabe olhar pra trás nenhuma rua é sem saída

AULA 19 - SAÚDE FÍSICA

EM BUSCA DOS PORQUÊS...¹⁸

Às vezes, a gente fica se perguntando: *se todo mundo sabe que as drogas são prejudiciais à saúde, então por que tanta gente usa?*

Parece uma pergunta tão simples de responder e de repente percebemos que é justamente o contrário.

Para começo de conversa, é bom saber que, historicamente, a humanidade sempre procurou por substâncias que produzissem algum tipo de alteração em seu humor, em suas percepções, em suas sensações.

Em segundo lugar, não é possível determinar um único porquê. Os motivos que levam algumas pessoas a se utilizarem de drogas variam muito. Cada pessoa tem necessidades, impulsos ou objetivos que as fazem agir de uma forma ou de outra e a fazer escolhas diferentes.

Se fôssemos fazer uma lista, de acordo com o que os especialistas dizem sobre o que motiva as pessoas ao uso da droga, veríamos que as razões são muitas e que nossa lista ainda ficaria incompleta. Quer ver?

- Curiosidade;
- Para esquecer problemas, frustrações ou insatisfações;
- Para fugir do tédio;
- Para escapar da timidez e da insegurança;
- Por acreditar que certas drogas aumentam a criatividade, a sensibilidade e a potência sexual;
- Insatisfação com a qualidade de vida;
- Saúde deficiente;
- Busca do prazer;
- Enfrentar a morte, correr riscos;
- Necessidade de experimentar emoções novas e diferentes;
- Ser do contra;
- Procura pelo sobrenatural.

Bom, já deu para perceber que a tarefa não é fácil. Então, se queremos entender e combater o uso/abuso das drogas, precisamos saber que não é possível generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas. Cada usuário tem os seus próprios motivos. E é necessário conhecer as motivações das pessoas, para compreender atitudes aparentemente incompreensíveis. E esta regra vale para qualquer situação, não só para as drogas....



ANSIS KLUCIS/HUTTERSTOCK

¹⁸ Fonte: <http://es.slideshare.net/eliana890/drogas-e-escola> Acesso em 18.09.2012

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

TENHA O SEU OBJETIVO DEFINIDO ¹⁹

Roberto Shinyashiki

Hoje vamos começar a conversar sobre os Segredos dos Campeões. O primeiro grande segredo é a importância de se ter um objetivo definido. Ter o seu objetivo definido é fundamental para tudo na vida. Em especial, é essencial em sua carreira profissional.

Infelizmente, a maioria das pessoas trabalha, vai todos os dias para a empresa, para seu emprego, mas não tem objetivos claros. Não coloca para si mesmo metas claras como “eu quero ser o gerente de marketing”, ou “quero ser um grande advogado”, “quero ser um arquiteto de grande valor”, “quero ter o meu próprio negócio”. Por isso, a grande maioria fica dando voltas em torno de um mesmo ponto e não cresce em sua carreira.

O cérebro da gente precisa de instruções claras. Se você não disser a ele para onde quer ir, ele só vai fazer você gastar suas energias à toa e você não vai chegar a lugar algum.

Se você diz “eu quero ter sucesso”, mas não define o que é sucesso pra você, não vai chegar lá. Talvez o seu objetivo seja fazer um doutorado, ou assumir uma gerência na sua empresa, ou gravar o CD da sua banda, ou quem sabe ser o ator principal de uma peça. Isso é você quem define..., mas tenha um objetivo claro.

Pessoas que têm um objetivo ficam mais fortes. Em especial quando existe um motivo forte por trás desse objetivo, quando você tem uma motivação para ir em busca dele.

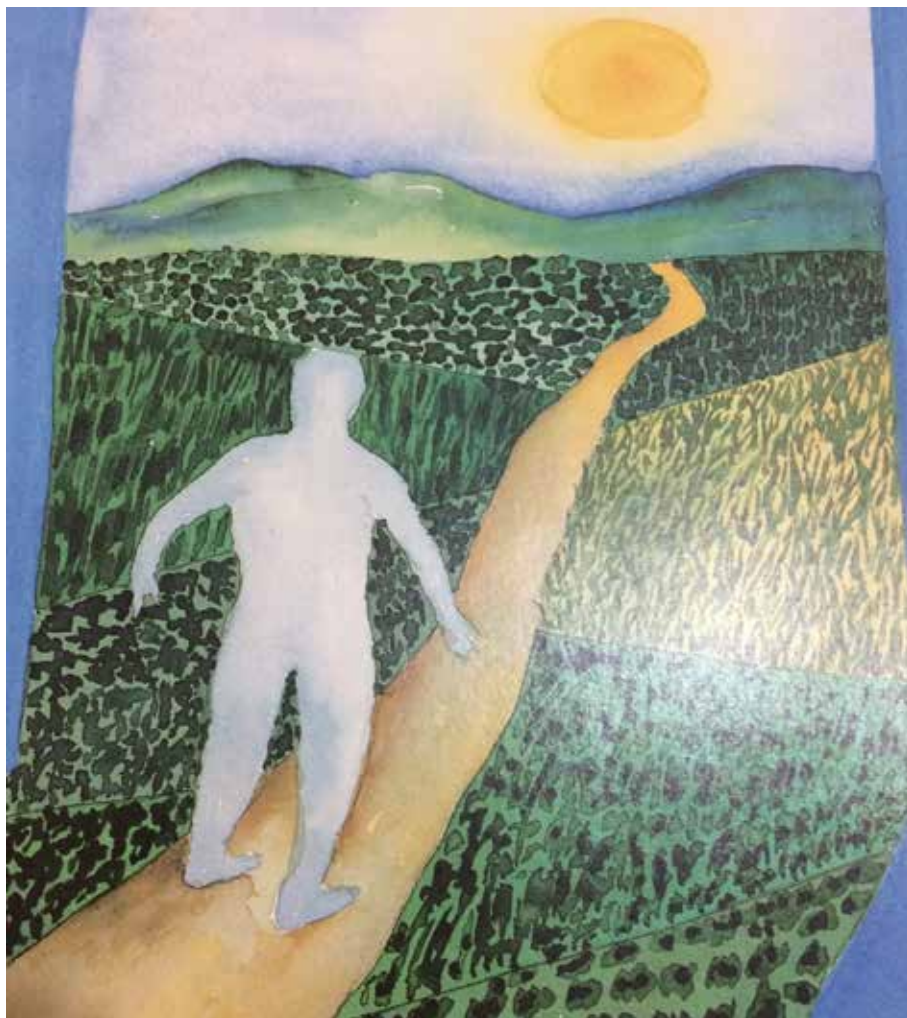
Quando estive no Japão, me hospedei em uma pousada típica e tradicional. Foi uma das melhores hospedagens que já tive em minhas viagens. Quando fui pagar a conta para voltar para Tóquio, o gerente da pousada me agradeceu dizendo: “Roberto San, obrigado por me ajudar a criar meus filhos”.

Aquele gerente tinha consciência de que cada cliente da pousada o ajudava a colocar comida dentro de casa, a pagar o estudo de seus filhos, a manter a educação deles. Por isso, ele trabalhava com ânimo e de uma maneira diferenciada, e atendia com prazer os clientes. Afinal, ele tinha um bom motivo para isso.

Quando você tem um bom motivo ao definir o seu objetivo, você é mais forte e se torna um melhor profissional. Quem tem um motivo forte, tem um objetivo muito claro e busca sempre a melhor forma de realizar esse objetivo.

¹⁹ Fonte: <http://shinyashiki.uol.com.br/blog/2013/01/tenha-o-seu-objetivo-definido/> - Acesso 07.02.2013

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO



Fonte: Imagem retirada do Livro das Transformações de Izabel Telles, da Editora Ágora, 2ª edição, para fins pedagógicos.

AULA - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU PROPÓSITO DE VIDA? ²⁰

Jael Coaracy

Você já conquistou um objetivo e mesmo assim, continuou sentindo um vazio por dentro, para em seguida, concluir que aquele objetivo não era tão importante?

Muitas pessoas perseguem um objetivo e ao alcançá-lo, não sentem mais do que uma satisfação momentânea.

Os Objetivos estão relacionados com o que você quer alcançar. **O Propósito** tem a ver com o porquê você escolhe um objetivo.

Sem um porquê suficientemente forte, de nada adianta traçar objetivos. A **realização** por alcançá-los só se torna duradoura e **verdadeira** quando suas conquistas estão alinhadas com seu propósito de vida.

Se você tivesse certeza absoluta de que teria sucesso, **a que dedicaria a sua vida?**

A questão é que ter clareza de seu propósito de vida ajuda a definir seus objetivos de futuro, pois a direção estará clara. E isto vale para todas as dimensões de sua vida: profissional, familiar, espiritual, da saúde, do lazer, entre outras. Isto significa que escolher um propósito está intimamente relacionado com a identificação de seus valores.

Os valores não definem a direção para onde se vai caminhar, mas servem como bússola para sinalizar se a escolha da direção está coerente com as coisas que se acredita, com o seu propósito de vida.

E isto varia de pessoa para pessoa. Para alguns, a família é o mais importante; para outros, o sucesso profissional; para outros ainda, a segurança financeira ou o conforto. Agora, se procurarmos por valores universais, encontramos palavras como respeito, responsabilidade, comprometimento, credibilidade, compaixão, generosidade, liberdade, interdependência, coragem, honra, entre tantos outros. Definindo com clareza seus valores, fica mais fácil construir o seu propósito de vida e se a direção estiver errada, corrigir o rumo rapidamente

Quando conseguimos descobrir o nosso propósito de vida, tudo flui: fazemos escolhas mais acertadas, desempenhamos melhor o nosso papel no mundo, conquistamos paz e felicidade.

Para **descobrir** seu propósito de vida, reflita e responda as questões a seguir. Através das respostas que surgirem, você poderá descobrir seu propósito de vida.

- O que você **ama** fazer e que, quando está envolvido nessa atividade, não sente o tempo passar?
- Quais são seus principais **valores** e como eles se **conectam** com sua vida?
- Qual é o **verbo** que expressa o que é mais importante e caro na sua vida?

Quando **realizamos** nosso propósito de vida, o trabalho deixa de ser trabalho e passa a ser **fonte** de alegria, prazer e realização.

²⁰ Fonte adaptada: <https://extra.globo.com/tv-e-lazer/vai-dar-certo/qual-o-seu-proposito-de-vida-9742563.html> - Acesso em 10.05.2018

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

MAIS PERTO DE MIM

1º Estágio: Neste estágio, é importante se conscientizar quais são as competências centrais, as habilidades, talentos que reconhece que tem, mesmo aqueles que ainda não tenha posto em prática. Por exemplo, você pode ter um talento musical, artístico, esportivo, etc. com o qual não está conectado neste momento de sua vida.

Entrando em contato com suas capacidades, competências, talentos e habilidades: **o que você pode SER.** Pense nas qualidades/competências que lhe dão o sentido de ser quem você é. Faça uma lista dessas qualidades/competências sem censurar-se, sem racionalizar em excesso.

2º Estágio: Entrando em contato com a sua ação no mundo: **o seu FAZER.** Faça uma lista das coisas que mais gosta de fazer, mesmo que não tenha se permitido fazê-las nos últimos tempos.

