

Alice Alexandre Paçan  
Graciela da Silva Oliveira  
Organizadoras



# Escola Resiliente

## Desenvolvendo Fortalezas



Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Alice Alexandre Pagan  
Graciela da Silva Oliveira  
(Organizadoras)

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

## ESCOLA RESILIENTE: desenvolvendo fortalezas

Editora CRV  
Curitiba – Brasil  
2024

Copyright © da Editora CRV Ltda.

**Editor-chefe:** Railson Moura

**Diagramação e Capa:** Designers da Editora CRV

**Imagem de Capa:** Kjpargeter | Freepik (com modificações)

**Revisão:** As Organizadoras

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**

**CATALOGAÇÃO NA FONTE**

Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

---

E74

Escola resiliente: desenvolvendo fortalezas / Alice Alexandre Pagan, Graciela da Silva Oliveira (organizadoras) – Curitiba: CRV: 2024.  
116 p.

**Bibliografia**

ISBN Digital 978-65-251-5946-1

ISBN Físico 978-65-251-5945-4

DOI 10.24824/978652515945.4

1. Educação 2. Escola – Resiliência 3. Afetividade 4. Inclusão 5. Formação Integral I. Pagan, Alice Alexandre, org. II. Oliveira, Graciela da Silva, org. III. Título IV. Série

---

CDU 37

CDD 370

Índice para catálogo sistemático

1. Educação - 370

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

2024

Foi feito o depósito legal conf. Lei nº 10.994 de 14/12/2004

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV

Todos os direitos desta edição reservados pela Editora CRV

Tel.: (41) 3029-6416 – E-mail: [sac@editoracrv.com.br](mailto:sac@editoracrv.com.br)

Conheça os nossos lançamentos: [www.editoracrv.com.br](http://www.editoracrv.com.br)

## Conselho Editorial:

Aldira Guimarães Duarte Domínguez (UNB)  
Andréia da Silva Quintanilha Sousa (UNIR/UFRN)  
Anselmo Alencar Colares (UFOPA)  
Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRRJ)  
Carlos Alberto Vilar Estêvão (UMINHO – PT)  
Carlos Federico Dominguez Avila (Unieuro)  
Carmen Tereza Velanga (UNIR)  
Celso Conti (UFSCar)  
Cesar Gerônimo Tello (Univer .Nacional  
Três de Febrero – Argentina)  
Eduardo Fernandes Barbosa (UFMG)  
Elione Maria Nogueira Diogenes (UFAL)  
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)  
Élvio José Corá (UFFS)  
Fernando Antônio Gonçalves Alcoforado (IPB)  
Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)  
Gloria Fariñas León (Universidade  
de La Havana – Cuba)  
Guillermo Arias Beatón (Universidade  
de La Havana – Cuba)  
Jailson Alves dos Santos (UFRJ)  
João Adalberto Campato Junior (UNESP)  
Josania Portela (UFPI)  
Leonel Severo Rocha (UNISINOS)  
Lídia de Oliveira Xavier (UNIEURO)  
Lourdes Helena da Silva (UFV)  
Luciano Rodrigues Costa (UFV)  
Marcelo Paixão (UFRJ e UTexas – US)  
Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)  
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)  
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)  
Paulo Romualdo Hernandes (UNIFAL-MG)  
Renato Francisco dos Santos Paula (UFG)  
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)  
Simone Rodrigues Pinto (UNB)  
Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)  
Sydione Santos (UEPG)  
Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)  
Tania Sueley Azevedo Brasileiro (UFOPA)

## Comitê Científico:

Altair Alberto Fávero (UPF)  
Ana Chrystina Venancio Mignot (UERJ)  
Andréia N. Militão (UEMS)  
Anna Augusta Sampaio de Oliveira (UNESP)  
Barbara Coelho Neves (UFBA)  
Cesar Gerônimo Tello (Universidad Nacional  
de Três de Febrero – Argentina)  
Cristina Maria D’Avila Teixeira (UFBA)  
Diosnél Centurion (UNIDA – PY)  
Eliane Rose Maio (UEM)  
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)  
Fauston Negreiros (UFPI)  
Francisco Ari de Andrade (UFC)  
Gláucia Maria dos Santos Jorge (UFOP)  
Helder Buenos Aires de Carvalho (UFPI)  
Ilma Passos A. Veiga (UNICEUB)  
Inês Bragança (UERJ)  
José de Ribamar Sousa Pereira (UCB)  
Jussara Fraga Portugal (UNEB)  
Kilwangy Kya Kapitango-a-Samba (Unemat)  
Lourdes Helena da Silva (UFV)  
Lucia Marisy Souza Ribeiro de Oliveira (UNIVASF)  
Marcos Vinicius Francisco (UNOESTE)  
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)  
Maria Eurácia Barreto de Andrade (UFRB)  
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)  
Míghian Danae Ferreira Nunes (UNILAB)  
Mohammed Elhajji (UFRJ)  
Mônica Pereira dos Santos (UFRJ)  
Najela Tavares Ujjie (UNESPAR)  
Nilson José Machado (USP)  
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)  
Silvia Regina Canan (URI)  
Sonia Maria Ferreira Koehler (UNISAL)  
Sonia Maria Chaves Heracemiv (UFPR)  
Suzana dos Santos Gomes (UFMG)  
Vânia Alves Martins Chaigar (FURG)  
Vera Lucia Gaspar (UDESC)

Este livro passou por avaliação e aprovação às cegas de dois ou mais pareceristas *ad hoc*.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

*Este projeto foi financiado pelo Edital 007/2002 – Desafios da Educação Pós-Pandemia – da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Mato Grosso FAPEMAT.*

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
<b>CAPÍTULO 1</b>	
SOMOS TODOS IGUAIS? .....	13
<i>Ana Maria Santos Gouw</i>	
<b>CAPÍTULO 2</b>	
ALTERIDADES E EDUCAÇÃO PARA A EMPATIA:	
é possível se colocar no lugar do outro?.....	19
<i>Edna Lopes Hardoim</i>	
<i>Giselly Gomes</i>	
<i>Tatianne F. Hardoim-Barros</i>	
<b>CAPÍTULO 3</b>	
NÃO PRECISO MAGOAR MEUS COLEGAS PARA ME SENTIR	
MELHOR – SUPERAR O <i>BULLYING</i> .....	37
<i>Ana Sophia Haagsma Simm</i>	
<i>Polyana Caixeta</i>	
<b>CAPÍTULO 4</b>	
COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA .....	45
<i>Thyago Avelino</i>	
<b>CAPÍTULO 5</b>	
COMO MELHORARMOS NOSSA COMUNIDADE	
POR MEIO DA ESCOLA? .....	49
<i>Beatriz Ferraz Bühler</i>	
<b>CAPÍTULO 6</b>	
A ESCOLA NA TRANSFORMAÇÃO DA COMUNIDADE .....	57
<i>Douglas Mendonça Garin Siqueira</i>	
<b>CAPÍTULO 7</b>	
CONSTRUÇÃO DE UM COLETIVO DE ESTUDANTES	
CONTRA A LGBTFOBIA.....	65
<i>Luciene Neves</i>	
<i>Victor Hugo de Oliveira Henrique</i>	

CAPÍTULO 8	
UBUNTU: racializando saberes para ressignificar nossa existência e enegrecer o debate desde nós.....	71
<i>Edinéia Tavares Lopes</i>	
<i>Robson Anselmo Santos</i>	
<i>Lídia Carla Araújo dos Anjos</i>	
<i>Jéssica Araújo dos Santos</i>	
<i>Bento Paulo Baloi</i>	
CAPÍTULO 9	
“ESPELHO, ESPELHO MEU: quem sou eu?”– Autoimagem, saúde, diversidade, exclusão e outros dilemas em tempos de (dis)likes.....	81
<i>Claudiene Santos</i>	
CAPÍTULO 10	
EDUCAÇÃO EM SAÚDE E CULTURA DIGITAL: uso didático das tecnologias digitais no ensino de Ciências.....	87
<i>Manoel Messias Santos Alves</i>	
CAPÍTULO 11	
VIDA EQUILIBRADA: respiração consciente e práticas para aliviar a ansiedade, transtornos de aprendizagem e serviços de saúde mental .....	97
<i>Iana Marassi dos Santos</i>	
CAPÍTULO 12	
VIVER EM SOCIEDADE COM QUALIDADE: trabalho e carreira .....	103
<i>Valeria Santos Santana Oliveira</i>	
CAPÍTULO 13	
BIONARRATIVAS SOCIAIS (BIONAS).....	109
<i>Isabela Mayara dos Santos</i>	
ÍNDICE REMISSIVO .....	115

# APRESENTAÇÃO

Este manual foi desenvolvido com o objetivo de fornecer orientações práticas para educadores e estudantes sobre como cultivar a resiliência como objetivo atitudinal nas escolas após um período de isolamento social prolongado. Compreendemos que o isolamento trouxe consigo uma série de desafios e mudanças no ambiente escolar, e a resiliência desempenha um papel fundamental na adaptação a essa nova realidade.

A resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades, superar obstáculos e lidar com situações estressantes de maneira saudável e construtiva. No contexto pós-isolamento, a resiliência se torna ainda mais importante nas escolas, pois estudantes e educadores enfrentam desafios emocionais, escolares e sociais.

Após o isolamento social, é natural que enfrentemos uma série de mudanças e ajustes em nossas vidas. Podemos ter experimentado perdas, interrupções na rotina, incertezas econômicas e emocionais, entre outros desafios. Nesse contexto, a resiliência pode nos ajudar a desenvolver uma mentalidade positiva, flexível e adaptável, permitindo-nos lidar com as adversidades de forma construtiva.

Este manual irá guiá-lo por estratégias práticas para desenvolver a resiliência na escola como objetivo atitudinal. Educadores aprenderão a criar um ambiente de apoio, promover a autodeterminação dos alunos e ensinar habilidades socioemocionais essenciais. Alunos aprenderão a cultivar a resiliência, desenvolver uma mentalidade positiva e buscar apoio quando necessário.

Ao cultivar a resiliência na escola, prepararemos nossos estudantes para enfrentar os desafios presentes e futuros, promovendo sua saúde emocional, bem-estar e sucesso escolar. Reconhecemos que cada escola e cada aluno são únicos, e as estratégias apresentadas neste manual podem ser adaptadas para atender às necessidades individuais de cada contexto.

Estamos comprometidos em fornecer uma educação que vá além do ensino acadêmico, cultivando habilidades socioemocionais que serão valiosas ao longo da vida dos estudantes. Ao trabalharmos juntos para promover a resiliência na escola, construiremos um ambiente de aprendizagem saudável, inclusivo e capaz de enfrentar os desafios do contexto pós-isolamento.

Prontos para embarcar nessa jornada de cultivo da resiliência na escola? Vamos começar explorando as estratégias que nos ajudarão a fortalecer a resiliência dos alunos, educadores e comunidade escolar como um todo. Juntos, podemos construir um ambiente escolar resiliente e preparado para enfrentar os desafios que surgem no pós-isolamento.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 1

## SOMOS TODOS IGUAIS?

*Ana Maria Santos Gouw<sup>1</sup>*

### Apresentação da perspectiva teórica

Caro(a) professor(a)! Neste capítulo apresentaremos algumas ideias que subsidiam as atividades propostas. O neurobiólogo Humberto Maturana (1928-2021), junto com Francisco Varela (1946-2011) são responsáveis por uma teoria cognitiva denominada **Biologia do Conhecer**. Essa teoria parte do pressuposto de que o fenômeno do conhecer, que contempla também as questões de aprendizagem, só pode ser compreendido se nos debruçarmos sobre aquele que conhece, ou seja, o(a) estudante. O(A) estudante, ao estar no mundo e viver o mundo, constrói no domínio de sua existência uma experiência que está arraigada em duas perspectivas: a biológica e a cultural. Nossa estrutura biológica determina o nosso viver, assim como a experiência cultural que adquirimos ao longo da nossa história. Isso significa compreender que a realidade é uma proposição explicativa do sujeito.

Neste sentido, cada um de nós é único, porque nossa maneira de conhecer e explicar o mundo está determinada pela nossa matriz biológica e cultural. É importante que o(a) professor(a), durante sua prática educativa, priorize o(a) estudante, de forma a propiciar diálogos entre a explicação da ciência e a experiência de cada um, possibilitando que a ciência passe a fazer sentido para ele(a).

Além disso, é importante que os(as) estudantes reconheçam que cada um deles é único, e que sua maneira de viver e conviver está determinada por sua biologia e sua cultura. Maturana considera como consequência desta perspectiva dois caminhos para explicar o mundo: o caminho da objetividade sem parênteses e da objetividade entre parênteses.

O primeiro caminho, o da objetividade sem parênteses, há uma explicação objetiva da realidade independente daquele que a observa, ou seja, que não considera o sujeito como essencial para compreender a explicação da realidade. Neste caso, há uma explicação privilegiada da realidade, que todos devem aceitar como válida. Aquele que porventura não aceita esta explicação está equivocado. Neste caminho eu não sou responsável pelo que eu digo, e,

<sup>1</sup> Possui bacharelado e Licenciatura em Ciências Biológicas (Universidade de São Paulo). É mestre e doutora em Educação pela Universidade de São Paulo. Atualmente é professora da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) na graduação e no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática (PECMA).

portanto, há uma negação do outro, que não é responsabilidade minha. Neste caminho eu nego o outro e tolero aqueles que são diferentes de mim.

No caminho da objetividade entre parênteses comprehende-se que a expli-cação da realidade depende de quem a observa e que, portanto, há domínios de realidade diferentes dos meus, que são igualmente válidos, já que são determinados pela matriz biológica e cultural de cada um. Neste caso, eu reconheço que há explicações da realidade diferentes das minhas, mesmo que não me agradem. Neste caminho, eu sou responsável, porque se deparar com o diferente significa que não me agrada seu domínio de realidade, e não que ele está equivocado. Este caminho abre espaço para a convivência, porque comprehende que cada um possui uma natureza biológica e cultural única, e que, portanto, a existência de cada um é tão legítima quanta a minha. Neste caminho há respeito pelo outro e não negação.

Esta aula pretende fazer com que os(as) estudantes comprehendam que cada um de nós é único, uma vez que somos determinados por nossa matriz biológica e cultural. Através de experiências como esta, procuramos mergulhar na matriz biológico-cultural da nossa existência, de forma que nos permita naturalmente aceitar o outro como legítimo outro na convivência.

## Aula 1

### Sensibilização

**Figura 1 – A jovem e a velha**



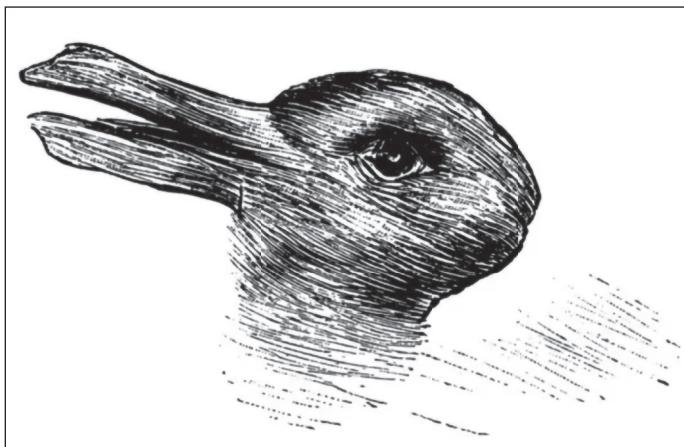
Fonte: [https://en.wikipedia.org/wiki/My\\_Wife\\_and\\_My\\_Mother-in-Law#/media/File:My\\_Wife\\_and\\_My\\_Mother-in-Law.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/My_Wife_and_My_Mother-in-Law#/media/File:My_Wife_and_My_Mother-in-Law.jpg).

A figura acima trata-se de uma famosa ilusão de ótica chamada Mulher jovem, mulher velha. Ela apareceu pela primeira vez em um cartão postal alemão em 1888, e se tornou famosa quando o cartunista britânico William Ely Hill adaptou a imagem e publicou a ilusão sob o título “My Wife and My Mother-in-Law” (Minha esposa e minha sogra) na revista Puck em 1915.

Professor(a), convide seus estudantes a observarem a figura e relatarem qual imagem observam primeiro: uma mulher jovem ou uma mulher velha?

Para complementar, eles poderão repetir este exercício com a figura abaixo, conhecida como a ilusão do pato e o coelho, publicada originalmente em 1892 em uma revista de humor alemã. Qual imagem eles vêm primeiro? Um pato ou um coelho?

**Figura 2 – O pato e o coelho**



Fonte: <https://static.independent.co.uk/s3fs-public-thumbnails/image/2016/02/14/12/duck-rabbit.png?quality=75&width=990&crop=3%3A2%2Csmart&auto=webp>.

## Reflexão

Professor(a), após ouvir as observações dos estudantes, é importante mostrar a ilusão de ótica existente nas duas imagens. Caso o(a) professor(a) não tenha observado as duas imagens na figura 1, veja o mapeamento disponível no site: <https://juliascorporation.weebly.com/velha-ou-moccedila.html>. Em seguida, discuta com seus alunos por que cada um de nós vê inicialmente a figura de modo diferente do outro?

Discuta com os(as) estudantes que a percepção das figuras nas imagens acima fornece uma visão de como nosso cérebro processa as informações. Quando olhamos para a imagem, nosso cérebro automaticamente faz suposições baseadas nas informações que nossos olhos recebem, que

são influenciadas por nossas experiências pessoais. A atividade cerebral de ver (nossa matriz biológica) e a experiência pessoal (nossa matriz cultural) determinam a maneira como percebemos a imagem.

## **Investigação**

Peça para os(as) estudantes fazerem uma investigação em casa, apresentando estas imagens a seus familiares, incluindo pessoas mais jovens e mais velhas. Cada estudante deve verificar com os familiares a questão: Qual figura cada um deles vê primeiro? Peça para os(as) estudantes anotarem a idade de cada familiar e a percepção que tiveram da figura 1.

Há um estudo que indica que a percepção da figura 1 pode ser influenciada pela idade da pessoa. A experiência dos estudantes com seus familiares confirma ou não a hipótese de que a idade influencia na identificação das figuras?

Para saber mais sobre o estudo, acesse: <https://super.abril.com.br/comportamento/moca-ou-velha-o-que-voce-ve-nesta-imagem-pode-indicar-sua-idade>, ou: <https://www.portalraizes.com/teste-idade-jovem-velha/>.

## **Aula 2**

### **Retomar**

Neste momento os(as) estudantes devem apresentar para a turma a atividade que realizaram com seus familiares, relatando suas experiências e se conseguiram relacionar a percepção da figura 1 com a idade.

### **Praticar**

Neste momento, o(a) professor(a) deve apresentar novamente as imagens para os(as) estudantes, procurando fazer com que eles(elas) expliquem por que cada um vê as figuras de modo diferente. A partir de então, eles devem refletir sobre as perguntas: há uma maneira correta de observar as figuras? As diferenças que encontramos significa que vimos a figura de forma equivocada, ou que todas as formas de perceber as imagens são legítimas?

Depois destas reflexões, apresente aos alunos que a maneira como vemos e explicamos o mundo está determinada pela nossa estrutura cerebral e nossas experiências pessoais, ou seja, pela nossa matriz biológica e cultural. Comente sobre a perspectiva teórica da Biologia do Conhecer, indicada no início do capítulo, para discutir estas questões.

Apresente aos alunos os caminhos explicativos de Humberto Maturana e discuta sobre tolerância, negação do outro, respeito e legitimidade. Por fim,

discutam o significado da frase do autor: *Aceitar o outro como legítimo outro na convivência.*

Proponha que os(as) estudantes façam um levantamento das diferenças existentes entre os seres humanos. Para isso, organize a sala em grupos, e peça que cada grupo faça uma produção, em cartaz ou postagem virtual, com as diferenças encontradas.

Espera-se que os(as) estudantes abordem temas como cor da pele, sexualidade, preferências musicais, políticas etc.

A produção deve conter reflexões sobre: por que somos diferentes? Há algum modo de explicar ou entender o mundo que seja correto? Por que devemos respeitar o outro?

O cartaz pode ser feito em papel ou de forma digital. Considere a ferramenta mais adequada para sua turma: cartazes, *posts* em mídias digitais ou outra.

## Socializar

Cada grupo deverá apresentar sua produção para a classe. Após cada apresentação, discutam de forma coletiva sobre a adequação de cada produção (se há elementos que podem ser melhorados, por exemplo). Após aprimorar as produções, elejam uma frase que possa ser a chamada para a produção realizada.

A classe deve escolher como apresentar as produções realizadas para a escola e para a comunidade: há mídias sociais na escola que podem ser utilizadas para a publicação? Se sim, é necessário que os pais autorizem a publicação das propostas. A turma também pode utilizar os murais da escola.

## Para saber mais sobre a Biologia do Conhecer

MATURANA, H. **Cognição, ciência e vida cotidiana**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2001.

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. **A árvore do conhecimento**: as bases biológicas da compreensão humana. São Paulo: Palas Athena, 2001.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 2

## ALTERIDADES E EDUCAÇÃO PARA A EMPATIA: é possível se colocar no lugar do outro?

Edna Lopes Hardoim<sup>2</sup>

Giselly Gomes<sup>3</sup>

Tatianne F. Hardoim-Barros<sup>4</sup>

Caro(a) professor(a), escrevemos este capítulo com o pensamento voltado às pessoas com algum tipo de limitação ou impedimento visual, auditivo, de mobilidade, intelectual ou transtorno. Nossa foco não está em falar “sobre” elas, mas, das relações de aprendizado que podemos ter ao conviver com elas! Portanto, esperamos que o texto seja, em algum momento, uma referência a quem já convive com essas pessoas em sala de aula, ou a quem terá esse privilégio. Neste sentido, buscamos adotar uma linguagem inclusiva de gênero, porém, algumas citações trazidas no texto mantém a linguagem da época em que foram escritas. Também utilizamos da audiodescrição para tornar acessível as imagens do texto.

### Sensibilização

“[...] *O cuidado com o próximo deve ser sincero*  
*O respeito vem do cuidado de quem ama certo [...]*”  
Matheusieti (<https://brainly.com.br/tarefa/51669159>).

2 Graduada em Lic. em Ciências Biológicas, Doutora em Ciências, pesquisadora Associada UFMT, credenciada nos PPG em ensino de Biologia, Ensino de Ciências Naturais (nível mestrado profissional) e Doutorado em Educação em Ciências e Matemática; linhas de Pesquisa: Ensino inclusivo de Ciências Naturais e Biologia; Métodos de Aprendizagem Ativa Crítica, Colaborativa e Inclusiva; Cultura do Pensamento. É membro do Grupo de Pesquisa em Educação Científica Rica e Inclusiva (EduCri/IFMT).

3 Bióloga, Mestra e Doutora em Educação pela UFMT, Professora pela Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso, e Secretaria Municipal de Educação de Cuiabá, atualmente lidera o Núcleo de Cursos de Pós-Graduação, na Escola de Governo de Mato Grosso. É membro do Grupo Pesquisador em Educação Ambiental, Comunicação e Arte (GPEA/UFMT) e do Grupo de Pesquisa em Educação Científica Rica e Inclusiva (EduCri/IFMT).

4 Licenciada em Ciências Biológicas. Mestre em Ciências Naturais pela UFMT. Docente do curso de graduação em Libras - Libras do Departamento de Letras no Instituto de Linguagens/UFMT. Atuou como coordenadora do curso de graduação em Letras - Libras e coordenadora de extensão de línguas, área: Libras no IL - UFMT. Desenvolve pesquisas na área de Diversidade, Inclusão, Libras e produção de materiais didáticos inclusivos.



Fonte: [https://web.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fosegredo.com.br%2Fempatia-arte-de-ver-o-mundo-com-os-olhos-dos-outros%2F&\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fosegredo.com.br%2Fempatia-arte-de-ver-o-mundo-com-os-olhos-dos-outros%2F&_rdc=1&_rdr).

---

**Audiodescrição:** *Fotografia em preto e branco, ângulo detalhe e meio corpo, de duas crianças, sendo uma menina preta e a outra branca. Voltadas uma para a outra, de perfil, a menina preta tem cabelos pretos com tranças afro e roupa escura, segura o rosto da menina branca, que tem cabelos claros e usa vestido branco. Elas se olham fixamente. A expressão da menina preta parece sorrir, enquanto a menina branca está séria. Fim da audiodescrição.*

---

*Observe a fotografia e a descreva o que você pensa sobre a cena. Quais sentimentos podem estar envolvidos ali?*

---

As pessoas com deficiência (PcD) são parte integrante da sociedade e têm o direito legal de serem respeitadas para que possam participar plenamente de todas as esferas da vida cotidiana de qualquer cidadã(o), pois, como todas as demais, são sujeitos de sua própria história, possuem sonhos, potencial, desafios e conquistas. “O projeto da escola inclusiva pressupõe que o acesso de todos à escola é um importante meio para garantir a equidade de direitos e reduzir as diferenças sociais” (VASCONCELLOS, 2008, p. 9). Contudo, as PcD enfrentam em seu cotidiano barreiras físicas, sociais e culturais que dificultam seu acesso à educação, ao trabalho, à cultura, ao lazer, a bens e serviços públicos e privados.