3º Estágio: Neste estágio, entrará em contato com o mundo que o cerca, buscando um centro interior de serenidade. Anote os elementos-chave que gostaria de ver manifestados no mundo. Em que tipo de mundo quer viver? Faça uma lista desses valores/ qualidades/ atitudes.

Entrando em contato com valores/ qualidades/ atitudes: **o que se pode TER de mais valioso. Quais seus valores?**

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO ²¹

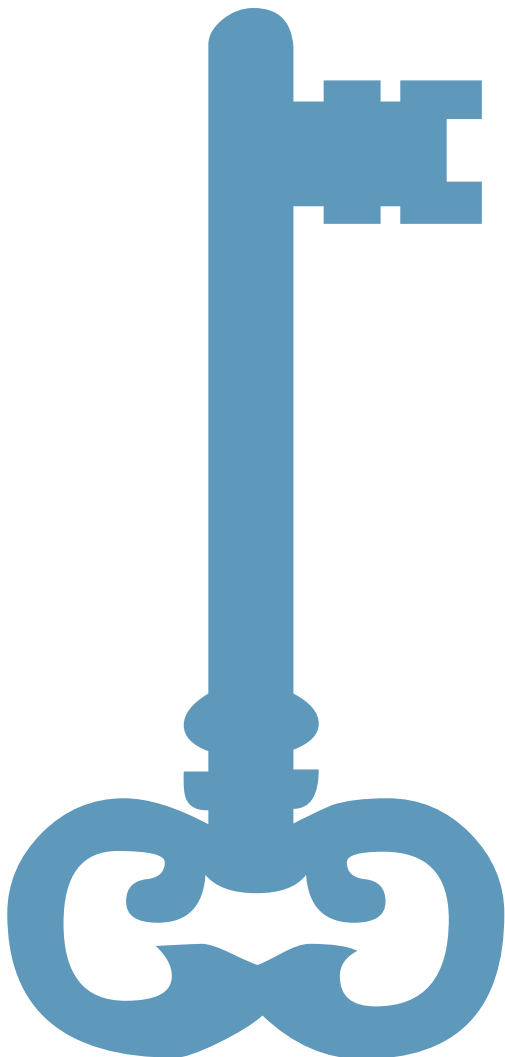
Adriano Lima de Oliveira

No mercado competitivo em que vivemos é de suma importância nos mantermos sempre focados em nosso crescimento profissional e pessoal. As pessoas para terem algum tipo de sucesso em sua vida precisam buscar um certo grau de conhecimento para se manterem vivas no mercado de trabalho e na sociedade. Devido às informações que hoje chegam de uma forma mais rápida, o nosso crescimento também precisa ser rápido, mas com qualidade.

Dentro desse contexto, é importante sabermos quem somos, aonde queremos chegar e quais são os recursos que iremos utilizar.

Diante desse cenário, segue algumas **Chaves** para obter sucesso e ter um propósito de vida.

Essas chaves quando colocadas em prática, lhe trarão um grande desenvolvimento profissional e pessoal



1ª CHAVE PARA O SUCESSO:

SABER QUEM VOCÊ É - AUTOCONHECIMENTO

Conhecer suas competências, habilidades, talentos, o que ama fazer é fundamental para se ter uma vida com propósito.

2ª CHAVE PARA O SUCESSO: OBJETIVOS - FOCO

Objetivo é aquilo que você pretende fazer ou alcançar. Para começar com um Objetivo na Mente, tem que haver uma compreensão clara do destino, dar os passos na direção correta.

3ª CHAVE PARA O SUCESSO: VALORES PESSOAIS

Honestidade, respeito, ética são alguns valores que sempre valem a pena ser cultivados, garantindo o alcance de uma vida mais harmoniosa e plena.

4ª CHAVE PARA O SUCESSO: DEFINA AS PRIORIDADES

O que é prioridade? significa eleger o que vem em primeiro lugar, ou seja, o que mais importa para nós.

²⁰ Fonte adaptada: Adriano Lima de Oliveira
<http://www.rhportal.com.br/artigos-rh/as-7-chaves-para-o-sucesso/> Acesso em 10.05.2018

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

AS CHAVES PARA O SUCESSO

continuação

5ª CHAVE PARA O SUCESSO: CULTIVE BONS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Construir relacionamentos e saber cultivá-los é uma tarefa um pouco difícil, mas essencial a qualquer ser humano.

6ª CHAVE PARA O SUCESSO: SEJA RESILIENTE

Utilizar o potencial da adversidade e construir forças através das diferenças, entender seus pontos fortes e pontos fracos e trabalhar com o propósito de mudanças comportamentais.

7ª CHAVE PARA O SUCESSO: APRENDIZADO CONSTANTE

É preciso aplicar o processo de melhoria contínua em sua vida, para que assim possa atingir um equilíbrio na vida pessoal e profissional.

Na realidade, cada pessoa tem as chaves que precisa dentro de si. Basta cada um buscar se conhecer melhor e a partir desse autoconhecimento perceber quais são os motivos que o fazem prosseguir para alcançar seus objetivos e propósitos de vida. Mas e aí, você já pensou quais são as suas chaves de sucesso? Se não, comece hoje mesmo essa jornada!

CHAVES PARA O SUCESSO



AULA 29 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO
MEUS HÁBITOS

HÁBITOS QUE JÁ INCORPOREI	HÁBITOS QUE DESEJO INCORPORAR

AULA 30 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

A TORCIDA

Carlos Drummond de Andrade²²

Mesmo antes de nascer,
já tinha alguém torcendo por você.
Tinha gente que torcia para você ser menino.
Outros torciam para você ser menina.
Torciam para você puxar a beleza da mãe,
o bom humor do pai.
Estavam torcendo para você nascer perfeito.
Daí continuaram torcendo.
Torceram pelo seu primeiro sorriso, pela primeira
palavra, pelo primeiro passo.
O seu primeiro dia de escola foi a maior torcida. E o
primeiro gol, então?
E de tanto torcerem por você, você aprendeu a torcer.
Começou a torcer para ganhar muitos presentes e
flagrar Papai Noel.
Torcia o nariz para o quiabo e a escarola.
Mas torcia por hambúrguer e refrigerante.
Começou a torcer até para um time.
Provavelmente, nesse dia, você descobriu que tem
gente que torce diferente de você.
Seus pais torciam para você comer de boca fechada,
tomar banho, escovar os dentes, estudar inglês e piano.
Eles só estavam torcendo para você
ser uma pessoa bacana.
Seus amigos torciam para você usar brinco,
cabular aula, falar palavrão.
Eles também estavam torcendo para você ser bacana.
Nessas horas, você só torcia para não ter nascido.
E por não saber pelo que você torcia, torcia torcido.
Torceu para seus irmãos se ferrarem, torceu para o
mundo explodir. E quando os hormônios começaram a
torcer, torceu pelo primeiro beijo, pelo primeiro amasso.
Depois começou a torcer pela sua liberdade.
Torcia para viajar com a turma, ficar até tarde na rua.

Sua mãe só torcia para você chegar vivo em casa.
Passou a torcer o nariz para as roupas da sua irmã, para
as ideias dos professores e para qualquer opinião dos
seus pais. Todo mundo queria era torcer o seu pescoço.
Foi quando até você começou a torcer pelo seu futuro.
Torceu para ser médico, músico, advogado.
Na dúvida, torceu para ser físico nuclear
ou jogador de futebol.
Seus pais torciam para passar logo essa fase.
No dia do vestibular, uma grande torcida se formou.
Pais, avós, vizinhos, namoradas e todos os santos
torceram por você.
Na faculdade, então, era torcida pra todo lado. Para a
direita, esquerda, contra a corrupção, a fome na Albânia
e o preço da coxinha na cantina.
E, de torcida em torcida, um dia teve um torcicolo de
tanto olhar para ela.
Primeiro, torceu para ela não ter outro.
Torceu para ela não te achar muito baixo, muito alto,
muito gordo, muito magro.
Descobriu que ela torcia igual a você.
E de repente vocês estavam torcendo
para não acordar desse sonho.
Torceram para ganhar a geladeira, o micro-ondas e a
grana para a viagem de lua-de-mel.
E daí pra frente você entendeu que a vida é uma grande
torcida. Porque, mesmo antes do seu filho nascer, já
tinha muita gente torcendo por ele.
Mesmo com toda essa torcida, pode ser que você ainda
não tenha conquistado algumas coisas.
Mas muita gente ainda torce por você!
Se procurar bem você acaba encontrando.
Não a explicação (duvidosa) do mundo, mas a poesia
(inexplicável) da vida.
Eu torço por você!

²² Fonte: <https://www.pensador.com/frase/MTE5MDAxOA/> Acesso em 28.08.2018

AULA 30 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

LETRA DA MÚSICA SONHAR

MC Gui ²²



Não nasci na rua
 Mas me joguei nela
 Sou mero aprendiz
 Na vida de favela
 Onde eu tenho certeza
 Que a fé nunca morre
 E a vida real não parece novela
 Se hoje eu tenho quero dividir
 Ostentar pra esperança levar
 Pras crianças nunca desistir
 Um sonho que leve a gente acreditar
 Eu peço pra Deus o caminho iluminar
 Que a luta que eu travo não me traga dor

Eu faço o possível pra gente ganhar
 A guerra de miséria que a gente criou
 Cê ta ligado o quanto é difícil quando
 La em cima querem derrubar
 Mas quando embaixo se pede ajuda
 Ninguém dá a mão se é pra te levantar
 Sonhar, nunca desistir
 Ter fé, pois fácil não é nem vai ser
 Tentar até se esgotar suas forças
 Se hoje eu tenho quero dividir ostentar
 Pra esperança levar
 Sonhar, nunca desistir ... Ter fé, ...



²³ Fonte: https://www.google.com.br/search?q=Letra+da+M%C3%BAAsica+Sonhar++MC+Gui+N%C3%A3o+nasci+na+rua+Mas+me+joguei+nela+Sou+mero+aprendiz&rlz=1C1CHMO_pt-brBR575BR575&oq=Letra+da+M%C3%BAAsica+Sonhar++MC+Gui+N%C3%A3o+nasci+na+rua+Mas+me+joguei+nela+Sou+mero+aprendiz&aqs=chrome..69i57.829j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8 Acesso em 28.09.2018

3º BIMESTRE



AULA 1 - SAÚDE INTELECTUAL

O QUE É SAÚDE INTELECTUAL? ²⁴

Ter uma boa saúde intelectual é estar contribuindo com sua própria qualidade de vida.

Como estabelecer tal saúde?

Simple, mantenha-se informado, tenha o hábito de ler, de preferência leituras que agreguem algo de bom a você, à sua dimensão profissional, social, religiosa.

Assista bons filmes: atualmente podemos observar que existem filmes belíssimos que nos passam mensagens de sabedoria, otimismo, esperança, confiança, mudança, coragem, etc.

Ocupe sua mente com coisas boas e proveitosas. Não dê espaço à inutilidade e futilidade, você é merecedor do que há de bom e melhor!

Não use como muleta, desculpas como “já estou velho pra isso”, “meu tempo é corrido”. Se você se organizar, consegue desenvolver essa capacidade de melhoria na sua qualidade de vida.

Com o tempo, você estará tão habituado a realizar a tarefa de ler um livro, que o que antes exigia disciplina e esforço, torna-se algo prazeroso e desejável. Experimente experimentar!