Na verdade, precisamos de rampas para cadeirantes, mãos mecânicas para os amputados, sinais de trânsito em braile. Isso não é difícil, é uma questão de vontade política. No entanto, há algo mais difícil de se obter, muito embora seja imprescindível para a alteração do meio: as boas relações entre

as pessoas, a compreensão, a empatia. O homem, esse ser social que se diz tão superior às outras espécies, precisa ressignificar seu mundo, rever seus valores éticos, aceitando a diferença como constitutiva e não como algo a ser extirpado. É preciso que uns aceitem os outros com suas limitações, com suas deficiências, com suas necessidades especiais (BRAGANÇA; PARKER, 2009, p. 40).

Para superar essas barreiras, é preciso que desenvolvamos a **empatia** e a **alteridade** em relação às pessoas com deficiência. Todavia, esses são temas complexos, pois têm implicações para a educação e para a sociedade, pois elas visam a transformação social. Portanto, ressignificar a escola é urgente.

Conforme Olmos (2015, p. 23),

Para que o ser humano se constitua como sujeito e como ser social, é necessária a presença e o vínculo com outro ser humano. É possível afirmar que o sujeito se constitui no vínculo, pelo vínculo e para o vínculo. Quer dizer, o lugar onde a criança se constitui é o vínculo, com o outro vinculado e para continuar se vinculando.

---

*“Convite ao encontro”*

*“Um encontro de dois: olho a olho, face a face. E quando estiveres perto, arrancarei teus olhos e os colocarei no lugar dos meus e tu arrancarás meus olhos e os colocarás no lugar dos teus e então, eu te olharei com teus olhos e tu me olharás com os meus. Jacob Levy Moreno” (OLMOS, 2015).*

---

Mas, o que é **Empatia**? Para Sampaio *et al.* (2009), empatia é um termo polissêmico. É um **canal de conexão com o(a) outro(a)**, que deriva da palavra grega “*empatheia*” que significa “paixão” ou “ser muito afetado” a partir da apreciação de um objeto e, também, de outra pessoa. Vamos assistir ao vídeo A Psicologia da Empatia (*o artigo de Sampaio et al. (2009)*) para compreender um pouco mais a Empatia?

A Ubuntu, com origem no idioma kibundu, é uma filosofia originária no continente africano, e traz o sentido de interconexão, de que a minha existência está conectada à do outro, por meio do respeito, da solidariedade e da empatia! Envolve sentimentos, compreensão do que o(a) outro(a) sente e percebe, como se o observador estivesse vivenciando as experiências alheias. Enfim, trata-se de uma habilidade socioemocional de se colocar no lugar do(a) outro(a), **tentando compreender suas emoções e sentimentos, necessidades e direitos**. E a escola é um espaço onde se aprende a conviver com o outro,

com o diferente. “Ressalta-se que não se trata de ter pena ou de querer ajudar o(a) outro(a) sem o seu consentimento, com juízo de valor sobre sua subjetividade” (BORSOI, 2023). Ser empática(o) é sensibilizar se com as dificuldades que as pessoas enfrentam, mas também de se alegrar com suas vitórias e desenvolvimento de suas potencialidades, pois tem uma relação direta com suas próprias emoções” é o *self*, segundo Hoffman (1991) (SAMPAIO *et al.*, 2009, p. 214). Assim, poderíamos pensar que “ao ver um colega se machucar e chorar, a criança pode chorar como se ela mesma tivesse se machucado” (SAMPAIO *et al.*, 2009, p. 215).

Olmos (2015) afirma que o preconceito impede a empatia. O preconceito é o oposto da empatia. Para a autora,

A cultura familiar favorece a empatia ou não. A criança pode ter empatia ou desprezo por alguém diferente, dependendo dos valores aprendidos em casa. Porque quando se tem empatia, o desconhecido não é tão desconhecido assim: nós nos reconhecemos nele. A criança, quando “empatiza”, reconhece em si própria aquilo que está vendo no outro. A criança que não “empatiza” rejeita em si aquilo que está vendo no outro. Quando vemos uma pessoa numa situação ruim, para nos identificarmos, temos que aceitar nossas próprias limitações, que nos permitem nos colocarmos no lugar do outro (OLMOS, 2015, p. 25).

Como educadora(e)s, que educam para transformar, precisamos conversar mais sobre a empatia com as crianças e jovens. O Programa Escolas Transformadoras foi lançado em setembro de 2015 no Brasil, como uma iniciativa que busca identificar, apoiar e conectar equipes de escolas que cultivam em seus alunos competências transformadoras, como a empatia, a criatividade, o trabalho em equipe e o protagonismo social. Para entender mais esse projeto, a Figura 1 traz um mapa mental sobre como o grupo, em uma roda de conversa, discute a mudança de mentalidade e visão sobre a educação. O grupo possui uma publicação interessante sobre A importância da Empatia na Educação (Instituto Alana, 2015), cuja leitura recomendamos fortemente.

## Aula 1

### Reflexões

Ao longo deste capítulo, apresentaremos algumas sugestões de atividades para aulas inclusivas, que podem ser desenvolvidas pelo(a)s professore(a)s



Na sequência, são apresentadas atividades empregando um Repente, um texto e um Poema sobre Empatia, formas diversas para desenvolvimento do conceito de forma crítica reflexiva.

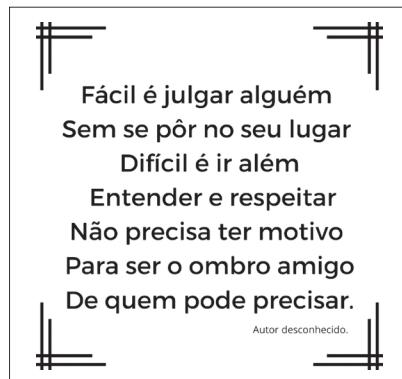


Imagen: CANVA.

---

*Enquanto educador(a), na perspectiva da educação inclusiva,  
como você interpreta o Repente acima? (Tempo: 5 minutos)*

---

## RESPEITO(s.m.)

é cultivar empatia dentro do próprio peito, é  
mapa que mostra limite. É saber que sua  
palavra pesa. É não condenar a fé de quem  
reza. É não entortar o olhar pra roupa que ela  
quer vestir. Nem para a boca que ele quis  
beijar. É não apontar o dedo. É não fazer o  
outro viver com medo. É um valor em extinção  
( que ainda pode ser salvo). É não duvidar de  
quando ela diz "não".  
Aceita. Respeita.

é saber que seu "livre arbítrio" não é desculpa  
para magoar alguém

(João doederlein)

---

*O texto de João Doederlein pode contribuir para o desenvolvimento  
de habilidades como o pensamento crítico e melhorar a  
empatia? Discuta a esse respeito a partir das reflexões feitas  
anteriormente sobre empatia. Depois, apresente uma (ou mais)  
proposta pedagógica a partir desse texto, que você utilizaria*

---

---

*com estudantes de uma sala de aula inclusiva, destacando o(s) objetivo(s) a ser(em) alcançado(s). (Tempo: 15 minutos)*

---

“

### Empatia

É saber enxergar a alma  
Do outro sem julgar nada  
do que está ali.

É respeitar o espaço  
e o tempo de cada um

É compreender que as dores  
passam de jeitos diferentes  
dentro de cada pessoa.

Nem sempre o que é fácil  
pra você, também vai ser

pro outro.  
Isis Rahal.

”

---

*Comente se e em que o poema Empatia, de Isis Rahal, lhe toca. Discuta com colegas a respeito. Não se surpreenda com as respostas, pois as experiências vivenciadas ao longo da vida irão interferir.*

*Pessoas que sofreram traumas como, por exemplo, abandono, negligência e falta de cuidados ainda na infância, podem ter a tendência de ser menos empáticas. (Tempo: 15 minutos)*

---

### Dinâmica 1

*Esta é uma atividade que tem como objetivo refletir sobre alteridade e sensibilizar para o saber lidar com o outro. Está prevista para ser desenvolvida em 30 minutos. O resultado esperado é, principalmente, despertar sentimentos sobre o que eu desejo para o meu próximo, no sentido da reciprocidade.*

*Escreva em um papel uma ação para a pessoa que está a sua direita e entregue a ela. Depois que todos fizerem isso, essa pessoa lerá para você a ação para que você cumpra aquilo que entregou ao outro para fazer.*

*Faça com a turma uma tempestade de ideias sobre os sentimentos advindos da surpresa dessa dinâmica, visando conduzi-la a reflexão sobre o “estar no lugar da outra pessoa”.*

---

**Alteridade** significa reconhecer que o outro é diferente de nós, que ele tem sua própria identidade, perspectiva, representações mentais e cultura. Não se trata de ignorar ou negar as diferenças, mas de respeitá-las e valorizá-las. A alteridade nos possibilita aprender com as experiências, saberes e valores das pessoas, ampliando nossa visão de diversidade e de mundo.

Se pensarmos no contexto das PcD, por exemplo, a alteridade propicia o entendimento de que essas pessoas não são do tipo “tamanho único”, ou seja, não são todas iguais entre si, posto que são diversas no gênero, na idade, nas vivências e no tipo de deficiência, bem como são moduladas culturalmente, como todos nós.

Se nossa percepção se voltar para a realidade vivida no cotidiano escolar, constataremos que as Pessoas com Deficiência têm acesso à matrícula na escola regular, mas esta não lhes garante todos os direitos previstos em Lei. Pesquisas atuais ainda mostram docentes, escolas e universidades despreparadas para acolher estudantes com dificuldades auditivas, visuais, intelectuais e transtornos. Grande parte de professores(as), por exemplo, desconhece a Língua Brasileira de Sinais (Libras), havendo falta de intérpretes de Libras, de monitores, de pessoal de apoio nas salas de aula e, sobretudo, de métodos que realmente favoreçam a aprendizagem desses estudantes. Ou seja, a **alteridade não existe em sua totalidade**, seja por falta de formação e de conhecimentos específicos e/ou pelas adequações rudimentares ou inexistência do sistema escolar para lidar com o diferente. Porém, felizmente o cérebro humano tem a capacidade de aprender e de se transformar de acordo com as vivências e novos conhecimentos por possuir neuroplasticidade, o que propicia a aprendizagem a qualquer tempo.

O(A) estudante com deficiência implica na construção de uma Representação Social que empenha fortemente a afetividade e permeia as relações intergrupais, que afetam a construção das representações da alteridade, e precede as identidades que se formam na criança a partir de sua entrada no mundo das representações e das relações que ela estabelece com outra(s) pessoa(s), que pode ser marcada por uma diferença (*alter*). Assim, “nossas escolas têm se tornado um *locus* privilegiado de encontros de múltiplas alteridades, apesar de nos depararmos cotidianamente com práticas excludentes e preconceituosas” (VASCONCELLOS, 2008, p. 16).

É preciso pensar uma educação focada no sujeito, entendendo-o em sua alteridade, singularidade e diversidade. A idealização de uma prática de alteridade e o respeito ao direito de igualdade nas escolas consistem em um grande desafio, que não pode ser apenas dos(as) professores(as), mas, sim, responsabilidade de todos(as) que estão envolvidos diretamente ou indiretamente com a educação e os ideais educacionais. Isso inclui o sistema educacional como um todo!

O livro **Pequeno Príncipe**, de **Antoine de Saint-Exupéry**, traz várias mensagens que nos fazem refletir sobre a educação com amor e respeito. Algumas

de suas frases muito oportunas são: **Só se vê bem com o coração, o essencial é invisível aos olhos.** Em nosso contexto, o que é invisível aos olhos é o amor e o vínculo que se fortalece entre as pessoas. **Amar não é olhar um para o outro, é olhar juntos na mesma direção.** Na educação não podemos andar nem na frente, nem atrás de nosso(a)s aluno(a). Devemos ir juntos, na mesma direção. **É preciso exigir de cada um o que cada um pode dar.** Aprender a **reconhecer suas emoções** é fundamental para que possamos ajudar o(a) aluno(a). É preciso aprender a **estabelecer uma conexão** afetiva e efetiva com eles e elas.

Convidamos você, professor e professora, a assistir Ubuntu: eu sou porque nós somos (<https://www.youtube.com/watch?v=B-W6nQm0smU>), com André François, um fotógrafo que registra a saúde em diferentes países com o objetivo de sensibilizar as pessoas e provocar mudanças no processo evolutivo do comportamento humano.

As possibilidades pedagógicas que tenham por objetivo sensibilizar a sua turma de estudantes para a empatia e alteridade são muitas! Portanto, fazemos outro convite... **promova uma “sessão de cinema” na escola**, com filmes que possam “tocar” os sentidos sensoriais de seus alunos e alunas! Cada pessoa pode se deixar “tocar” de diferentes formas, despertando o essencial: Respeito às diferenças humanas!