Existem pessoas que sabem muito e não conseguem aplicar o conhecimento no dia-a-dia. Conhecimento precisa ser útil e isso acontece quando ele é colocado em prática, quando circula. ***Sua saúde intelectual representa o quanto você tem se dedicado ao conhecimento e as maneiras que escolhe para adquiri-lo.***

A vida por si só, já é uma grande fonte de conhecimento para quem tem sabedoria.

Ampliar seus horizontes, melhorar seu desempenho pessoal e profissional através de cursos, filmes, viagens, participação em eventos, teatro, cinema e principalmente na internet - torna possível o aprendizado de algo novo.

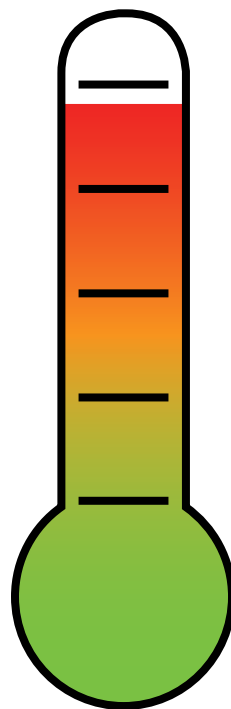
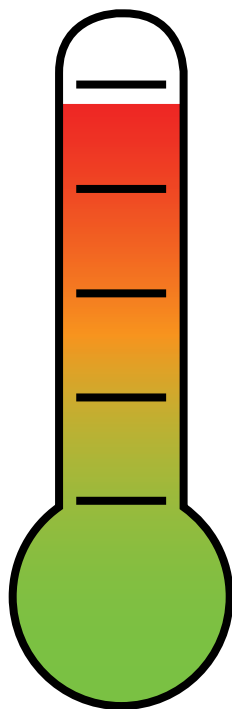
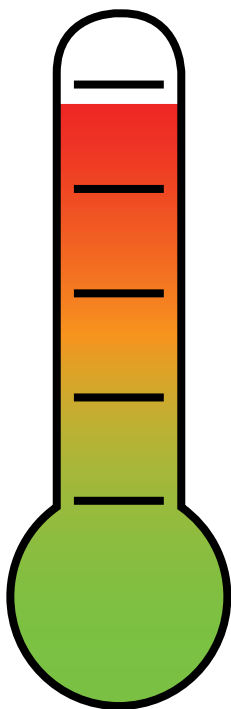
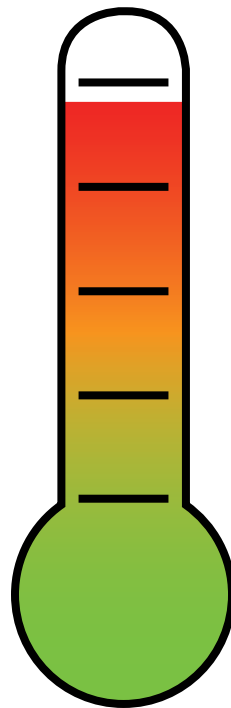
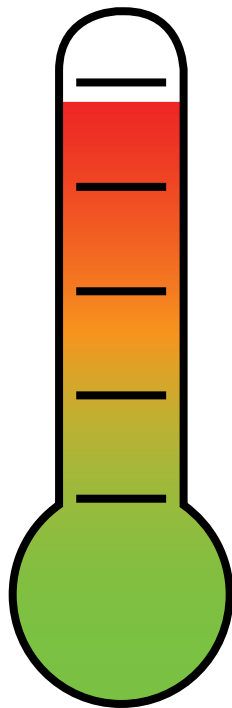
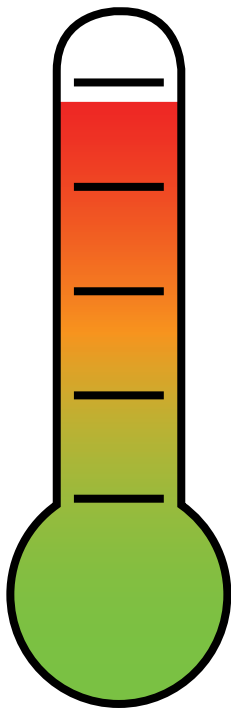
A mais acessível forma de trabalhar essa saúde é através do hábito da leitura, que desenvolve o intelecto, a memória, melhora a criatividade, contribui para que você se expresse melhor, seja mais seguro e capaz. Busque ainda emitir opiniões sobre os fatos que você acessa, em seu cotidiano, de forma a também desenvolver o raciocínio crítico. Pergunte-se o “por que” e o “como” dos acontecimentos, ao invés de se contentar com o “o que”.

Fazer escolhas certas, ler notícias que tragam o conhecimento necessário, preferir programas saudáveis na televisão, e as boas amizades, são fontes para o conhecimento.




Aproveite para dedicar tempo para saber quem é você e como estão suas relações com os outros e com o Mundo. Através do autoconhecimento e do acesso a conteúdos e informações significativas, construímos, ao mesmo tempo, uma percepção mais ampla, mais real, mais crítica de nosso entorno – e isto é fundamental no conjunto das saúdes que representam uma boa qualidade de vida!

²⁴ Fonte: Adaptado a partir do original disponível em <http://www.blog.geninhogoes.com.br/o-que-e-saude-intelectual> Acesso em 01.08.2013

AULA 1 - SAÚDE INTELECTUAL



AULA 2 - SAÚDE INTELECTUAL MENTE E AÇÃO

 <p>ALEGRIA</p>	 <p>RAIVA</p>
 <p>TRISTEZA</p>	 <p>VERGONHA</p>

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL**OS BABY BOOMERS,
A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y,
GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA** ²⁵

O estudo das gerações engloba os Baby Boomers, a Geração X, a Geração Y, a Geração Z e a Geração Alpha. Esse estudo vem se tornando cada vez mais relevante para as organizações criarem oportunidades contextualizadas com seu público ou mesmo para atingir novos clientes e demandas.

A primeira informação importante ao falarmos de gerações é lembrarmos que os comportamentos e anseios direcionados a elas ultrapassam a idade, ou seja, alguém com idade da geração Y pode apresentar comportamentos, anseios e desejos de gerações anteriores ou posteriores.

Essas características também são influenciadas por culturas e situações econômicas, mas de modo geral elas representam uma energia comum para determinados grupos e podem ser usadas como uma referência relevante para as empresas construírem seus serviços.

ATUALMENTE FALAMOS DE CINCO GERAÇÕES: OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y, A GERAÇÃO Z E OS ALPHAS.**O Estudo das Gerações: Baby Boomers – Nascimento entre 1945 e 1960**

Citação: *“O trabalho é importante para construir o caráter e para conquistar coisas na vida evoluindo socialmente. Vamos trabalhar duro”*

Inicialmente essa nomenclatura não era uma geração, mas era um termo usado para descrever quem nasceu logo após a Segunda Guerra Mundial, quando houve um grande aumento no número de nascimentos, provavelmente resultado da empolgação dos soldados que voltaram da guerra para seus países de origem. O termo foi usado pela primeira vez em um artigo do Washington Post em 1970.

Agora o termo é usado para representar um grupo que nasceu no final da Segunda Guerra Mundial e que explorou movimentos libertários da sexualidade, do uso das drogas e se tornaram os hippies na década de 1970.

Foi a geração que vivenciou a Guerra Fria, mas também foram os primeiros que tiveram a oportunidade de viajar para outro país, não para uma guerra, mas para tomar sol na praia. Eles puderam também comprar um carro próprio e uma casa para si. De modo geral, é a geração que iniciou o recomeço pós-guerra sonhando galgar novas posições financeiras a partir do trabalho duro.

²⁵ Fonte: <http://www.hellerdepaula.com.br/geracoes/2017>. Acesso em 28/05/2018

continua >

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL

OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y, GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA

continuação

O Estudo das Gerações: Geração X – Nascimento entre 1961 e 1980

Citação: *“Minha vida é intensa, mas é exatamente assim que eu quero. Vamos ser intensos”*

Com o nome baseado no livro de Douglas Copeland “Geração X: Contos para uma cultura acelerada”, essa geração é a herdeira do recomeço experimentado pelos Baby Boomers. Jovens demais para terem lutado em alguma grande guerra, mas velhos suficientes para terem experimentado o avanço na educação, eles são os que mais gastaram tempo da sua fase adulta em cafés falando em como consertar o mundo.

Pressionados para serem os melhores, é a geração que experimentou os livros de autoajuda, programas de auto-treinamento e viveram em permanente estado de ansiedade – social, financeira e sexual. Entre as diversas segmentações do grupo da Geração X, vimos, por exemplo, nascerem os Yuppies: os jovens que queriam enriquecer rápido e ostentar um estilo de vida luxuoso.

De modo geral, é a geração da intensidade, do aprimoramento pessoal e da busca pelo enriquecimento e reconhecimento rápidos.

O Estudo das Gerações: Geração Y ou Millennials – Nascimento entre 1980 e 1997

Citação: *“Vou me interessar se você for interessante. Vamos ser interessantes”*

Nascidos e crescendo em meio a um mundo onde a tecnologia digital e a internet se proliferava e se barateava, essa é a geração moldada pela influência high tech. Alguns, herdando os anseios dos Yuppies, se tornaram bilionários da tecnologia com serviços como redes sociais.

O nome Geração Y foi usado primeiro em um artigo de Ad Age, já o termo millennials foi cunhado por Neil Howe e William Strauss. Confortáveis em compartilhar toda sua vida online, essa é uma geração que experimenta o crescimento da individualidade e da autossuficiência. De modo geral, é a geração onde ser relevante no mundo é vivenciar experiências exclusivas e ser interessante.

continua >

AULA 3 - SAÚDE INTELECTUAL

OS BABY BOOMERS, A GERAÇÃO X, GERAÇÃO Y, GERAÇÃO Z E GERAÇÃO ALPHA 24

continuação

O Estudo das Gerações: Geração Z – Nascimento entre 1998 e 2009

Citação: *“Um discurso bacana não é suficiente, é preciso por a mão na massa. Vamos sujar as mãos”*

Nascidos em meio a um turbilhão político e financeiro, a Geração Z é preocupada com seu dinheiro e em fazer do mundo um lugar melhor. É a primeira geração 100% digital e já nascem em um mundo conectado. Desse modo, se usam da internet e das tecnologias digitais para se tornarem mais inteligentes, seguros e maduros, mesmo muito novos.

Costumam ser dispostos a trabalhos voluntários, conscientes da importância da educação e possuem fortes noções éticas e sociais. De modo geral, é a geração que abraça a diversidade absorvida na internet e lidera a mudança ao agir no mundo por meio de ações práticas.

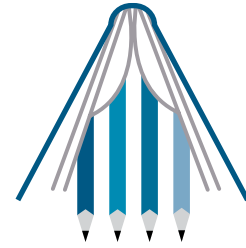
O Estudo das Gerações: Os Alphas – Nascimento de 2010 até (em aberto)

Citação: *“Ser único me faz conectar melhor com as pessoas e me fundir com o mundo e com o universo. Vamos expressar nossa autenticidade”*

Herdeiros da segurança e das noções éticas da geração Z, os Alphas vibram em uma energia de transformação como nunca antes. De modo geral, é a geração dos conectados e autossuficientes que não verão mais a tecnologia como algo separado da vida humana. Tudo será tecnologia digital e tudo estará conectado com o resto do mundo.