Assim, deixamos outras sugestões de filmes que, após serem avaliados quanto a adequação para cada turma, podem ser exibidos e explorados em todas as suas possibilidades pedagógicas. Filmes como Vermelho como o céu, nos fazem refletir sobre a empatia, e inspiram nossas práticas pedagógicas sob a óptica da inclusão. O curta-metragem Ser o que se é, pode ser exibido, inicialmente, sem a apresentação das imagens. Isso mesmo! Faça com que ouçam o filme, e peça para tentarem relatar a história do curta. Observe as reações da plateia, identifique suas dificuldades e, depois, apresente o filme novamente, com acesso às imagens. Além da importante mensagem do filme, que aborda sobre como lidamos com nossos corpos, provoque uma reflexão sobre a importância da **acessibilidade comunicacional**. A depender da turma e da sua avaliação, pode ser solicitado uma pesquisa sobre esse assunto. Espera-se que descubram, por exemplo, sobre o recurso da **Audio descrição (AD)**, que é uma tecnologia assistiva que permite a tradução de imagens em palavras. E, caso você tenha um(a) estudante com deficiência visual em sua turma, ótimo! Ele/ela poderá assistir Ser O Que Se É – COM AUDIODESCRICÃO, juntamente com seus/suas colegas.

**Reflexão sobre os principais conceitos abordados até aqui – 25 minutos.**

---

*Discuta os termos como altruísmo, empatia, simpatia e compaixão na perspectiva da educação inclusiva,*

---

---

*exemplificando-os. (Tempo: 15 minutos). O artigo de Sampaio et al. (2009) pode ajudar essa construção.*

---

*O que você pensa ao afirmarmos que afeto, empatia e alteridade são complementares e adequadas para o acolhimento do(a) nosso(a) aluno(a) diverso(a)? (Tempo: 10 minutos)*

*Vamos construir um glossário sobre esses termos?  
Atividade para ser feita em casa, na biblioteca ou no laboratório de informática da Escola.*

---

### **Dinâmica 2**

*Atividade, com tempo previsto de 10 minutos, cujo objetivo é discutir sobre limitações, barreiras, privilégios... Espera se que sejam desenvolvidas Reflexões sobre as individualidades e os desafios.*

*O/A professor(a) deve pedir que cada estudante faça 2 bolinhas de papel e todos(as), em seus lugares, devem arremessar a primeira bolinha no cesto de lixo que está na frente do quadro. O/A professor(a) pode dizer:*

*“Cada bolinha vale de 0 – 5 pontos; façam tudo para ganhar a sua nota; quero ver o esforço de cada um(a) ...”*

*Obs.: Será mais difícil para quem não estiver sentado na frente. Então, o(a) professor(a) mudará a posição do cesto para a parte de trás da sala e pedirá que joguem a segunda bolinha. Finalizado os arremessos, discutirão sobre privilégios/vantagens de algumas pessoas, barreiras/impedimentos/limitações para outras, e sobre como é importante que nós, docentes, pensemos em cada pessoa e a individualidade de cada uma no processo avaliativo.*

---

### **Dinâmica 3**

*A atividade, que pode ser desenvolvida em 15 minutos, objetiva que o(a) estudante vivencie a experiência de guiar um(a) colega, sentindo com ele as dificuldades com que o outro se defronta. Embora seja apenas uma introdução à reflexão crítica e à criatividade, esperamos que aprenda a superar os desafios e dificuldades em lidar com o diferente.*

*3 – Cada aluno(a) deverá guiar um(a) colega em um pequeno percurso com os olhos fechados/vendados.*

*Aquele(a)s que foram guiados devem dizer o que sentiram. Geralmente muitos destacam as suas dificuldades sem pensar no guia, as dificuldades e tudo que ele passou para também realizar aquele percurso, auxiliando o deslocamento do outro.*

---

*Depois a pessoa que foi o guia vai expor o que sentiu ao Guiar aquela pessoa vendada.*

*Obs.: O professor no final pode dizer o quanto é importante a pessoa que está lá para Guiar o outro (o professor, por exemplo). É importante perguntar ao outro como Guiá-lo, se está tudo bem, o que lhe dá conforto com as palavras, por exemplo, quem está sendo guiado ter paciência, compreender que é algo novo ao outro...*

---

#### **Dinâmica 4**

*Esta atividade, proposta para 10 minutos, objetiva a compreensão do ritmo do(a) outro(a). Pretendemos com ela auxiliar no desenvolvimento da percepção do(a) outro(a).*

*Uma boa atividade é dançar em dupla. Dançando com outra pessoa, precisamos buscar compreender, sem falar, se ela está incomodada com algum passo, se devemos acelerar ou diminuir o ritmo, tudo isso para que a dança flua. É desenvolver a capacidade de perceber o outro, suas características e necessidades.*

---

### **Investigando um pouco mais sobre a empatia e a alteridade**

A proposta curricular de Aprendizagem Baseada em Investigação tem como filosofia pedagógica o aprendizado centrado no(a) aluno(a). Aprender por processos investigativos potencializa múltiplas aprendizagens, pois estimula uma atitude ativa e autônoma do(a) aluno(a) em busca do conhecimento, deixando de ser meramente informativa, fortalecendo o pensamento crítico e investigativo. Seu princípio é transformar os temas em situações problemas a serem discutidas pelo grupo de aluno(a)s em busca da sua resolução, em fontes internas e externas a sala de aula.

Para tanto, o(a)s aluno(a)s devem aplicar os procedimentos científicos que levem a conclusões suportadas por argumentos fundamentados (BLES-SINGER; CARFORA, 2014). Nesse caso, o(a)s aluno(a)s precisam contar com a mediação do(a) professor(a) e, quem sabe, de um grupo tutorial (ex.: monitores), que os estimularão a perguntar, propor hipóteses, pesquisar, estruturar e conduzir a investigação. A turma deve aprender como se analisa os dados e como as conclusões são elaboradas a partir das evidências que os dados trazem. Por fim, devem socializar, comunicando seus resultados.

Para a prática da pesquisa é necessária uma concepção da integração formação específica do(a) professor(a) e para a pesquisa, como princípio mobilizador do processo de ensinar e aprender, a partir do qual a

aprendizagem ocorra por meio da reflexão provocada por uma prática que capacita para um pensar problematizador e propositivo, invocado pelos saberes da investigação (LIMA, 2014). Trata se de uma investigação guiada ou mediada, na qual o(a) professor(a) tem um papel chave no processo investigativo, segundo Kong *et al.* (2009). Essa abordagem permite que o(a)s aluno(a)s aprenda(m) a investigar, de modo que esse aprendizado seja significativo.

---

*Liste 10 características que gostaria que todos soubessem sobre você. Reflita sobre as mesmas e se você as faz aparecer para o(a)s colegas. (Tempo: 10 minutos)*

---

A atividade de reflexão, dialogicidade e de conscientização próprias ao exercício profissional pode apresentar múltiplas formas e estratégias necessárias ao enfrentamento e superação dos desafios e complexidades da formação, bem como para consolidar as concepções sobre a trajetória formativa, para os quais as instituições formadoras não devem negar ou omitir-se (SILVA; PARENTES, 2021, p. e030721).

## Motivando o(a)s estudantes a investigarem

A partir dessas reflexões, trazemos algumas outras propostas a serem apresentadas a(o)s aluno(a)s. A ideia é buscar primeiramente alguns aspectos biológicos que, ao compreendê-los, permitam fazer, posteriormente, analogias com o tema.

Pense em uma tarefa para ser realizada em casa, e que aprofunde a discussão. Algo com pouca complexidade, simples, mas divertido. Por exemplo, conversar com mais velhos, assistir a um outro filme, documentário, ouvir uma determinada música, visitar um *Instagram*, entre outras. É importante incentivá-lo(a)s a sempre buscar mais, aprofundar-se... Ir além! Essa tarefa pode estar conectada com uma possível prática a ser desenvolvida na próxima aula.

Também é possível explorar o mundo da música! Sugira, por exemplo, músicas que motivem a ação de forma empática e os façam refletir sobre os vários problemas que podem permeiar a vida pessoa, em qualquer momento, já que todo(a)s nós temos problemas. Contudo, é possível encontrarmos pessoas empáticas, que se coloquem em nosso lugar, e façam por nós o que faríamos por elas. A música **Empatia**, de Priscilla Alcântara, é uma sugestão que deixamos a você, caro(a) colega professor(a).

Após alguns dos momentos sugeridos anteriormente, você poderá escolher uma das atividades a seguir, conforme suas possibilidades didáticas.

Compreendemos que nem todas as atividades poderão ser desenvolvidas, especialmente pela limitação de tempo, porém o apelo à inovação em sala de aula inclusiva está posto. Motive seus(suas) estudantes a colocar a Mão na massa! **(tempo: variável)**

- ✓ Pesquisar sobre as diferentes formas de vida no planeta, desde os micro-organismos até os animais e plantas, e refletir sobre como eles se adaptam, se relacionam e contribuem para o equilíbrio ecológico;
- ✓ Discutir sobre a importância de respeitar e preservar a biodiversidade e sobre os direitos dos seres vivos;
- ✓ Conhecer as características e as necessidades dos animais domésticos e silvestres, e como cuidar deles de forma responsável e afetiva;
- ✓ Visitar um zoológico ou um parque ecológico e interagir com os animais, observando seu comportamento, sua comunicação e sua inteligência. Relatar as experiências vivenciadas e os sentimentos despertados;
- ✓ Estudar sobre o corpo humano e seus sistemas, e como eles funcionam de forma integrada e complexa. Reconhecer as diferenças individuais de cada pessoa, como altura, peso, cor da pele, tipo sanguíneo etc. Para tanto, observe como pessoas da sua família apresentam traços semelhantes, mas também diversos. A partir da observação, vá aprofundando seus conhecimentos sobre semelhanças e diferenças entre as pessoas. Contudo, atente para a importância de perceberem que continuam sendo pessoas, apesar das diferenças;
- ✓ Aprender sobre as diversas condições que podem afetar a saúde e a qualidade de vida das pessoas, como doenças, deficiências, alergias etc., por meio de uma conversa com familiares;
- ✓ Simular situações em que se deve prestar socorro ou apoio a alguém que esteja passando por alguma dificuldade física ou emocional;
- ✓ Investigar sobre a origem e a evolução da vida na Terra, e como os seres vivos se diversificaram ao longo do tempo;
- ✓ Compreender os conceitos de ancestralidade comum, seleção natural, adaptação e especiação;
- ✓ Refletir sobre a nossa posição na natureza e nossa responsabilidade como seres humanos;
- ✓ Identificar os principais problemas ambientais que afetam cada ecossistema, como poluição, desmatamento, aquecimento global, extinção de espécies etc.;
- ✓ Peça que investiguem sobre obras de arte nas quais possam ser identificados elementos de empatia/alteridade, a exemplo da artista cubana Rosales.

Uma das obras analisadas por Rosales é “A Criação de Adão”, de 1508. Se a obra pretende retratar o momento da criação da humanidade, por que todos os personagens pintados por Michelangelo são brancos? Além disso, se esse é o nascimento da humanidade, por que há apenas homens na cena original?



Fonte: <https://www.b9.com.br/96304/pintora-cubana-recria-obras-de-arte-classicas-com-mulheres-negras-como-protagonistas/>.

---

*Audiodescrição: Pintura de Harmonia Rosales, destaca duas mulheres negras que parecem querer tocar-se pelas pontas dos dedos. À esquerda, uma mulher negra, de cabelos escuros e curtos, está nua e deitada sob substrato marrom. Seu braço esquerdo, apoiado ao joelho esquerdo, volta-se para a outra mulher negra, à direita. Esta tem cabelo branco esvoaçante, usa vestido longo na cor rosa claro e flutua no céu de nuvens brancas. Ela aponta o dedo indicador direito para a mulher nua, como quem quer tocá-la, enquanto abraça anjos negros com o braço esquerdo.*

*Ambas parecem se entreolhar. Fim da audiodescrição.*

---

## Aula 2

### Resgate e contextualização: reflexões

Retomar o que foi discutido em sala: propor formas interessantes de fazer isso, com um arquivo com fotos da aula anterior; uma poesia criada pelo(a) estudante ou professor; ou deixar um grupo na aula anterior responsável por anotar essas memórias e compartilhar com os colegas nesta aula, utilizando material

interativo. Um vídeo curto como O Poder da Empatia do Dr Brené Brown ([https://www.youtube.com/watch?v=Q6rAV\\_7J5T00](https://www.youtube.com/watch?v=Q6rAV_7J5T00)) pode ajudar nessa síntese. Não é preciso lembrar de cada acontecimento da aula anterior, mas sim verificar se os sentimentos que queríamos despertar foram percebidos por ele(a)s.

## Atividades práticas

As atividades propostas para essa aula consistem na retomada de conceitos discutidos anteriormente, visando despertar novos sentimentos que auxiliem na busca da essência da Empatia e da Alteridade. Assim, apresentamos múltiplas atividades, a serem escolhidas e adequadas ao tempo, que será variável, motivando os estudantes para o desenvolvimento do pensamento crítico reflexivo e criativo, promovendo a aprendizagem por meio da investigação.