AULA 6 - MATERIAL DE SUPORTE AO PROFESSOR

OS 4 PILARES DA EDUCAÇÃO



Os “Quatro Pilares da Educação” são conceitos de fundamento da educação baseados no Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, coordenada por Jacques Delors. Esse conceito tem por objetivo a construção de uma educação significativa para os estudantes que os coloque como sujeitos da aprendizagem e valorize suas competências e potencialidades. Estruturar todo o conceito da educação em quatro fundamentos parece uma tarefa difícil, mas é possível!



Aprender a conhecer

Essa aprendizagem refere-se à aquisição dos “instrumentos do conhecimento”, ou seja, despertar e promover nos estudantes suas habilidades de pensar, raciocinar, compreender e encontrar soluções para as problemáticas que surgem no dia a dia.



Aprender a fazer

Essa aprendizagem está intimamente ligada a anterior, já que o FAZER surge junto com o CONHECER. Aprendemos a fazer na medida em que aprendemos a conhecer. É a partir do domínio de nossas competências que aplicamos esses conhecimentos na prática.



Aprender a conviver

Essa aprendizagem refere-se à capacidade das pessoas de se relacionarem consigo próprias, com os outros e com a sociedade. Ela está ligada às questões de valores, atitudes e consciência.



Aprender a ser

Esta aprendizagem está ligada as anteriores na medida em que defende uma educação que vise o desenvolvimento do indivíduo e tudo o que dele constitui: espírito e corpo, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal e espiritualidade, para que ele possa desenvolver a sua personalidade, sua capacidade e autonomia.

Uma Educação baseada nesses Quatro Pilares vai muito além da informação ou mera aquisição de conhecimentos e saberes. Ela visa uma formação abrangente dos estudantes em seus contextos intelectuais, pessoais, sociais e emocionais, visando a formação humana e social da pessoa.

Sandra de Andrade²⁶

²⁶ Fonte: <http://sandradeandrade.com.br/?p=4724> acesso em 22.05.2018.

AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL**DEFINIÇÕES SOBRE
OS ESTILOS DE APRENDIZAGEM** ²⁷

Estilo visual: Neste estilo estão aqueles que possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos através do olhar,. Os estudantes desse grupo conseguem memorizar matérias, nomes e dados com mais facilidade. A partir da visualização das imagens, é possível estabelecer relações entre ideias e abstrair conceitos.

Estilo Auditivo: Estudantes com estilo auditivo possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos pela palavra falada, sons e ruídos, organizando suas ideias, conceitos e abstrações. Precisam de silêncio e concentração para ouvir a explicação dos professores e repassar o conteúdo em voz alta, mais tarde, na hora de estudar.

Estilo Cinestésico: Encontramos neste grupo estudantes que possuem habilidades de conhecer, interpretar e diferenciar os estímulos recebidos pelo movimento corporal. Este estilo também contempla a aprendizagem em Libras, onde o movimento se coloca como imprescindível na aprendizagem.



²⁷ Fonte: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem_pedagogica/julho_2016/dee_anexo1.pdf Acesso em 17.05.2018

AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL**TESTE - ESTILOS DE APRENDIZAGEM**

<p>1 - Gostaria mais de estar fazendo este exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) por escrito b) oralmente c) realizando tarefas 	<p>2 - Gosto mais de ganhar presentes que seja:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bonito b) sonoro c) útil
<p>3 - Tenho mais facilidade de lembrar nas pessoas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fisionomia b) a voz c) os gestos 	<p>4 - Aprendo mais facilmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) lendo b) ouvindo c) fazendo
<p>5 - As atividades que mais me motivam:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fotografia, pintura b) música, palestra c) escultura, dança 	<p>6 - Na maioria das vezes, prefiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) observar b) ouvir c) fazer
<p>7 - Ao lembrar um filme me vem a mente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) as cenas b) os diálogos c) as sensações 	<p>8 - Nas férias, gosto mais de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) conhecer novos lugares b) descansar c) participar de atividades
<p>9 - O que mais valorizo nas pessoas é:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) a aparência b) o que elas dizem c) o que elas fazem 	<p>10 - Percebo que alguém gosta de mim:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pelo jeito de me olhar b) pelo jeito de falar c) pelas suas atitudes
<p>11-Meu carro preferido tem principalmente que ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) bonito b) silencioso c) confortável 	<p>12 - Quando vou comprar algo, procuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) olhar bem o produto b) ouvir o vendedor c) experimentar

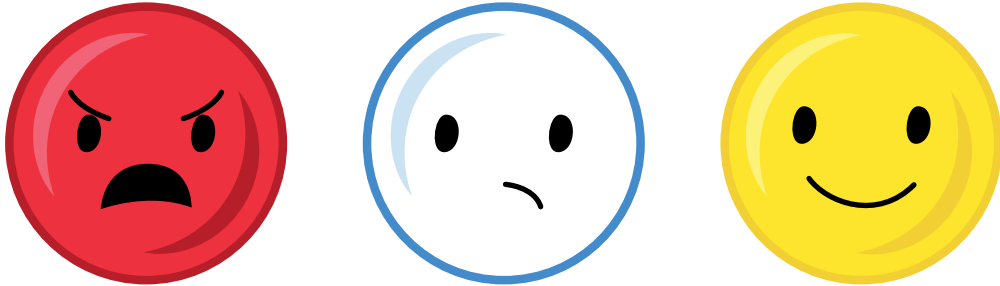
AULA 8 - SAÚDE INTELECTUAL

TESTE - ESTILOS DE APRENDIZAGEM

continuação

<p>13 - Tomo decisões com base principalmente:</p> <p>a) no que vejo b) no que ouço c) no que sinto</p>	<p>14 - Em excesso, o que mais me incomoda é:</p> <p>a) claridade b) barulho c) ajuntamento</p>
<p>15 - O que mais me agrada num restaurante:</p> <p>a) o ambiente b) a conversa c) a comida</p>	<p>16 - Num show, valorizo mais:</p> <p>a) a iluminação b) as músicas c) a interpretação</p>
<p>17 - Enquanto espero alguém fico:</p> <p>a) observando o ambiente b) ouvindo as conversas c) andando, mexendo com as mãos</p>	<p>18 - Eu mais me entusiasmo quando:</p> <p>a) me mostram b) me falam c) me convidar para participar</p>
<p>19 - Ao consolar alguém, procuro:</p> <p>a) mostrar um caminho b) levar uma palavra de conforto c) abraçar a pessoa</p>	<p>20 - O que me dá mais prazer:</p> <p>a) ir ao cinema b) assistir uma palestra c) praticar esportes</p>

AULA 15 - SAÚDE INTELECTUAL



SITUAÇÕES PARA IDENTIFICAR SE O SEU COMPORTAMENTO É: PASSIVO, AGRESSIVO OU ASSERTIVO?

- 1) Fico quieto quando gritam comigo para não gerar confusão
R:
- 2) Eu digo aos outros o que penso, não me importando se eles ficam chateados
R:
- 3) Falo o que quero de modo claro, mas sem ofender ou agredir
R:
- 4) Sempre digo a verdade, mesmo que as pessoas não estejam preparadas para ouvir
R:
- 5) Procuro lidar com a verdade, mas avalio o momento exato para dizê-la
R:
- 6) Eu evito entrar em discussões para poder ficar bem com todos
R:
- 7) Prefiro não contrariar as pessoas com quem trabalho e convívio de maneira geral
R:
- 8) Discuto com os outros em voz alta porque só se ganha no grito
R:
- 9) Não evito as divergências, mas procuro resolvê-las de forma a não prejudicar meus relacionamentos
R:
- 10) Prefiro não falar o que penso com medo do julgamento dos outros
R:

continua >

AULA 19 - SAÚDE INTELECTUAL

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO ²⁸

Desde cedo, Manuel sonhava em ser um grande flautista. Aos cinco anos, ganhara de seu pai uma pequena flauta, que era sua companheira fiel de todas as horas.

Manuel morava numa cidadezinha do interior, pacata e sem muitas opções para o lazer. Isso fazia com que Manuel se apegasse ainda mais à flauta. Quando estava triste tirava suaves notas de seu instrumento, quando estava contente as notas saiam gargalhando...

Naquela manhã, Manuel estava muito feliz. Sua cidade receberia a visita de uma renomada orquestra que contava com os melhores flautistas daquele país. O dia foi longo para Manuel. A ansiedade o devorava. Assim, à noite, ele vestindo uma roupa de adulto, no alto dos seus oito anos mais parecia um artista de tão arrumado, seus pais e a amiga flauta foram ao único teatro da cidade. Acomodaram-se nos primeiros lugares...

O espetáculo deixou Manuel maravilhado. Seus olhos mais pareciam dois vaga-lumes na hora do solo de flautas. Como ele queria ser um deles! Aplaudiu de pé no final da apresentação...

E aproveitando que seus pais foram cumprimentar alguns conhecidos, foi ao camarim procurar o grande maestro da orquestra:

- Maestro, posso falar com o senhor?
- Seja rápido meu filho – resmungou o maestro alemão.
- Quero que o senhor me escute tocando flauta e diga se tenho talento.
- Está bem, seja breve.
- O menino pegou sua flauta e tirou dela a melhor melodia de sua vida.
- O homem o olhava inerte, sem nenhuma reação. Quando o garoto terminou, olhou ansiosamente para o maestro e perguntou:
- Então, tenho talento para ser um grande flautista?
- Nom, nom – respondeu o maestro com carregado sotaque.
- Como não? Desde os cinco anos de idade que eu treino. A flauta é a minha melhor amiga.
- Você descobrirá novos amigos. Agora vá, que estou atrasado.

²⁸ Fonte: Livro: "Histórias que motivam"

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO

continuação

Aquela criança saiu com seu semblante fechado e frustrado. Seus pais o encontraram com as mãozinhas geladas, tão frias quanto as palavras que o maestro tinha dito. Foi para a casa e guardou a flauta.

Duas décadas se passaram e Manuel se transformou em um bem conceituado advogado. Já não morava naquela cidadezinha. Ele casara e morava em uma grande metrópole.

E uma noite, ele e sua esposa foram assistir a um espetáculo de música e Manuel se deparou com o maestro que o fizera desistir da música. Assistiu emocionado à apresentação e no final foi cumprimentar o maestro:

- Boa noite, o senhor lembra de mim?
- Non,nom – o mesmo sotaque apenas carregado pelo tempo.
- Sou aquele menino de oito anos que morava em Riacho doce...Bem, o fato é que o senhor mudou a minha vida.
- Eu? Como?
- O senhor disse friamente que eu não tinha talento para música, depois de me ouvir tocar.
- Ah por isso – disse sorrindo – meu filho, digo isso para todos que escuto tocar!
- Quer dizer que eu poderia ter sido um bom músico, famoso?
- Creio que não. Se você de fato quisesse ser um bom músico teria perseverado e não se teria deixado levar por um comentário apenas.

continua >

AULA 20 - SAÚDE INTELECTUAL

PROPÓSITO DO SONHO

continuação

- Mas o senhor é mestre em música.
- E daí? Novos talentos surgem a cada espetáculo. Basta saber cuidar deles. Quer ver?
- O maestro chamou um jovem que fazia parte de sua banda e perguntou-lhe:
- O que eu lhe disse quando você me chamou para ouvi-lo tocar piano?
- Disse que eu não tinha talento – falou sorrindo o jovem.
- E o que você fez?
- Pedi ao meu pai para me matricular no melhor conservatório da cidade pois queria mostrar ao maestro que ele estava errado.
- Verdade! E num dia aí, ele se ofereceu para tocar na minha equipe e estamos juntos...