- ✓ Desenvolver um exercício que pode ser feito em sala de aula relacionado ao tópico, empregando ferramentas capazes de despertar maior interesse do(a)s alunos(a)s, facilitando o compartilhamento de conhecimentos;
- ✓ Propor o desenvolvimento de um projeto (Aprendizagem Baseada em Projeto), com o tema Empatia e Alteridade;
- ✓ Criar um *design* sobre a temática usando cartaz ou Canva/Jambord/ Padlet em Chromebooks;
- ✓ Produção de *cards*, que podem ser criados no aplicativo de edição de imagens Canva com uma situação problema mostrada por meio de texto imagético (com AD) e/ou escrito, em que o uso da empatia/alteridade se mostre como possibilidade de resolução de problema;
- ✓ Uma dramatização etc.

---

*Lembre-se de promover acessibilidade à Pessoa com Deficiência, e envolver seu(sua) aluno(a) PCD no processo de criação!*

---

## Conexão entre o real e as novas descobertas

Analisar e discutir, em roda de conversa, problema(s)/estudo(s) de caso levantado(s) pelos estudantes durante a investigação sobre situações do cotidiano que exemplifiquem casos de empatia e alteridade. Lembrar sempre de ter um PCD envolvido no processo, em respeito ao seu lema “Nada sobre nós, sem nós” (SASSAKI, 2007)\*. Concordamos com Shakespeare (2001 *apud* SASSAKI, 2007) “Reconhecer a perícia e a autoridade das pessoas com deficiência é muito importante”, ou seja, nada sobre elas deve ser feito sem a participação das mesmas.

---

*\*Você já ouvir falar nesse lema?*

---

*Discuta com a turma, ou peça para pesquisarem a respeito.*

---

- ✓ Oriente o(a)s estudantes a documentarem reflexivamente sua aprendizagem.

## Momento de criação

Há um movimento mundial de inovação na Educação, o que não necessita ser um processo ou recurso inédito, porém diferente do que se tem feito/usado. Dentre as possibilidades inovadoras, encontramos o movimento Maker, que a partir da cultura do “faça você mesmo”, no qual o(a)s estudantes buscam criar soluções para problemas reais, trabalhando em equipe de forma colaborativa e pró social. O movimento construtivista tem suas raízes em Dewey, Montessori, Piaget e Pappert, mas a História nos mostra que o impulso para criar é uma das funções mais básicas do ser humano, havendo registros desde a Idade da Pedra de ferramentas moldadas para resolver problemas encontrados pelo ser humano (ex.: caça e pesca).

Quando possível, essa inovação pode vir da implementação de tecnologias, que podem auxiliar na construção do conhecimento por meio de métodos ativos e do protagonismo do(a) estudante. Porém, não basta ter o recurso tecnológico, é preciso haver uma mudança na cultura institucional, nas abordagens pedagógicas e também na percepção do(a) estudante sobre suas responsabilidades.

Sugerimos, a seguir, algumas atividades que podem ajudar nesse processo de criação, de proatividade, visando a autonomia intelectual do(a)s estudantes, que deverão por “a mão na massa”. Caberá a você, professor(a) definir os indicadores de avaliação de desempenho observado e esperado, de acordo com a(s) meta(s) estabelecida(s).

1. Performance sobre a temática para os colegas presencial ou gravada previamente em vídeo para o *Instagram*, ou *Tik Tok*;
2. Edição em sala de um *podcast* com entrevistas prévias de pessoas como um(a) psicólogo(a), uma pessoa com deficiência, um(a) professor(a) de sala de aula inclusiva, entre outros.

Lembramos que se forem postar no *Instagram* da escola ou em outra rede social, é importante que tenham autorização para uso de imagens e som (vozes). Ou seja, é fundamental que o(a)s responsáveis pelo(a)s aluno(a)s colaboradores autorizem sua participação.

## Socialização dos resultados e conclusões

Comunicar, para públicos variados a turma ou a comunidade escolar, em diversos contextos, os resultados das investigações e o que foi criado pelos grupos, empregando diferentes mídias e tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC), como alguns exemplos apresentados a seguir, de modo a promover debates em torno desse tema de relevância sociocultural.

Chegamos ao final de uma série de atividades que nos fizeram refletir sobre Empatia e alteridade, que ao nosso ver, são fundamentais para nos relacionarmos com as pessoas com deficiência de forma respeitosa e inclusiva. Quando estão presentes, a empatia e a alteridade nos permitem perceber as pessoas com deficiência como seres humanos iguais a nós em dignidade e direitos, mas diferentes em suas singularidades e pluralidades. Elas nos desafiam a romper com os estigmas, preconceitos e discriminações que excluem as pessoas com deficiência da sociedade e buscar a equidade social. Elas nos convidam a construir uma sociedade mais justa, solidária e diversa que a todos acomoda.

Para finalizar, orientamos que você escreva uma *Rotina de Pensamento* proposta por Ritchhart, Church e Morrison (2011), simples, porém muito importante para documentar o seu pensamento, tornando-o visível a(o)s colegas professore(a)s, fazendo um balanço ao final do nosso estudo, comparando o que sabia antes das reflexões que fizemos aqui e o que você aprendeu sobre a temática “Alteridades e educação para empatia: É possível se colocar no lugar do outro?” Trata-se da organização da sua reflexão sobre o antes e o depois de um processo investigativo. Exemplo, “**Antes eu pensava que.../ Agora penso que...”.**

Se você apresentar uma nova pergunta: “**Antes eu pensava que.../Agora penso que... Então, pergunto se...”**. Assim, acreditamos que estará estimulando a reflexão seguinte e, certamente, prosseguirá em um novo ciclo investigativo. Bons estudos!

## REFERÊNCIAS

BLESSINGER, Patrick; CARFORA, John M. **Inquiry-Based Learning for faculty and institutional development:** a conceptual and practical resource for educators. Bingley, UK: Emerald Group Publishing Limited, 2014.

BORSOI, Tatiana. **Empatia:** a arte de ver o mundo com os olhos dos outros! Disponível em: [https://web.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fosegredo.com.br%2Fempatia-arte-de-ver-o-mundo-com-os-olhos-dos-outros%2F&\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fosegredo.com.br%2Fempatia-arte-de-ver-o-mundo-com-os-olhos-dos-outros%2F&_rdc=1&_rdr). Acesso em: 1 jun. 2023.

BRAGANÇA, Soraya; PARKER, Marcelo. **Igualdade nas diferenças:** os significados do “ser diferente” e suas repercussões na sociedade. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009.

INSTITUTO ALANA. **A importância da Empatia na Educação.** São Paulo, SP: Todotipo Editorial, 2015. 38 p.

KONG, Siu-Cheung; YEUNG, Yau-Yuen; WU, Xian Qiu. An experience of teaching for learning by observation: remote-controlled experiments on electrical circuits. **Computers & Education**, v. 52, 2009.

OLMOS, Ana. **Empatia:** algumas reflexões. São Paulo, SP: Todotipo Editorial, 2015. p. 23-28.

RITCHHART, Ron; CHURCH, Mark; MORRISON, Karin. **Making thinking visible:** how to promote engagement, understanding, and independence for all learners. São Francisco: Josey-Bass, 2011.

SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; CAMINO, Cleonice Pereira dos Santos; ROAZZI, Antonio. Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. **Psicologia ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 212-227, 2009.

SASSAKI, Romeu Kazumi. Nada sobre nós, sem nós: da integração à inclusão – Parte 2. **Revista Nacional de Reabilitação**, ano X, n. 58, p. 20-30, set./out. 2007.

SILVA, Joselma F. L.; PARENTES, Maria Daiane S. Aprendizagem por investigação: possibilidades, limites e perspectivas no PIBIC-Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica. **Revista Somma**, Teresina, v. 7, n. 1, p. e030721, jan./jun. 2021. DOI: 10.51361/somma.v7i1.10 2021.p.1.

VASCONCELLOS, Karina de Mendonça. **Convivendo com a Alteridade:** representações sociais sobre o aluno com deficiência no contexto da educação inclusiva. 2008. 189 p. Dissertação (Mestrado) – Recife, PE, 2008.

# CAPÍTULO 3

## NÃO PRECISO MAGOAR MEUS COLEGAS PARA ME SENTIR MELHOR – SUPERAR O *BULLYING*

Ana Sophia Haagsma Simm<sup>5</sup>  
Polyana Caixeta<sup>6</sup>

Caracterizado como um fenômeno recorrente e preocupante no âmbito escolar, o *bullying* está presente no cotidiano dos estudantes. Atualizações de estratégias, práticas e diálogos entre estudantes e a gestão escolar são necessárias para um bom convívio entre os adolescentes e assim, amenizar os impactos do *bullying* na escola.

O *bullying* pode se manifestar de diferentes maneiras, frequentemente com o objetivo de ferir ou magoar a pessoa nas situações que ocorrem entre os estudantes dentro ou fora da sala de aula. Agressões físicas e verbais diretas e agressões indiretas são os tipos em que o *bullying* acontece (ZEQUINÃO *et al.*, 2016).

Com maior acesso as tecnologias de informação e comunicação (TICs), as práticas do *bullying* passaram a ocorrer também no meio digital, conhecido como *cyberbullying*. A diferença entre as duas práticas é como as ações ocorrem. O *bullying* acontece “frente a frente”, já o *cyberbullying* é realizado de forma indireta e anônima na maioria das vezes (MALLMAN *et al.*, 2018).

Com isso, manter os estudantes informados sobre as consequências que o *bullying* pode acarretar a vida dos jovens é imprescindível. Através de debates, práticas e campanhas escolares, a comunidade escolar é capaz de combater o *bullying* de modo eficiente. Todas essas ações começam através das aulas, do debate entre professor e alunos. As ideias colocadas em práticas sobre o

5 Graduada em Licenciatura plena em Ciências Biológicas mestrado em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso, linha de Pesquisa Educação em Ciências e Educação Matemática. Possui experiência no campo educacional com ênfase em Educação em Ciências e Educação Matemática, didática no ensino superior, políticas educacionais e internacionalização da educação superior. Atualmente, professora de Ciências do estado de Mato Grosso e na instituição de ensino superior FASIPE Cuiabá.

6 Possui graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Mato Grosso. Pós graduanda em Ensino de Ciências (Focus). Tem experiência na área de Biologia Geral, com ênfase em Educação, atuando principalmente nos seguintes temas: reprodução, história de vida, conservação, TICs e ensino remoto.

tema dentro da sala de aula podem servir de exemplo para um projeto para toda comunidade escolar sobre o tema abordado.

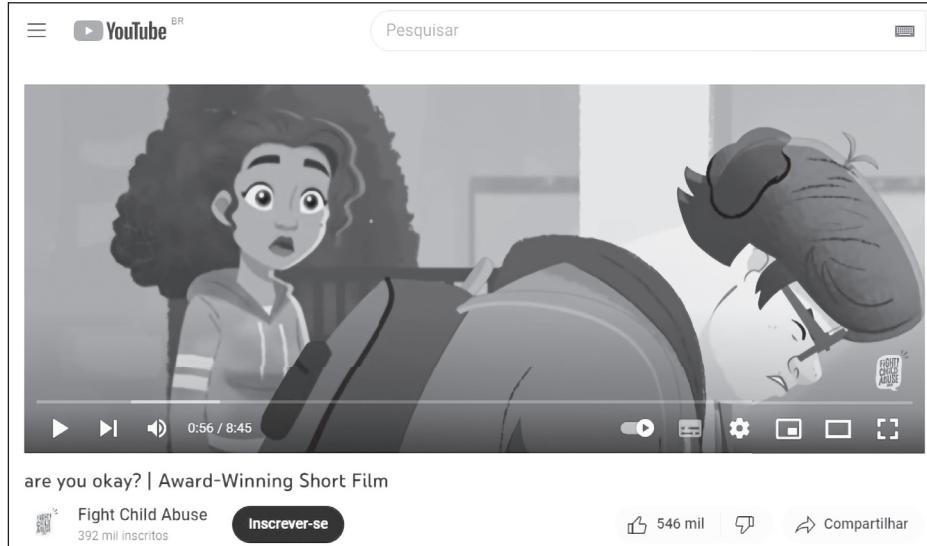
Diante disso, esta aula pretende promover o debate mediante as ferramentas que serão apresentadas com o objetivo de sensibilizar os estudantes acerca das consequências negativas que o *bullying* pode trazer e dos diferentes tipos de *bullying* praticados nas escolas.

## Proposta 1

### Aula 1

#### Sensibilização

##### Curta metragem “are you okay?”



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

Convide seus alunos para assistirem ao curta metragem “*are you okay?*”. Reforçar aos alunos que o documentário está na língua inglesa, mas a partir das expressões dos personagens já é possível entender a mensagem.