Manuel ficou perplexo, mas sabia que tinha aprendido muito naquela noite. Ao chegar em casa, abriu uma velha caixa e tirou a antiga flauta. Nunca é tarde para se reacender a chama dos sonhos!

AULA 21 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**A VERDADEIRA BÚSSOLA DA VIDA** ²⁹

Conta-se que um velho marinheiro era contumaz em se perder no mar. Então seus amigos resolveram dar-lhe uma bússola e arrancaram dele o compromisso de usá-la em todas as suas viagens. Quando saiu novamente em seu barco, finalmente ele seguiu o conselho de seus amigos e levou a bússola consigo. Mas, como sempre, ele se confundiu e não conseguiu voltar. Finalmente, depois de alguns dias, foi encontrado e resgatado pelos amigos. Aborrecidos e impacientes, lhe perguntaram: “Por que você não usou a bússola que demos? Teria nos poupado todo esse trabalho!”

O velho marinheiro respondeu: “Eu bem que tentei! Queria ir para o Norte, mas por mais que eu tentasse virar a agulha naquela direção, a bússola só apontava para Sudeste”. O problema é que ele estava tão confiante em sua “experiência” no mar e absolutamente certo de saber em que direção ficava o Norte que, teimosamente, tentava impor sua vontade à bússola.

Convém lembrar que, durante séculos, a bússola foi o mais popular e confiável instrumento de localização, principalmente para quem singrava a imensidão dos mares. Hoje, em tempos de tecnologia do sistema de posicionamento global, mais popularmente conhecido como GPS, cuja localização é realizada por satélites na órbita terrestre, a velha bússola está em desuso crescente. Mas em muitos lugares, principalmente aonde essa tecnologia ainda não chegou, ela continua na ordem do dia de guiar os viajantes.

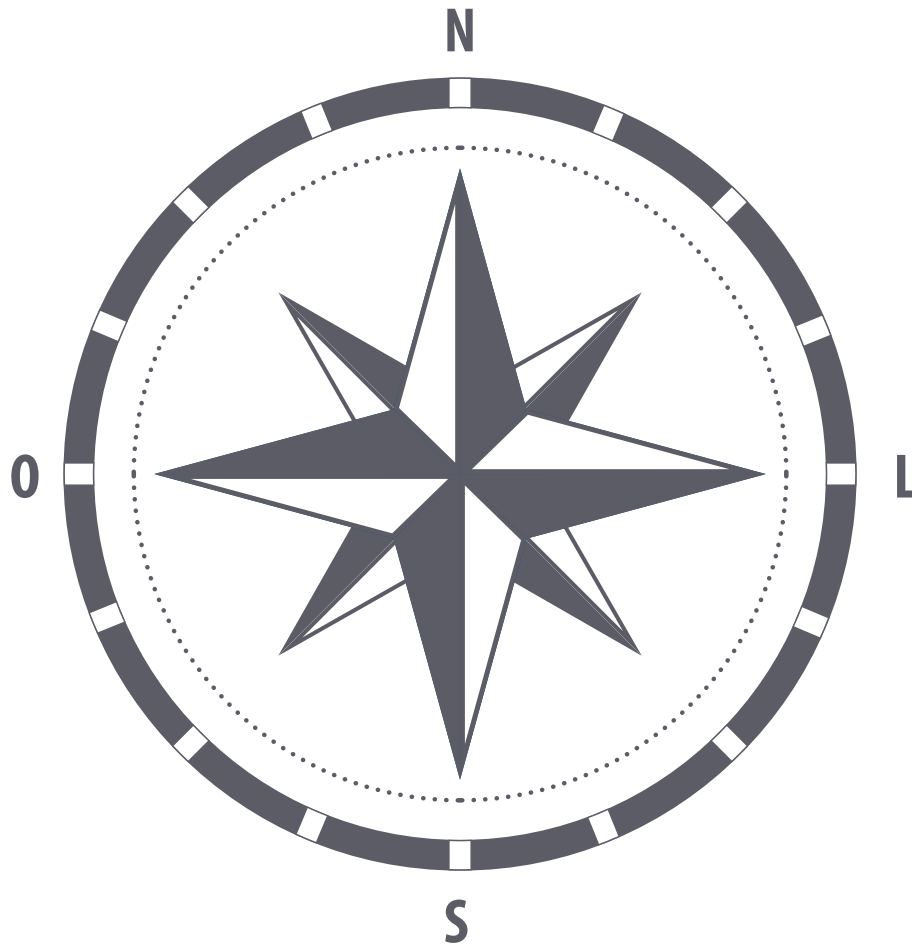
No sentido figurativo, bússola é tudo que serve de guia ou norte. Desse modo, todos nós precisamos de uma bússola para a vida. Precisamos saber a direção que daremos à nossa vida, saber de onde partimos e para onde estamos indo. E se algo der errado no caminho, se falharmos por algum motivo, podemos ter a certeza de saber retornar e começar de novo.

Para fazermos uma viagem, precisamos fazer um roteiro, cálculos, contatos, enfim, precisamos de uma direção. Da mesma forma, pensar no nosso projeto intelectual não seria diferente: precisa de planejamento e orientação. Não são poucas as pessoas que começam, mas não sabem como terminar; partem, mas não sabem como retornar. Como o velho marinheiro, perdem-se em algum lugar no caminho, cometem erros que as atrasam ou inviabilizam sua trajetória. Há também aqueles que sequer sabem para onde seguir. Sem uma bússola confiável, andam a esmo, sem alvos específicos, sem metas claras, de modo que qualquer caminho as levará para lugar nenhum.

²⁹ Fonte: <http://www.revistamda.com/a-verdadeira-bussola-da-vida/> Acesso em 27.08.2018

AULA 21 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

BÚSSOLA INTELECTUAL



N - Qual será a minha profissão?

S - Quais as estratégias escolares utilizadas que foram significativas?

L - Que matérias escolares precisam de uma maior atenção?

O - O que preciso levar da minha trajetória escolar que deu certo?

AULA 22 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

APRENDA E ENSINE

Nome: _____



O que pretendo ler... _____

Coisas que eu já aprendi e para quem eu vou passá-las adiante!

Que sites e o que devo pesquisar para aprimorar os meus conhecimentos.



Coisas que vou aprender: Costurar, falar outra língua, assoviar, tocar um instrumento...



Hábitos que vou mudar na minha saúde intelectual

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

Antes de prosseguir, faça este teste para saber qual é o seu o tipo de inteligência. Primeiro, leia atentamente as palavras, frases ou expressões de cada grupo e atribua nota de 1 a 10 a cada uma delas (a nota 1 deve ser dada à palavra, frase ou expressão que não tenha absolutamente nada a ver com você e a nota 10, àquelas com as quais você se identifica plenamente). Depois, anote na planilha a quantidade de pontos acumulados em cada letra e, em seguida, transfira-os para o gráfico, que lhe permitirá visualizar o percentual obtido em cada letra e ver a que tipo de inteligência cada uma corresponde.

A	PRAZER EM LER	
B	DOBRAR ESTA RECEITA É FÁCIL	
C	DESENHO À MÃO LIVRE	
D	ESPORTES E FORMA FÍSICA	
E	O SOM DO UNIVERSO	
F	DAR CONSELHOS	
G	CRESCIMENTO PESSOAL	
H	CONTROLE DA POLUIÇÃO	

A	ESCRITA CRIATIVA	
B	COMO FUNCIONA	
C	MEMÓRIA FOTOGRÁFICA	
D	COORDENAÇÃO MOTORA	
E	PRECISA TER RITMO!	
F	LIDERANÇA POSITIVA	
G	INDEPENDÊNCIA	
H	NADA SE PERDE!	

A	PALAVRAS POÉTICAS	
B	ENCONTRAR EXPLICAÇÃO	
C	PADRÃO TRIDIMENSIONAL	
D	EQUILÍBRIO GERAL	
E	MÚSICA ACALMA	
F	FALAR EM PÚBLICO	
G	TENHO MEUS PLANOS	
H	ORGANIZAR A CASA	

A	PARTICIPAR DE DEBATES	
B	TUDO TEM UMA LÓGICA	
C	IMAGINO EXATAMENTE...	
D	PRÁTICAS AO AR LIVRE	
E	TOCAR UM INSTRUMENTO	
F	COMPARTILHAR IDEIAS	
G	RECURSOS PESSOAIS	
H	ZOOLOGIA E BOTÂNICA	

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

continuação

A	LEMBRANÇA DE HISTÓRIAS	
B	CONTAR, MEDIR, PESAR	
C	FARTAMENTE ILUSTRADO	
D	MÃOS DE OURO	
E	MEMÓRIA MUSICAL	
F	DEIXA QUE EU RESOLVO!	
G	AVALIAÇÃO DA AUTO-ESTIMA	
H	ANDAR DESCALÇO	

A	OUTROS IDIOMAS	
B	BUSCAR A ESTRUTURA	
C	CONSULTAR A MAPAS	
D	ESTAR EM MOVIMENTO	
E	BATIDA VIBRANTE	
F	INTERAÇÃO	
G	SE NÃO FOR MUITA GENTE	
H	PRESERVAÇÃO AMBIENTAL	

A	FAZER TROCADILHO	
B	PASSO-A-PASSO	
C	REPRESENTAÇÃO DO MUNDO	
D	DANÇAR É VIVER	
E	CADÊNCIA SUAVE	
F	COMUNICAÇÃO	
G	SEU PRÓPRIO POTÊNCIAL	
H	CLASSIFICAÇÃO DE ESPÉCIES	

A	ESCREVER UM DIÁRIO	
B	ORGANIZAÇÃO	
C	MAPA MENTAL	
D	O MUNDO É UM PALCO!	
E	RITMO QUENTE	
F	TRABALHO COMUNITÁRIO	
G	AMIGOS? O SUFICIENTE	
H	ACAMPAMENTO	

continua >

AULA 23 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

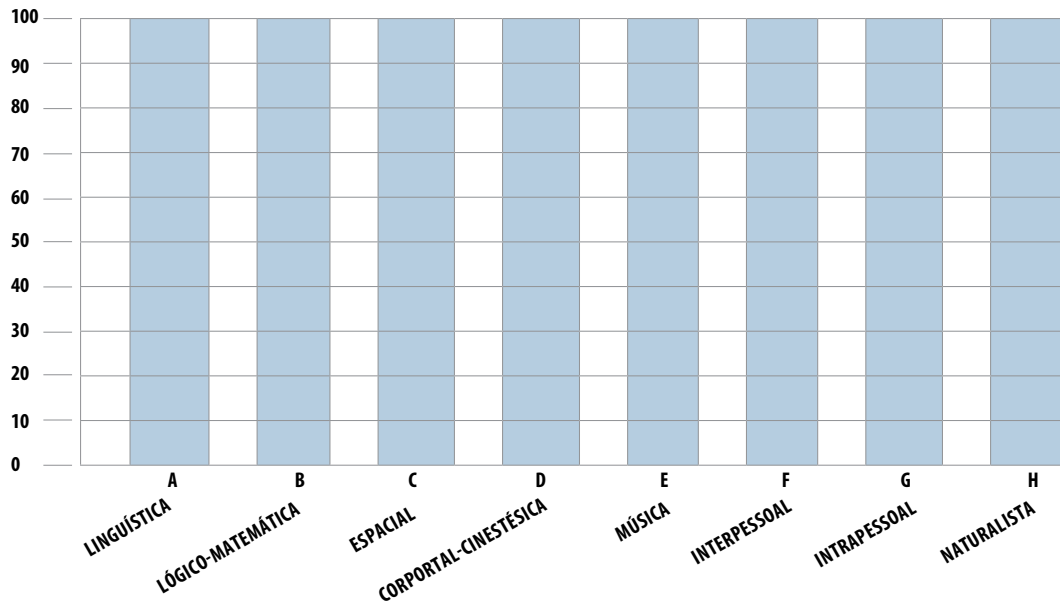
QUAL O SEU TIPO DE INTELIGÊNCIA?