Após assistirem ao vídeo, questionar os alunos se já passaram pelas situações expostas no curta metragem e perguntar se conseguem identificar os tipos de *bullying* que ocorreram ao longo do vídeo.

Projetar uma reportagem (*link* da reportagem: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/os-8-tipos-de-bullying/>) onde apresenta os diferentes tipos de

*bullying*. Ler a reportagem com os alunos e após a leitura, questionar se já presenciaram ou já sofreram com algum dos tipos de *bullying* apresentados.

## Reflexão

Com a apresentação do curta metragem e a reportagem, fazer uma roda para discutir sobre as experiências que relataram sobre o *bullying*. Solicitar aos estudantes que compartilhem se houve rede de apoio entre os colegas para superação dessas ações.

Discuta com os alunos sobre a importância da identificação dos tipos de *bullying* e os caminhos para denúncia dentro da escola. Questionar também sobre a participação da família para superação de tais práticas e quais ações precisam ser feitas na escola para ajudar os colegas que estejam sofrendo *bullying* ou *cyberbullying*.

## Investigação

Direcionar uma atividade para casa onde os estudantes realizarão com os pais um Quiz com informações gerais sobre *bullying* e anotar qual foi a pontuação que os pais tiraram após responder o Quiz.

*Link* para o quiz: <https://wordwall.net/pt/resource/25627643/quiz-sobre-bullying>.

## Aula 2

### Retomar

Retomar a discussão e perguntar a pontuação dos familiares após a realização do Quiz sobre *bullying*. Perguntar como se sentiram ao discutir e realizar o Quiz com a família. Sugerir que compartilhem as pontuações entre os colegas e debater o quanto é necessário o familiar saber informações básicas sobre a prática do *bullying* nas escolas.

### Praticar

Questionar aos alunos se escutam episódios de *podcast* e iniciar o debate ao explicar que o *podcast* pode ser um meio de comunicação eficaz entre os adolescentes para socializar informações sobre *bullying* e o *cyberbullying*.

Peça aos alunos que se reúnam em grupos para elaborar um roteiro para *podcast* para discutir as diferentes situações entre agressões no ambiente físico e virtual. Sugerir a criação do nome e logo do *podcast* para divulgação

na escola. Para o auxílio na elaboração do episódio, apresentar a matéria “Podcast para a sala de aula: como elaborar” (<https://nastramasdeclio.com.br/organizacao/podcast-para-a-sala-de-aula-como-elaborar/>). Sugerir aos alunos que usem os recursos existentes em seus celulares para gravação do episódio do *podcast* sobre o *bullying*.

Para realização dos episódios de *podcast* sobre *bullying*, dividir os alunos em grupos e direcionar os temas (por exemplo: tipos de *bullying*, diferença entre *cyberbullying* e *bullying*, ações para superação e rede de apoio entre amigos e familiares). Cada grupo realizará um episódio sobre o tema escolhido.

Espera-se que os alunos ao elaborarem o roteiro para o *podcast* possam compartilhar as informações discutidas ao longo da última aula e identificar os diferentes tipos de *bullying* e como superá-los.

## Socializar

Divulgar o episódio de *podcast* criado pelos alunos através de um *link* para comunidade escolar.

## Referências

MALLMANN, C. L.; LISBOA, C. S. M.; CALZA, T. Z. Cyberbullying e estratégias de coping em adolescentes do sul do Brasil. *Acta colombiana de Psicología*, v. 21, n. 1, p. 13-22, 2018. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.14718/>.

ZEQUINÃO, Marcela Almeida; MEDEIROS, Pâmella de; PEREIRA, Beatriz; CARDOSO, Fernando Luiz. *Bullying* escolar: um fenômeno multifacetado. *Educ. Pesqui. [on-line]*, v. 42, n. 1, p. 181-198, 2016. ISSN 1678-4634. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201603138354>.

## Proposta 2

### Aula 1

#### Sensibilização

“Vocês sabem o que é o *bullying*? Por que isso acontece?” (Deixar aberto para diálogo e interação entre os alunos). “Vocês sabiam que um em cada dez estudantes são vítimas de *bullying* em seu ambiente escolar?” (abrir para um breve diálogo introdutório).

Para iniciarmos, vamos assistir esse vídeo da Unesco que fala sobre como e quando o *bullying* ocorre". (Reproduzir vídeo – Juntos contra o *bullying* nas escolas – Unesco. <https://www.youtube.com/watch?v=9vLik19wpq4>).

"Agora, depois de termos assistido o vídeo, quero que me falem qual a mensagem principal passada pela animação. Juntos vamos definir o que entendemos que caracteriza o *bullying*" (Abrir este espaço para anotar no quadro o que os alunos falarem, e ir montando um glossário com eles). "O que cada um considera importante como medida para que o *bullying* pare de acontecer nos ambientes escolares?".

### **Reflexão. Ler os conceitos que definem o que se caracteriza como *bullying***

De acordo com o Ministério da Educação: A Lei nº 13.185, que está em vigor desde 2016, classifica o *bullying* como intimidação sistemática, quando há violência física ou psicológica em atos de humilhação ou discriminação. A classificação também inclui ataques físicos, insultos, ameaças, comentários e apelidos pejorativos, entre outros (MEC, 2018).

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente o *bullying* pode ser categorizado em 8 tipos, como descrito no vídeo a seguir, produzido pela Secretaria de Educação do governo do estado do Paraná.

<https://youtu.be/psieH5qBIpk>

Após entendimento dos conceitos apresentados, e reprodução do vídeo, fazer uma dinâmica em grupo. Propor inicialmente uma roda com todos na sala e abrir para diálogo. "O que vocês acham que podem fazer em conjunto para ajudar a acabar com o *bullying*?" Nesta dinâmica é possível utilizar o site MentiMeter se os alunos tiverem o recurso de aparelhos de celular com internet para responder o questionário em tempo real, e as interações aparecerem na projeção do *data-show*. Se não tiverem este recurso disponível, oferecer a cada um na roda de conversa um papel, e pedir que anotem pelo menos três regras de bom convívio para diminuir e erradicar o *bullying*. Após isso, cada um irá ler o que escreveu, e interagir na roda de conversa sobre as propostas.

### **Investigação**

Perguntar para pessoas de dentro do seu vínculo familiar se já foi testemunha de alguém que sofria como vítima de *bullying*, se já foi o agressor, ou se já foram alvo dessa prática maldosa como o assediado. Quais foram os

desafios experienciados, como passaram pela situação. O que fizeram para superar. Trazer essas percepções na próxima aula. Se o público for alunos de ensino médio, solicitar que elaborem um mapa mental dessas coletas de informações. Se forem alunos do ensino fundamental, pedir que elaborem uma ilustração do que coletaram. Este material poderá ser apresentado na próxima aula, a critério do professor.

## Aula 2

**Conversa em sala** – Iniciar a aula perguntando como foi a pesquisa com a família, e ouvir quais foram as percepções dos alunos sobre a última atividade proposta. Se os alunos produziram os mapas mentais, deixar que estes apresentem seus mapas mentais. Se produziram os materiais visuais, ouvir cada um de forma rápida sobre suas percepções e o que quiseram evidenciar com os desenhos.

**Prática de exercício em sala** – Pedir para que os alunos elaborem em pequenos grupos cartazes de conscientização sobre o tema abordado nas aulas a respeito do *bullying*, para expor nos murais da escola. Dar ideias para elaboração, e acompanhá-los no desenvolvimento dos cartazes. Após a confecção, auxiliá-los a fixar o material nos murais.

**Socializar** – Na próxima reunião de pais e filhos, para entrega de notas dos alunos, incentivar os familiares a darem uma olhada nos cartazes expostos nos murais da escola. Propor à direção da escola um breve momento de fala para apresentar aos pais sobre o trabalho desenvolvido durante essas aulas sobre o tema e explicar o motivo da importância de tratar sobre o *bullying* nas escolas.

## REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Educação. **Bullying**. 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/34487>. Acesso em: 25 abr. 2023.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 4

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

*Thyago Avelino<sup>7</sup>*

### Aula 1

A Organização das Nações Unidas, por meio da Agenda 2030, definiu alguns objetivos para que o Brasil possa atingir ações eficazes para a erradicação da pobreza, proteção ao meio ambiente e o clima, além de promover garantias eficazes para que as pessoas possam desfrutar de paz e de prosperidade.

Diante dos objetivos em vigor, o 16º (décimo sexto) objetivo merece destaque, qual seja, Paz, Justiça e Instituições Eficazes<sup>8</sup>, cuja meta principal é em “promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis”, alinha aos métodos de promoção da paz no âmbito do Poder Judiciário.

Na escola, a relação interpessoal está entre os grandes desafios de qualquer profissional, principalmente pessoas que se colocam na qualidade de educadoras, que precisam gerir salas de aula numerosas, com o desafio de despertar talentos e propósitos diversos entre estudantes, tornando-se imprescindível uma comunicação clara e empática a fim de proporcionar uma conexão genuína entre as pessoas, abrindo espaço para o **diálogo** e a **negociação** sobre caminhos mais sustentáveis de se relacionar.

Nesse raciocínio, o psicólogo americano Marshall Rosenberg, sistematizou a prática da Comunicação Não Violenta<sup>9</sup> (CNV) na década de 1960 que é muito indicado para quem quer aprender a como trabalhar os conflitos interpessoais de maneira mais saudável e compassiva.

7 Doutor em Ciências Jurídicas e Sociais. Mestre em Direitos Humanos. Pós-Graduado em Psicologia positiva, ciência do bem-estar e autorrealização. Pós-Graduado em Direito Processual Civil. Pós-Graduação em Ciência das Religiões. Graduação de Bacharel em Direito. Formação em Psicanálise. Formação em Justiça Restaurativa e Círculo de Paz; Formação internacional em Comunicação não violenta; Mestre em Reiki Usui Tibetano. Vice-presidente do Centro de Formação Espiritual Águas de Aruanda. Voluntário de 5 projetos sociais. Escritor de 18 livros de autoconhecimento.

8 ONU. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/16>. Acesso em: 17 maio 2022.

9 ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**. Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 3. ed. São Paulo: Ágora, 2006.

A Comunicação Não Violenta traz um arcabouço de técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, despertando saberes nas trocas entre educadores e estudantes no ambiente escolar, contribuindo diretamente para as relações humanas, uma vez que cada pessoa que esteja disposta a atentar para a sua forma de comunicação pode promover mudanças ao seu redor, em seu círculo familiar, profissional ou social, através de atos de acolhimento das necessidades do outro, da percepção do que ele está comunicando com a agressividade, o cinismo, a indiferença.

Para fins de sensibilização inicial, sugere-se a leitura do poema: Palavras são janelas (ou são paredes), do livro Comunicação não violenta de Marshall B. Rosenberg:

Sinto-me tão condenada por suas palavras,  
Tão julgada e dispensada.  
Antes de ir, preciso saber: Foi isso que você quis dizer?  
Antes que eu me levante em minha defesa,  
Antes que eu fale com mágoa ou medo,  
Antes que eu erga aquela muralha de palavras,  
Responda: eu realmente ouvi isso?  
Palavras são janelas ou são paredes.  
Elas nos condenam ou nos libertam.  
Quando eu falar e quando eu ouvir,  
Que a luz do amor brilhe através de mim.  
Há coisas que preciso dizer,  
Coisas que significam muito para mim.  
Se minhas palavras não forem claras,  
Você me ajudará a me libertar?  
Se pareci menosprezar você,  
Se você sentiu que não me importei,  
Tente escutar por entre as minhas palavras  
Os sentimentos que compartilhamos.  
RUTH BEBERMEYER

## Reflexão

- ✓ Qual o sentimento está em mim agora?
- ✓ Qual a intenção do meu diálogo?
- ✓ Como reajo ao conflito?

Obs.: Em dupla, pode ser realizada dinâmica para observar tais respostas. Coloca-se uma música e ao parar a transmissão da música, troca a dupla. O recomendado é que seja feita uma pergunta de cada vez, permitindo que por algumas vezes ocorra a troca de duplas para passar para a pergunta seguinte.

## Investigação

Vídeos no YouTube:

O Poder da Empatia (Animações RSA) – Dr.<sup>a</sup> Brené Brown – Afetoterapia (5 minutos).

A importância de cada um no grupo e o respeito – Hellem Oliveira (5 minutos).

## Aula 2

Nesse momento, separe 10 (dez) minutos para meditar e perceber seus sentimentos.

Com essa informação, eu pergunto a você: Quando você pensa em meditação, qual é a primeira coisa que vem à sua mente? Entediante? Ineficaz? Isso não é para mim? Não tenho paciência?

É importante neste momento **não julgar as emoções** que surgem. Qualquer que seja a emoção ou o sentimento, existe um bom motivo para estar lá, mesmo que você não se lembre do motivo.

Portanto, não seja muito duro(a) consigo mesmo(a).