continuação

A	PERGUNTA E RESPOSTA	
B	INDUÇÃO E DEDUÇÃO	
C	PROJETAR ESPAÇOS	
D	DANÇAS FOLCLÓRICAS	
E	SOM ENVOLVENTE	
F	FAZER AMIGOS É FÁCIL	
G	FAÇA VOCÊ MESMO	
H	REFLEXÃO E APRENDIZADO	

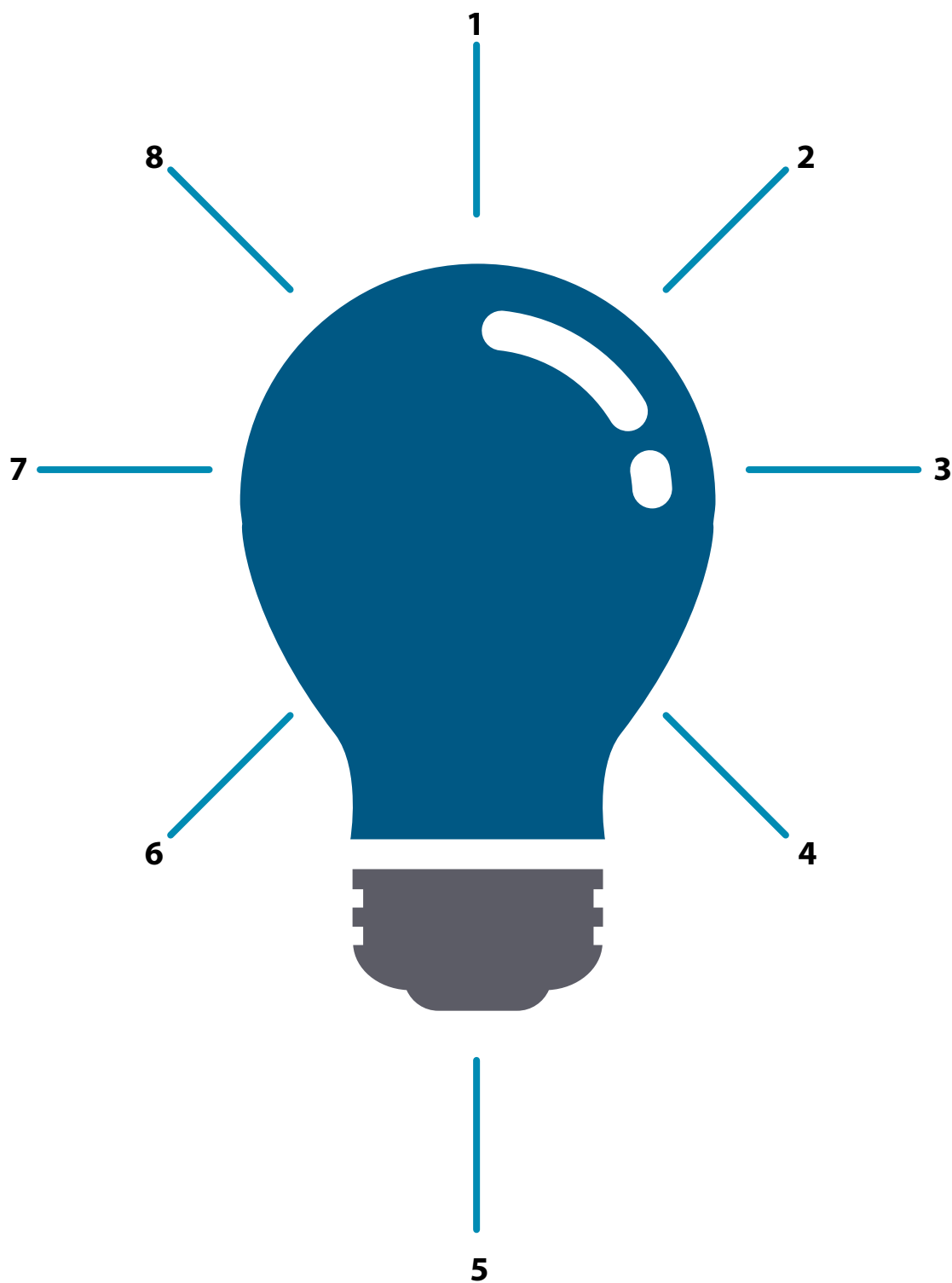
A	NO PRINCÍPIO ERA O VERBO	
B	RESOLVER PROBLEMAS	
C	DECORAÇÃO DE INTERIORES	
D	ARTES MACIAIS	
E	CONCERTOS INESQUECÍVEIS	
F	CONFRATERNIZAÇÃO	
G	EU ME CONHEÇO	
H	ENERGIA DA NATUREZA	

A		C		E		G	
B		D		F		H	



AULA 24 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

A LÂMPADA QUE BRILHA



AULA 26 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

ESTRELA INTELECTUAL

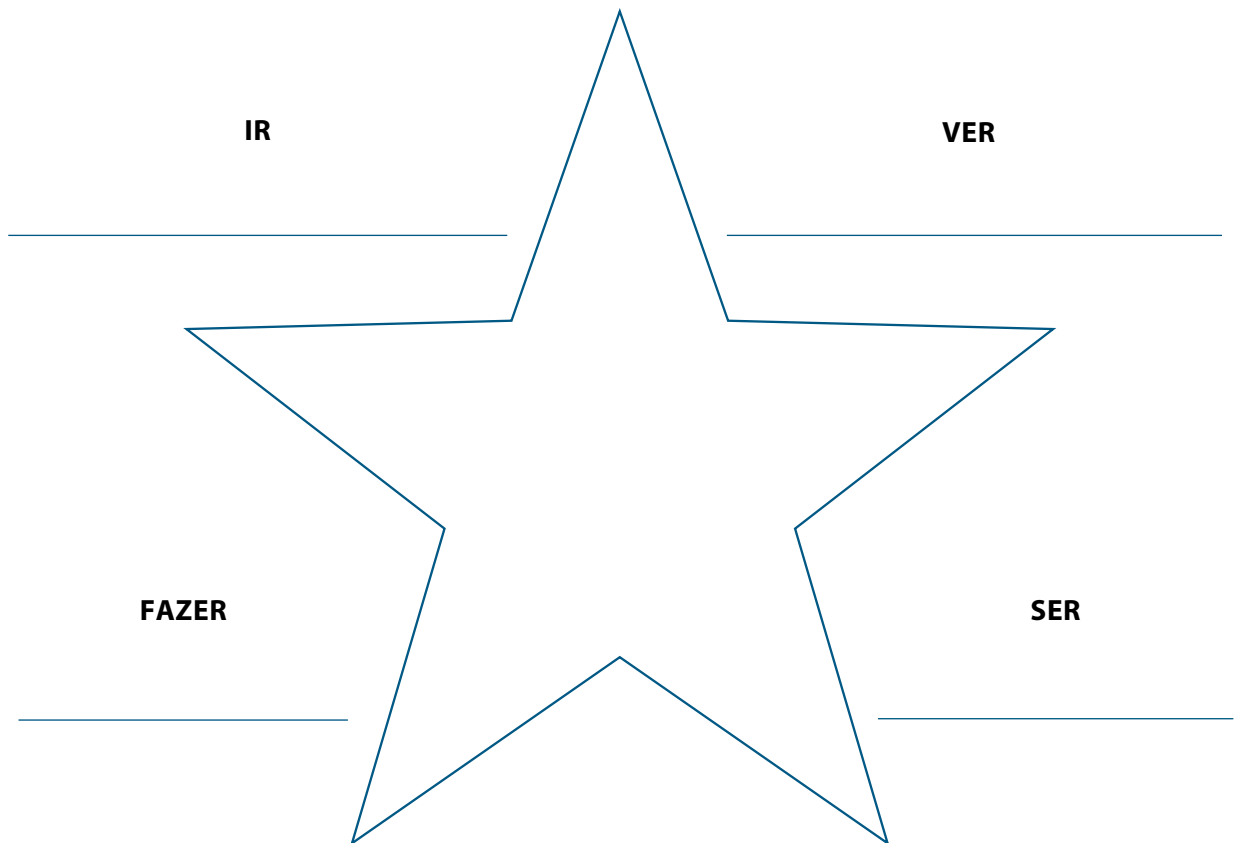
ORIENTAÇÕES: Você deve preencher a estrela abaixo de acordo com a sua Saúde Intelectual, pensando em ações que deseja fazer para aprimorá-la ainda mais. Por exemplo: Logo abaixo do item IR, você deve escrever um local que você poderia visitar, que ajudaria a melhorar a sua saúde intelectual. Proceda do mesmo modo em relação aos outros itens. Se quiser, pinte sua estrela da maneira que desejar.

Sonhar:

*"Para conhecer aquilo que você não conhece, você precisa **IR** aonde não esteve, **VER** o que ainda não viu, **FAZER** o que ainda não fez e **SER** o que ainda não foi."*

Joyce Wycroff, escritor

SAÚDE INTELECTUAL



NOME: _____

AULA 28 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**HABILIDADE DE APRENDER** ³⁰

NOME: _____

Você vai encontrar logo abaixo dez afirmações. Avalie com que frequência essas afirmações ocorrem na sua vida e dê nota de 1 a 5 para cada uma delas, considerando os seguintes critérios:

- 1 - Nunca
- 2 - Raramente
- 3 - Às vezes
- 4 - Quase sempre
- 5 - Sempre

Terminando a atividade multiplique o total de pontos por 2 e identifique quanto do seu potencial estudantil você está utilizando. Por exemplo, se você fez 36 pontos, multiplique 36 por 2.

$$36 \times 2 = 72$$

Isso significa que você está utilizando **72%** da sua habilidade de aprendizado.

QUESTIONÁRIO

1	SOU UMA PESSOA MOTIVADA PARA ESTUDAR	
2	GOSTO DE LER E TENHO A LEITURA COMO HÁBITO	
3	MEMORIZO COM FACILIDADE E O FAÇO APÓS COMPREENDER BEM O ASSUNTO	
4	GOSTO DE RACIOCÍNIO LÓGICO	
5	DISTINGO COM FACILIDADE MINHAS PRIORIDADES	
6	FAÇO ANOTAÇÕES COM CLAREZA NA SALA DE AULA	
7	SOU ORGANIZADO E TENHO REGULARIDADE NOS MEUS ESTUDOS	
8	PARTICIPO DAS AULAS E PRESTO ATENÇÃO NELAS	
9	ESCREVO BEM E GOSTO DE FAZER REDAÇÕES	
10	TENHO FACILIDADE PARA FAZER PROVAS	
TOTAL:		

TOTAL: _____ X 2 = _____ %

³⁰ Fonte: Retirado do livro Preparando-se para concursos públicos e para o exame da OAB. Autores Dr. Lair Ribeiro e Dra. Cecília Cavazani.