Tenho certeza de que você está com interesse em saber como começar a prática eficaz do gerenciamento das emoções pela meditação, então separei um passo a passo:

\*Colocar uma música relaxante, preferencialmente, instrumental com sons da natureza.

1. **Relaxe e fique confortável.** Alguns gostam de se alongar antes da meditação, pois relaxam o corpo e ajudam a relaxar;
2. **Escolha sua posição.** Quanto à sua posição, seja deitada ou sentada, essa é uma escolha pessoal. Alguns gostam de sentar, outros gostam de se deitar. A única regra é que você deve se sentir confortável. Se você estiver sentado, relaxe e descance as mãos no colo. Você pode sentar no chão de pernas cruzadas com o apoio de uma almofada ou em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Não é necessário forçar-se a uma posição que você não senta confortável;
3. **Concentre sua mente.** A chave da meditação é manter a mente no momento presente e não no passado, nem no que você deve fazer em uma hora. Você pode meditar com os olhos abertos ou fechados, pois trata-se de uma escolha pessoal;
4. **Respire lenta e profundamente.** Puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca, em um movimento repetido e consciente por três

- vezes e perceba a sua respiração entrar em um movimento natural e acolhedor do seu corpo;
5. **Se chegar à sua mente divagações**, leve sua atenção mental de volta à sua respiração. A divagação da sua mente pode ser normal e, com cuidado, traga-a de volta ao agora – à sua respiração. Faça esse movimento consciente e gentil para trazer sua mente de volta ao momento, trazendo sua consciência de volta para o que você está fazendo;
  6. **Terminando sua meditação.** Quando estiver pronto para terminar sua meditação, abra os olhos e levante-se lentamente.

## Reflexão

**Exercite a Autocompaixão.** A autocompaixão foi definida operacionalmente e introduzida na literatura de psicologia positiva pela professora americana, Dr.<sup>a</sup> Kristin Neff. É fácil ser duro consigo mesmo – tendemos a fazer muito, muito mais do que imaginamos. Mas e se houvesse uma maneira de ressignificar isso? Quando perdoamos a nós mesmos, aceitamos nossas falhas, erros, equívocos e, nos abrimos para a prática da autocompaixão, aprendendo a torná-la um hábito. Isso significa observar suas próprias falhas percebidas, sem se julgar rápido demais. Exercite a autocompaixão e busque não inflar demais essas falhas, deficiências na definição de quem você está – lembre-se, pensamentos e sentimentos são comportamentos e estados temporários.

Escreva em um papel uma frase que você ouviu de seus pais e que te machucou bastante. Se quiser, vá até a sua infância e/ou adolescência e lembre daquela frase que te deixou triste: “Você nunca vai ser nada na vida”; “Você não tem modos”; “Seu irmão é muito melhor do que você”, por exemplo.

Após a escrita da frase, em dupla, mostre a frase para a outra pessoa e relate quais os sentimentos que são despertados em você, permita-se a emoção sem julgar o fluxo natural que chegue neste momento.

## Socializar

Como forma de fixar a jornada dos sentimentos, compartilhe a avaliação da experiência se vivenciar os sentimentos, de sentir cada um deles com autocompaixão.

Com um papel e caneta em mãos, liste 15 coisas que te deixa feliz e perceba o quanto de coisas talvez você nunca mais tenha feito, não deixe para o depois.

Boa prática.

# CAPÍTULO 5

## COMO MELHORARMOS NOSSA COMUNIDADE POR MEIO DA ESCOLA?

*Beatriz Ferraz Bühler<sup>10</sup>*

### **1º momento (tempo aproximado de 02 horas/aula) – Quem é o nosso estudante?**

#### **1. Sensibilização**

Caro docente, nas próximas páginas encontraremos algumas sugestões de como é possível pensar em pequenas estratégias para contribuição da escola com a comunidade.

Primeiramente, é preciso considerar que estamos todos em constante processo de ajuste aos desafios que surgem em nossos dias. Dessa forma, pensar em resiliência no ambiente escolar é pensar sobre como vamos conduzir as ações para a busca de soluções para esses desafios.

As adversidades que se apresentam ganham maior amplitude quando entendemos que a escola é composta pela própria comunidade e, portanto, a forma como lidamos com o ajuste a essas situações, dizem muito sobre a condição, aspectos sociais, econômicos, políticos e sociais frente às reações frente a um processo de mudanças e recuperação (CABRAL; CÂNDIDO, 2019).

Nossa intenção é que, como escola, a possibilidade de aproximação da comunidade seja um diferencial nas mudanças e na própria conjugação escola e comunidade. É nessa perspectiva que pensamos em conhecer o estudante que está todos os dias no ambiente escolar, mas que também é um ser social, um ser político, complexo e construído em suas singularidades.

---

10 Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade do Estado de Mato Grosso / UNEMAT (2010). Mestre em Ciências Ambientais pela UNEMAT (2016). Licenciada em Química pelo Instituto Federal de Mato Grosso / IFMT (2017). Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Carlos / UFSCar (2020). Área de atuação: Ciências da Natureza com ênfase no Ensino Médio na Escola Estadual Onze de Março (Secretaria de Educação do Estado de Mato Grosso (SEDUC-MT). Linha de pesquisa em limnologia e recursos naturais com desenvolvimento de trabalhos de extensão, especialmente pelo Laboratório de Ictiologia do Pantanal Norte (LIPAN).

Assim, nesta aula sugerimos levar os estudantes a pensar sobre si mesmo enquanto esse ser social.

Para tanto, orientamos a interpretação da seguinte imagem:

**Figura 1 – Funil de identificação do estudante: Quem é você?**



Fonte: Elaborado pelo autor.

## Entendendo a mensagem

A imagem representa um funil com diferentes informações que permeiam os campos pessoal, profissional e emocional. A ideia da figura é demonstrar que nossa formação vai sendo afunilada ao longo da vida por diversos fatores, tais como desejos e sentimentos, experiências pessoais e aspirações profissionais.

## Como explorar a leitura e interpretação da imagem com os estudantes

Para esta abordagem, procure explorar com os estudantes os aspectos que consideram mais chamativos na imagem e leve a discussão para o campo da autobiografia. Certifique-se de trazer à mesa os conceitos necessários para essa discussão e abrir espaço para a fala:

Quais seriam os pontos levantados por cada um deles que entrariam na composição de seus respectivos funis? Ou seja, o que cada um deles levaria em consideração para sua formação.

Essas são apenas questões exploratórias e não precisam ser necessariamente respondidas nesse momento; sugerimos que essas questões sejam utilizadas para o momento de reflexão.

## **2. Reflexão**

Neste momento vamos contextualizar a situação acima. Vejamos como isso se encaixa nos ambientes aos quais estamos inseridos dentro e fora da escola.

Pensamos em como melhorar nossa comunidade por meio da escola, certo? Assim, é preciso compreender os atores que fazem parte desse meio, da comunidade escolar, pois essa se conjuga entre os meios acima, comunidade e escola. E nesse caso, o recurso humano mais importante que temos é o estudante. Daí a necessidade de entendê-lo como um ser completo, um ser social e político e não apenas como um “ALUNO” dentro da escola.

Podemos iniciar a aproximação da comunidade à escola pelo simples conhecimento do contexto social dos estudantes da nossa própria unidade escolar. É preciso compreender suas diversas situações para além da escola.

Por meio do conhecimento do contexto social dos atores da escola é possível desenhar uma série de fatores que podem convergir para uma dinâmica escolar mais estreita: aproximação familiar; incentivo do protagonismo estudantil; inserção social; entre outros.

**Atenção!** Se achar necessário, destaque que as competências gerais da Educação Básica fortalecem essa reflexão no sentido de que aprender a exercê-las, estreitará laços comunidade e escola.

*C6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade (BRASIL, Ministério da Educação, 2018, p. 9).*

*C8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocritica e capacidade para lidar com elas (BRASIL, Ministério da Educação, 2018, p. 9).*

*C10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (BRASIL, Ministério da Educação, 2018, p. 10).*

**Dinâmica para reflexão:** nesse momento oriente uma roda de conversa considerando as questões levantadas a partir da leitura acima e faça outras provocações como:

- 
- I. Você estudante, acredita que entendê-lo enquanto ser social e não apenas como estudante na unidade escolar, o deixa mais próximo da escola?
  - II. Considerando sua história, quem você gostaria de trazer consigo para dentro da comunidade escolar e fazer parte da sua vivência aqui?
  - III. Quais relações você acredita que existam entre o seu “eu”, enquanto aspectos pessoais, emocionais e culturais e o seu “aluno”, enquanto aspectos cognitivos, comportamentais e pedagógicos que façam a diferença para a comunidade que você vive?

A roda de conversa é um espaço de escuta em que várias provocações são trazidas ao discurso para que discussões sejam iniciadas. Tende-se a construir uma conversa em que os participantes deixam suas interpretações baseadas em suas próprias percepções a partir das reflexões e/ou provocações anteriormente apresentadas.

Neste momento é muito importante dar vazão à fala dos estudantes, para que se sintam à vontade em falar e contribuir com os temas discutidos a medida que a roda também vai se posicionando.

**Sugestão:** Deixe sua roda de conversa mais interessante realizando um “Bate papo com café” em que cada estudante possa contribuir com algo preparado por si para um lanche coletivo. Essa ação poderá contribuir com a interação da turma e a troca de ideias poderá fluir com mais leveza.

### **3. Investigação**

Até aqui destacamos alguns pontos para a nossas discussões que consideraram especialmente os estudantes. Entretanto, nossa intenção é direcionar nossas ações para possibilidades de conjugação comunidade-escola. Assim, sugerimos uma tarefa de casa que deverá ser apresentada para a continuidade dos nossos trabalhos no próximo encontro.

A tarefa consiste em responder à apenas duas questões:

- 
- 1. Quem é você, estudante, para além dos muros da escola?*

*(Oriente o estudante a destacar que o interesse é saber questões culturais, sociais, hábitos alimentares, econômicas, emocionais e outras questões relevantes que dizem sobre o seu contexto diário e seu modo de vida);*

- 2. Como a escola poderia se relacionar com suas questões levantadas na questão anterior?*
-

---

*(Oriente o estudante que a intenção é entender que as questões que o definem como um ser completo não precisam ser deixadas ou separadas de si quando este está na escola).*

---

**Observação:** Se possível, solicite aos estudantes que representem as questões em um formato textual mais interessante, por exemplo, HQ, memes, trechos de músicas, vídeos curtos para as redes sociais ou outras formas.

## **2º momento (tempo aproximado de 2 a 4 horas/aula) – Como conjugar comunidade e escola?**

### **4. Contextualização**

#### **Retomando um pouco do que foi realizado no último encontro**

Para iniciar essa aula, é interessante fazer um breve histórico da atividade anterior e solicite àqueles que desejarem compartilhar suas respostas, o façam. É muito importante deixar que os estudantes se sintam à vontade em compartilhar, entretanto, que se sintam motivados a fazê-lo. Eles precisam enxergar que há conexões reais entre a comunidade que vivem e a escola que frequentam e que para melhorar a comunidade, essas relações precisam ser estreitadas.

Contextualize com os estudantes os conceitos de uma comunidade. Se preferir, utilize conceitos de áreas de conhecimento diferentes, como os conceitos biológicos e sociológicos, por exemplo. Na biologia, uma comunidade é um conjunto de populações que vivem em um mesmo ambiente já para a sociologia, uma comunidade é formada por um grupo de pessoas que compartilham interesses, normas e valores em comum. Mostre que independente do conceito, somos todos indivíduos compartilhando um espaço comum e assim, sujeitos a viver coletivamente.

### **5. Prática**

Nessa aula a intenção é destacar as questões levantadas anteriormente pelos estudantes (atividade de investigação) e apresentá-las à gestão da escola para a possibilidade de dar início a discussões sobre adequações (a julgar da necessidade) do ambiente escolar e colaboração na construção do Projeto Político-Pedagógico.

O Projeto Político-Pedagógico (PPP) da escola é um documento que atua na perspectiva do que o próprio nome sugere: projeto, político e pedagógico.

Portanto, ao entendermos a escola como um espaço de transformação social e coletiva, devemos pensar em cada ser presente nesse ambiente como um ser político, um ser que desenvolverá suas responsabilidades, sua criticidade e sua atuação será na sociedade em que hoje dividimos.

Por que a gestão escolar deve ser considerada nessa aula? Uma unidade escolar é formada por diferentes atores, estudantes, professores, vigilantes, cozinheiros, merendeiros, secretários, coordenadores, agentes de pátio, diretores etc. A gestão escolar é constituída de membros que representam a escola frente aos processos burocráticos. Logo, se a intenção é a possibilidade de ampliar as discussões acerca do ambiente escolar, é preciso que esses membros tenham ciência de como outros atores enxergam a comunidade escolar que estão inseridos.