AULA 29 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

ESCREVA UMA AÇÃO

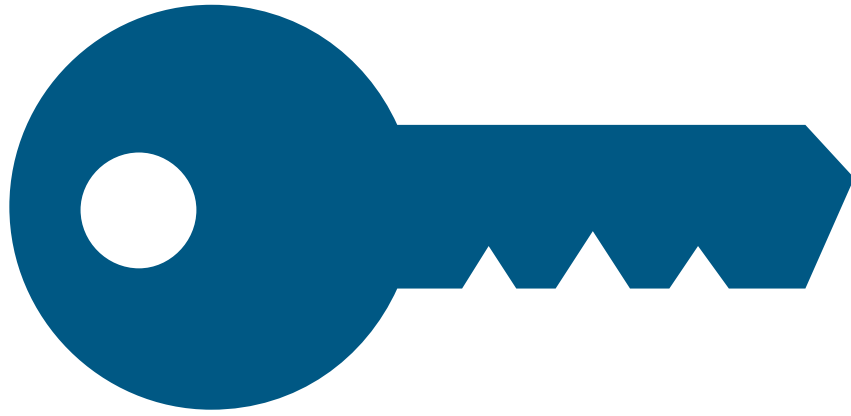
Veja o seu resultado para cada item do teste e **ESCREVA UMA AÇÃO** que deseja fazer para melhorar o seu desempenho intelectual.

1	GOSTO DE LER E TENHO A LEITURA COMO HÁBITO	
2	SOU UMA PESSOA MOTIVADA PARA ESTUDAR	
3	MEMORIZO COM FACILIDADE E O FAÇO APÓS COMPREENDER BEM O ASSUNTO	
4	GOSTO DE RACIOCÍNIO LÓGICO	
5	DISTINGO COM FACILIDADE MINHAS PRIORIDADES	
6	FAÇO ANOTAÇÕES COM CLAREZA NA SALA DE AULA	
7	SOU ORGANIZADO E TENHO REGULARIDADE NOS MEUS ESTUDOS	
8	PARTICIPO DAS AULAS E PRESTO ATENÇÃO NELAS	
9	ESCREVO BEM E GOSTO DE FAZER REDAÇÕES	
10	TENHO FACILIDADE PARA FAZER PROVAS	

4º BIMESTRE



AULA 2 - SAÚDE ESPIRITUAL



AULA 6 - SAÚDE ESPIRITUAL**O QUE É ESPIRITUALIDADE?** ³¹

Espiritualidade, dizem alguns, é o meu relacionamento com o mundo, com o outro, comigo e com Deus. Alguns dizem ser o cultivo da presença do espírito, outros que **é a manifestação do espírito em nós...** ou mesmo um estilo de viver, animado pelo espírito.

Espiritualidade é **a maneira pela qual busco o Divino**, e viver a espiritualidade é viver de forma saudável, superando os momentos difíceis da vida, crescendo na fé e vivendo fiel a seus princípios... podemos desenvolver nossa espiritualidade dentro das distintas religiões como fazem os cristãos, budistas, islâmicos, pagãos, hindus, etc.

Mas na verdade, não devemos misturar para não confundir a espiritualidade e a religiosidade. A religião é uma forma, um método de se conectar à Força Divina, que pode ser Alá, Deus, Grande Mãe, Deusa, enfim, dependendo de cada religião.

A religião é um método para conseguirmos o “Re-Ligare”, ou seja, o ligar-se novamente à essência Divina que é o Todo e da qual fazemos parte, pois dela fomos criados. A Religiosidade é como dizem alguns “uma janela para a espiritualidade”.

Mas o que é a espiritualidade, então?

Acredito que a espiritualidade é a consciência de que somos um fenômeno transcendente à vida concreta e material, ou seja, o homem não consegue explicar como veio ao mundo, como existe - de onde viemos e para onde vamos. Ter-se consciência de que há uma força maior que rege o universo, e do qual somos uma partícula mínima em meio às outras partículas com várias qualidades parecidas e muito diferentes das nossas, mas que juntos fazemos “funcionar” esse grande conglomerado de energias e entidades que é o Universo.

Espiritualizar-se é adquirir a compreensão e vivência de que virtudes como: amor, respeito à vida, livre-arbítrio, verdade, beleza, bondade, liberdade, devem ser praticadas e mais que isso, vividas. *É a busca do significado para nosso papel nos meios sociais nos quais vivemos: escola, trabalho, sociedade, família, **buscando equilíbrio** nestas várias dimensões.*

A autêntica liberdade só é possível a quem se aventure no caminho espiritual. Esse caminho é o caminho do autoconhecimento, do reconhecimento das capacidades e limites de si mesmo e do outro com o qual nos relacionamos, seja ele humano, animal, vegetal, mineral, espiritual, enfim. E o **exercício da liberdade requer responsabilidade e compromisso consigo e com o outro.**

É possível viver a espiritualidade sem religiosidade?

Na verdade, nós ganhamos quando conseguimos enxergar que elas são complementares. Se religião significa “religação” com o divino, a religiosidade - o vínculo a um caminho de religação - é uma forma de se exercer, no cotidiano, a espiritualidade.

³¹ Fonte: Adaptado de <http://bemzen.uol.com.br/noticias/ver/2013/07/03/3934-espiritualidade-e-religiosidade>
Acesso em 12.09.2018

AULA 7 - SAÚDE ESPIRITUAL

ANTES DE CUIDAR DOS OUTROS CUIDE DE SI PRÓPRIO. ³²

Não raro, nos metemos a ajudar os outros, a nos preocupar com os outros e até mesmo a nos meter nas vidas dos outros, descuidando de nós mesmos.

Quando entramos num avião, a recomendação de segurança sobre as máscaras de oxigênio nos lembra de colocar primeiro a máscara em nós mesmos e depois colocar naqueles que necessitam ajuda.

É preciso estar em boas condições para poder ajudar os outros.

Aprendi que ninguém enche a vida do outro com um balde vazio. É preciso cuidar bem de si, buscar o seu crescimento pessoal para depois se preocupar em ajudar os outros.

Quando estamos incipientes no nosso crescimento, atados às futilidades, materialismo, raiva e ressentimentos, não estamos ainda em condições de ajudar os outros, dando palpites, recomendações e oferecendo ajuda.

Dizem que pensar em si, antes de qualquer coisa, é um instinto de sobrevivência, mas muita gente dedica mais tempo com os outros que consigo próprio e isso não contribui para a felicidade.

É preciso trilhar o caminho para então ensinar o caminho.

É bom lembrar que, ajudar os outros, não é dar palpite e nem se meter nos assuntos alheios.

Cada um sabe de si, e o que é certo para você pode não ser apropriado para o outro.

Poder ajudar de verdade, é uma benção e uma oportunidade para crescer, fazendo o bem. E se estamos em condições de praticar, devemos fazer de coração.

Ajudar nos faz mais generosos, menos egoístas, mais compreensivos e mais compassivos. Enfim, uma pessoa melhor.

Uma boa recomendação é antes, ajudar a si próprio, tomando o caminho do crescimento pessoal, e ajudar os outros, tão logo se sinta fortalecido para tal.

Isso se parece com amar a si próprio, como pré-condição para amar aos outros.

Ame a si próprio.

Se mantenha emocional e espiritualmente fortalecido.

Saiba o que realmente quer da vida, não se deixando carregar pelo ritmo da rotina.

E sinta naturalmente os sentimentos de altruísmo e generosidade dominarem o seu coração. Então, você estará pronto para ajudar aos outros.

Beco

³² Fonte: <http://projetosejafeliz.com/antes-de-cuidar-dos-outros-cuide-de-si-proprio/> Acesso Em 29.06.2018.

AULA 8 - SAÚDE ESPIRITUAL

DIVERSIDADE

Lenine³³

Foi pra diferenciar
Que Deus criou a diferença
Que irá nos aproximar
Intuir o que ele pensa
Se cada ser é só um
E cada um com sua crença
Tudo é raro, nada é comum
Diversidade é a sentença

Que seria do adeus
Sem o retorno
Que seria do nu
Sem o adorno
Que seria do sim
Sem o talvez e o não
Que seria de mim
Sem a compreensão

Que a vida é repleta
E o olhar do poeta
Percebe na sua presença
O toque de Deus
A vela no breu
A chama da diferença

A humanidade caminha
Atropelando os sinais
A história vai repetindo
Os erros que o homem traz
O mundo segue girando
Carente de amor e paz
Se cada cabeça é um mundo
Cada um é muito mais

Que seria do caos
Sem a paz
Que seria da dor
Sem o que lhe apraz
Que seria do não
Sem o talvez e o sim
Que seria de mim...
O que seria de nós

Que a vida é repleta
E o olhar do poeta
Percebe na sua presença
O toque de Deus
A vela no breu
A chama da diferença



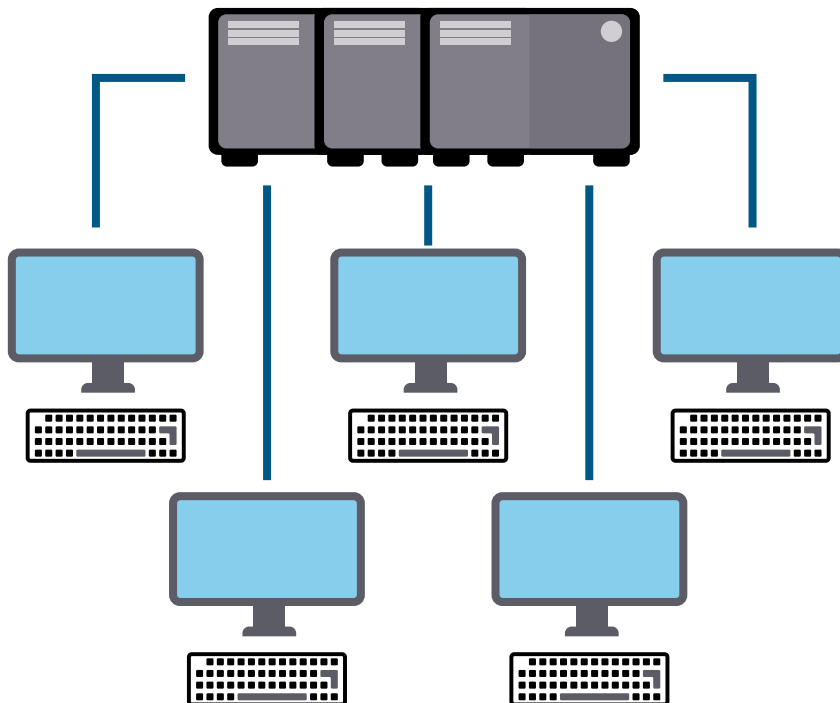
³³ Fonte: <https://www.lettras.mus.br/lenine/diversidade/> Acesso em 30.06.2018

AULA 9 - SAÚDE ESPIRITUAL

MINHA EXISTÊNCIA E OS 4 ELEMENTOS

<p>Me sinto AR quando...</p>	<p>Me sinto FOGO quando...</p>
<p>Me sinto TERRA quando...</p>	<p>Me sinto ÁGUA quando...</p>



AULA 16 - SAÚDE ESPIRITUAL**ANALOGIA MENTE-SOFTWARE**

MEU PROVEDOR É...	PRECISO DESINSTALAR ...
PRECISO INSTALAR ...	UM "BUG" ...
FAZER CTRL C EM...	DAR UM DEL EM...

AULA 17 - SAÚDE ESPIRITUAL

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MUDAR O MUNDO ³⁴

Comece mudando a si mesmo. Ninguém muda o mundo se não consegue mudar a si mesmo...

Cuide da saúde do planeta. Não desperdice água, não jogue lixo no lugar errado, não maltrate os animais ou desmate as árvores. Por mais que você não queira, se nascemos no mesmo planeta, compartilhamos com ele os mesmos efeitos e consequências de sua exploração.

Seja responsável, não culpe os outros pelos seus problemas, não seja oportunista, não seja vingativo. Quem tem um pouquinho de bom senso percebe que podemos viver em harmonia, respeitando direitos e deveres.

Acredite em um mundo melhor. Coragem, honestidade, sinceridade, fé e esperança, são virtudes gratuitas que dependem de seu esforço e comprometimento com sua honra e caráter. Não espere recompensas por estas virtudes, tenha-as por consciência de seu papel neste processo.

Tenha humildade, faça o bem, trabalhe. Não tenha medo de errar. Com humildade se aprende, fazer o bem atrairá o bem para você mesmo e trabalhando você valorizará o suor do seu esforço para alcançar seus objetivos.

Busque a verdade, a perfeição, uma posição realista frente aos obstáculos, uma atitude positiva diante da vida. Defenda, participe, integre-se à luta pacífica pela justiça, paz e amor. Um mundo justo é pacífico. E onde há paz, pode-se estar preparado para viver um grande amor.

Autor desconhecido

³⁴ Fonte: <https://www.pensador.com/frase/MTUzOTU2NQ/> acesso em 25.09.2018

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**REMÉDIO PARA A ALMA:
ESPIRITUALIDADE É DISCIPLINA NA
FACULDADE DE MEDICINA DA UFF ³⁵****UNIVERSIDADES, PSIQUIATRAS E ESPECIALISTAS ANALISAM
INFLUÊNCIA DE SENTIMENTOS NAS MANIFESTAÇÕES DE DOENÇAS
E APONTAM O PERDÃO COMO MEIO DE CURA**

NITERÓI - O ditado “Errar é humano, e perdoar é divino” sempre transitou pela religiosidade. Perdão e consciência vêm ganhando, entretanto, espaço nos meios acadêmico e científico, que analisam os benefícios à saúde alcançados por quem cultiva bons sentimentos e deixa para trás rancor, mágoa e raiva. Uma prova dessa mudança é a disciplina optativa Medicina e Espiritualidade, que caminha para o quarto semestre na faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense.

Os mestres da cadeira trabalham com a ideia de medicina integrativa e defendem a ideia de que saúde não é apenas a ausência de doença, mas uma condição decorrente do bem-estar físico, psicológico, familiar, social e espiritual, como explica o coordenador da disciplina, José Genilson Ribeiro.

— Na Europa e nos Estados Unidos, cerca de 80% das faculdades já têm essa cadeira no currículo. No Brasil, ainda estamos devagar — diz Ribeiro, urologista e professor da UFF responsável pela implementação da disciplina em 2017. — Em aula, trabalhamos os sentimentos. Acreditamos que a doença começa na alma, se instala no corpo físico, e que é preciso tratar o paciente de maneira integral. Não basta tratar o efeito da doença, mas os aspectos totais. **Muitas pessoas têm mágoas e não conseguem perdoar, não conseguem deixar ir.** Isso as deixa presas em suas dores, o que dificulta a melhora física.

Para a psiquiatra Carmita Abdo, diretora da Associação Médica Brasileira (AMB) e presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), uma comprovação do que é defendido pela disciplina de Medicina e Espiritualidade está nos efeitos, negativos ou positivos, das substâncias produzidas pelo corpo humano após a experiência de sensações boas ou ruins.

³⁵ Fonte adaptada: <https://oglobo.globo.com/rio/bairros/remedio-para-alma-espiritualidade-disciplina-na-faculdade-de-medicina-da-uff-22836810> - Acesso em 01.07.2018

continua >

AULA 25 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

REMÉDIO PARA A ALMA:

ESPIRITUALIDADE É DISCIPLINA NA FACULDADE DE MEDICINA DA UFF

continuação

— As emoções levam a modificações de substâncias no organismo. Quando liberamos ocitocina e endorfina, elas nos levam à melhora na imunidade e a sensações de bem-estar. O contrário ocorre com sensações negativas, que liberam substâncias que baixam a imunidade. Com **o perdão** não é diferente. Quando perdoamos alguém temos a sensação de alívio, de gratificação, o que é revertido em ocitocina — explica.

O conscienciólogo — profissional que estuda a consciência humana — Mário Oliveira é membro da Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial (Assip), com sede em Foz do Iguaçu, que tem em uma de suas frentes a compreensão da importância do perdão para o processo de cura das doenças.

— Mantemos um curso para conscientizar sobre a importância de perdoar. Acreditamos que a falta de perdão tem criado problemas de saúde, seja câncer, depressão, alergias ou dores, todos associados às mágoas guardadas. Com o tempo, esses sentimentos tendem a se manifestar de alguma forma, de maneira comportamental ou física. É difícil fazer essa ponte, e por isso criamos um seminário dedicado à prática do perdão. Com exercícios e palestras, os participantes são estimulados a perdoar — explica Oliveira, que trará o seminário ao Rio, no Flamengo, nos dias 4 e 5 de agosto de 2018.

Alessandra Nascimento, coordenadora do IIPC no Estado do Rio, acrescenta:

— Estudamos a ciência que tem como base a relação da consciência com o corpo físico e suas energias, e acreditamos que a energia tem interação muito grande na saúde. Seu desequilíbrio pode causar doenças. **Quem tem dificuldade de perdoar tem muito apego, o que atrai energias de baixo padrão, podendo adoecer o corpo. Perdoar faz bem à saúde!**

AULA 26 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO**OS VERDADEIROS AMIGOS SÃO ANJOS** ³⁶

Os verdadeiros amigos são anjos! Descubri essa irrefutável verdade ao perceber o quanto são raras essas preciosidades que chegam de repente na vida da gente e se alojam devagarzinho em local especial e essencial da nossa existência.

No decorrer dos anos, encontramos vários tipos de anjos. Alguns são sonsos, vão se apoderando do nosso carinho como quem não quer nada, até que, quando percebemos, já lhes dedicamos nosso afeto integral.

Outros são mais atirados; já chegam mostrando claramente com seus olhos sinceros o quanto nossa amizade é importante para eles. Alguns chegam necessitando de curativos nos ferimentos causados por amigos que não eram anjos. Outros chegam para sarar nossos próprios ferimentos.

Alguns são leves e divertidos; nos mostram a alegria da vida. Outros, não menos honestos, nos mostram a seriedade com que a vida deve ser enfrentada. Alguns têm suas qualidades tão à mostra, que a um primeiro olhar já sabemos a que vieram.

Outros têm essas mesmas qualidades muito bem guardadas e precisamos ir desvendando-as aos poucos. Alguns esbarram na gente numa esquina qualquer, sem avisar e nos dão carinhos reais, sorrisos reais, proteção real.

Outros chegam através da telinha de um micro, nos sorrindo de longe, sem rosto, sem forma, sem voz, mas são igualmente anjos... seus carinhos são telepáticos, mas conseguem nos perceber tristes ou alegres através da fria máquina e nos fazer sentir abraçados, acarinhados, queridos...

Uns não são melhores nem piores que os outros; são apenas diferentes, com suas qualidades que devemos salientar, com seus defeitos que devemos enfrentar (pois quando gostamos, temos compromisso de ser fiéis até aos defeitos do nosso anjo).

O importante é tentarmos, ao longo das nossas vidas, termos sempre algum anjo com o qual possamos contar nas horas difíceis pra nos dar alento e nas horas alegres pra rir com a gente, rir da gente, da vida enfim...

O importante é termos anjos...

O importante é sermos anjos...

³⁶ Fonte: <https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/amizade-os-verdadeiros-amigos-sao-anjos.html> - acesso em 26.06.2018

AULA 27 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

NELSON MANDELA E F.W. DE KLERK GANHAM O PRÊMIO NOBEL DA PAZ ³⁷

O *Dia Internacional da Paz* é celebrado anualmente a 21 de setembro. Esta iniciativa mundial foi estabelecida pelas Nações Unidas em 1981 e foi comemorada pela primeira vez em setembro de 1982. Em 2002 a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou oficialmente o dia 21 de setembro como o *Dia Internacional da Paz*.

A comemoração tem como objetivo levar as pessoas a sensibilizarem-se para a necessidade da paz no mundo e para promoverem atos que tenham como resultado o fim dos conflitos entre povos e a consagração da paz mundial. O fim deste dia é que a pessoa faça algo pela paz. Entre outras ideias, pode colocar uma bandeira branca na sua casa, perdoar um amigo, fazer um donativo, juntar-se aos eventos realizados pelo mundo, partilhar a página oficial deste dia ou a música *Imagine* de John Lennon nas redes sociais ou assinar petições que circulam pela internet pela paz. Mandela foi um grande defensor da paz, pelo que é uma personalidade adequada para celebrar esta efeméride.



Em 1993, Nelson Mandela e Frederik Willem de Klerk eram agraciados com o prêmio Nobel da Paz pelos seus esforços para acabar com o apartheid na África do Sul. A luta de Mandela rendeu ainda outras distinções internacionais incluindo a Ordem de St. John, da rainha Elizabeth II; e a Medalha presidencial da Liberdade do presidente George Bush, dos EUA; e foi premiado pela Anistia Internacional com o prêmio Embaixador de Consciência (2006).

Com formação acadêmica em Direito, Mandela dedicou boa parte de sua vida a causas humanitárias e defesa dos direitos humanos. Quando jovem, defendia a resistência não violenta. Foi julgado por traição, fugiu da polícia e recebeu a pena de prisão perpétua, que resultou no seu encarceramento por 25 anos. Deixou a cadeia apenas em 1990, para depois então tornar-se o presidente da África do Sul, em 1994, e conduzir uma política de igualdade e democracia no país.

O sul-africano Frederik Willem de Klerk foi presidente da África do Sul (1989 a 1994) e responsável por tirar Mandela da prisão. De Klerk é conhecido por terminar com a política de segregação racial no país. Em 1994, Nelson Mandela se tornaria presidente do país, com De Klerk como vice. Três anos depois, De Klerk decidiu abandonar a vida política.

³⁷ Fonte adaptada de: <https://seuhistory.com/hoje-na-historia/nelson-mandela-e-fw-de-klerk-ganham-o-premio-nobel-da-paz> Acesso em 03.07.2018



Site do IA: institutoalianca.org.br
Fanpage do IA: facebook.com/institutoalianca
Twitter do IA: @ialianca
Site da SEDUC: www.seduc.ce.gov.br