Mas veja bem, a intenção da prática é colocar à mesa questões que precisam ser discutidas coletivamente e consideradas na construção do PPP escolar e não construir o documento em si.

Assim, oriente que os estudantes:

- ✓ Leiam anteriormente o PPP da escola;
- ✓ Levantem os aspectos que devem ser reconsiderados na construção do PPP como propostas para melhorar a conjugação da comunidade e escola; lembre-os de que os aspectos devem considerar suas realidades;
- ✓ Dividir os estudantes em grupos de trabalhos de maneira que cada grupo represente um eixo a ser apresentado e discutido:
  - ✓ *Grupo 1 (Eixo 1)* – Ponto de partida: Situação/ Diagnóstico (Qual a relação Comunidade e Escola hoje?)  
O objetivo deste eixo é levantar o diagnóstico da escola e a necessidade dessa intervenção. Esse é o ponto de onde partirão as buscas das informações.
  - ✓ *Grupo 2 (Eixo 2)* – Ponto de chegada: Resultados esperados (Qual a relação Comunidade e Escola para o futuro?)  
Por meio deste eixo, os estudantes deverão escrever o que esperam obter como resultados da proposta. É importante destacar que uma proposta que visa estreitar laços entre comunidade e escola por meio do conhecimento do ser social, deve considerar as questões que foram levantadas pelos estudantes na atividade anterior.
  - ✓ *Grupo 3 (Eixo 3)* – Estrada: Desenvolvimento (Ações)  
Neste eixo é preciso demonstrar quais os caminhos serão percorridos para que os objetivos sejam alcançados. Que ações serão realizadas para que a aproximação da comunidade e a escola aconteça?

- ✓ Determine um tempo para que os grupos possam levantar as questões entre os integrantes do grupo; Depois de levantadas as questões, essas devem ser apresentadas à toda a turma, seguindo a sequência dos grupos: grupo 1, grupo 2 e grupo 3;
- ✓ Após as apresentações dos grupos, os estudantes devem discutir as questões levantadas, coletivamente afim de ajustar as ações que os levam do ponto de partida ao ponto de chegada;
- ✓ Quando as discussões forem finalizadas, poderão compor um documento final com todos os aspectos;

## **6. Socialização**

Ao finalizar a proposta, oriente que este seja socializado em um momento bastante dinâmico.

- I. Faça um convite para a gestão escolar (diretor, coordenadores pedagógicos, secretário escolar e presidente do CDCE) para que essa se faça presente;
- II. A turma deverá apresentar o documento/proposta de aproximação da comunidade e escola para fortalecimento da comunidade escolar;
- III. Após a apresentação, deixar um breve espaço para que todos possam interagir, fazer perguntas, contribuir etc.;
- IV. Agora o momento é de trocar ideias e finalizar com uma parceria entre a turma e a gestão com o compromisso de observarem os pontos importantes da proposta.

## **7. Sugestões para além**

Consideramos que a aproximação entre a escola e a comunidade é uma atividade essencial e deve ser frequente. Assim, deixamos aqui uma sugestão de continuidade dessa atividade que visa fortalecer essa parceria.

Uma prática interessante é estimular a formação de grêmios estudantis para que esse coletivo seja um elo entre estudantes e gestão. O grêmio estudantil escolar poderá, sob orientação adequada, utilizar essa atividade como um instrumento de levantamento de dados sobre a comunidade escolar afim de compor um banco de dados suficientemente capaz de pensar em PPP democrático, plural, inclusivo e que possa ser discutido com a comunidade escolar, afinal, sua construção deve ser, de fato, coletiva.

Os dados obtidos podem ser apresentados em um evento da escola, por exemplo: assembleias, feiras de conhecimento, *workshops*, reuniões de pais e/ou responsáveis, ou ainda em eventos externos, de acordo com a análise da viabilidade da equipe escolar.

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

CABRAL, L. N.; CÂNDIDO, G. A. Urbanização, vulnerabilidade, resiliência: relações conceituais e compreensões de causa e efeito. **Urbe: Revista Brasileira de Gestão Urbana**, v. 11, p. e20180063, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-3369.011.002.AO08>.

# CAPÍTULO 6

## A ESCOLA NA TRANSFORMAÇÃO DA COMUNIDADE

*Douglas Mendonça Garin Siqueira<sup>11</sup>*

### Breve apresentação do tema

Uma boa forma de se melhorar a comunidade em que vivemos é trazer para os estudantes uma mensagem de paz e resiliência, nessa perspectiva o estudante deve entender que a forma de tratar o próximo deve ser de maneira gentil e acolhedora. Discursos com violência implícita e sem base moral, devem ser deixados para traz, pois o mundo e as pessoas tendem a ser reativas quando nos colocamos em uma condição de discussões agressivas e desconexas.

Na realidade que nos encontramos nesse período pós isolamento pandêmico, onde os sentimentos e as emoções estão fragilizados e estamos reprendendo a nos conectar novamente com as pessoas, sugerimos discutir e tentar disseminar um conceito de bons relacionamentos interpessoais entre estudantes e professores, buscando um reflexo dessas atitudes também na família desses estudantes, melhorando assim a convivência e a harmonia de nossa comunidade escolar.

Concordamos com Poletti e Dobbs (2007) ao afirmarem que o ser humano possui recursos internos para construir laços afetivos e de confiança uns nos outros e que, essa construção pode e deve ser estimulada a partir das práticas do professor em sua relações interpessoais com seus alunos em sala de aula.

### Aula 1

#### Sensibilização

Para iniciarmos essa prática sugerimos que seja exibido um vídeo com a canção de Marisa Monte chamada “Gentileza”, este conteúdo está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mpDHQVhyUrY>, mas pode ser acessado através de outras plataformas digitais. Antes de iniciar a exibição

<sup>11</sup> Mestre em Ensino de Ciências Naturais pela UFMT, Especialista em Ensino de Biologia e Ciências, licenciado em Ciências Biológicas, Professor da Rede Estadual de Educação de Mato Grosso, Membro do grupo de pesquisa EduCRI - Educação Científica Rica e Inclusiva.

peça para que os alunos ouçam e vejam as imagens anotando os detalhes que mais lhe chamarem a atenção.

A canção faz uma homenagem ao Profeta Gentileza, ele dedicou boa parte de sua vida a peregrinar pelas cidades do estado do Rio de Janeiro levando mensagens impressas e palavras de gentileza e amor ao próximo.

De acordo com a revista Prosa e Verso, Jose Dantrino o “Profeta Gentileza” foi um homem que teve grande prosperidade no mundo dos negócios chegando a ter uma empresa muito bem-sucedida no ramo dos transportes, um dia teve uma experiência íntima de foro espiritual e decidiu vender todos os seus bens e abandonou sua vida pessoal para levar a população palavras de gentileza, amor e natureza. Dantrino fez diversos trabalhos nos viadutos das cidades do Rio, dentre eles o mais importante feito no viaduto do cajú na região portuário da capital, onde deixou 54 aforismos pintados sobre o concreto cinza. As pessoas que por ali passavam, tinham a oportunidade de contemplar frases e palavras carregadas de amor e paz. Para maiores informações, leia o artigo completo disponível em: <https://www.revistaprosaver-soearte.com/gentileza-gera-gentileza-profeta-gentileza-jose-datrino/>. (Acesso em: 10 maio 2023).

Após a exibição do vídeo, reserve um momento para que os alunos relatem as impressões e ideias que foram anotadas. Você pode também, elaborar algumas questões para que os alunos respondam verbalmente em poucas palavras sobre a mensagem que a música busca expressar a respeito do tema. O professor deve dar a oportunidade para que os alunos se expressem e leiam o que escreveram. Aqui deve ser preconizado o momento de escuta por parte do professor, intervindo quando necessário o mínimo possível, apenas para não perder o foco e otimizar o tempo. O objetivo principal é mensurar o nível de impacto causado pela canção e o teor do conteúdo abordado nela, através da letra e das imagens

Essa atividade deve ter duração de no máximo 15 minutos e você pode repetir o vídeo nesse tempo caso os estudantes necessitem.

## Reflexão

**Tempo estimado:** 15 min.

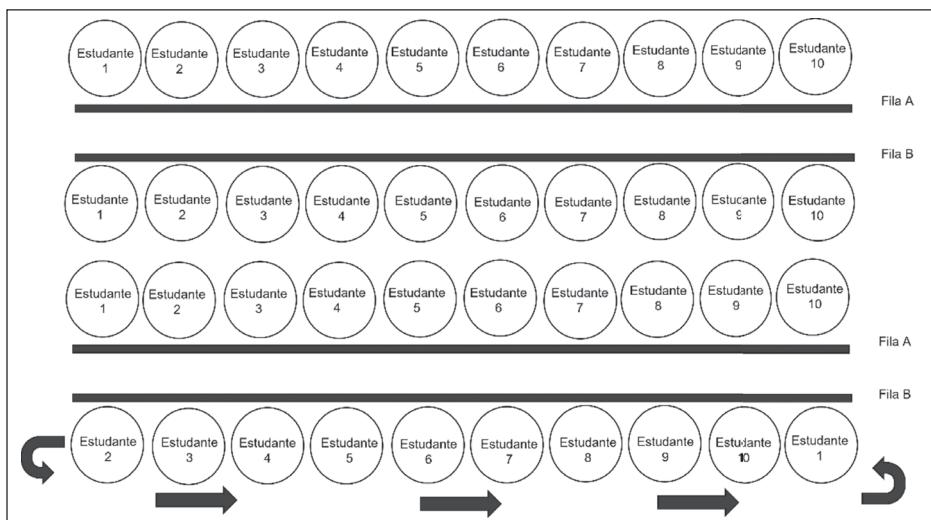
Para que os alunos possam refletir sobre a prática da gentileza e o bom tratamento com seu próximo, sugerimos que o professor realize uma dinâmica motivacional e reflexiva.

Os estudantes devem ser enfileirados de dois em dois um na frente do outro, formando fila A e fila B. Para cada fila numerar os alunos de 1 a 15 ou de acordo com o número de participantes no momento, o importante é que tenha o mesmo número de participantes nas duas filas, caso no momento da

aula o professor se depare com um número ímpar de estudantes, escolha um para o auxiliar na tarefa de contar o tempo.

Após organizá-los em fila e numerá-los, dê as seguintes instruções: cada um terá 30 segundos para cumprimentar o colega e dizer pelo menos 3 palavras de gentileza a esse colega, o professor deve cronometrar o tempo e dizer “tempo” para que o outro colega da fila oposta inicie sua apresentação. Quando der o tempo do segundo colega no caso o da fila B. O professor deve dizer a palavra “troca” e nesse momento o estudante 1 da fila B deve se movimentar para o final da fila e o 2 ocupar o seu lugar conforme esquema na figura 1.

**Figura 1 – desenho esquemático de como de ser o movimento da fila B**



Fonte: Elaboração do autor, 2023.

O objetivo com essa dinâmica é que os estudantes possam olhar nos olhos um dos outros e além de cumprimentá-los, dizer palavras positivas para esse colega, incentivando assim a prática da cordialidade entre os estudantes da turma.

## Investigação

Como atividades complementares a serem realizadas extraclasse, os estudantes terão duas tarefas. Na primeira eles devem postar uma frase de otimismo em suas redes sociais e ao final utilizar a hashtag #gentilezagera-gentileza. Se possível pedir aos alunos que marquem os colegas da turma nessa postagem para que cada um possa ver o que o outro postou. Oriente os

sobre a importância de ver e curtir, as mensagens dos colegas pois, isso será retomado na próxima aula.

Em seguida solicite que o aluno realize uma pesquisa na internet, buscando algumas mensagens curtas que expressem positividade, pode inclusive ser uma poesia, porém deixe claro que precisam ser curtas, pois iremos utilizá-las na próxima aula para uma atividade prática. Solicite também que eles selecionem palavras que inspire gentileza e anotem em seu caderno.

Para auxiliá-los nessa tarefa o professor pode orientar que as frases ou palavras podem trazer como temas, paz, amor, natureza etc. Explicar aos alunos que caso eles escolham uma frase que não seja criada por eles, o nome do autor/ fonte deve ser citado no final da frase. Todas as orientações devem ser dadas aos alunos para que eles não tenham dúvida na hora de realizar essa tarefa.

## Aula 2

### Retomar

Iniciar a segunda aula com uma roda de conversa perguntando aos alunos qual foi o resultado de suas postagens das frases ou palavras em suas redes sociais. Para facilitar e agilizar esse momento que deve ser de 5 minutos sugerimos que o professor utilize algumas perguntas chave, tais como:

- ✓ Como foi o processo de criação da frase?
- ✓ Como você se sentiu em relação a reação das pessoas que visualizaram suas postagens?
- ✓ Quantas curtidas ou comentários você recebeu?
- ✓ Houve alguma manifestação negativa? Como você reagiu?
- ✓ Vocês visualizaram os *posts* dos colegas? O que acharam?

Finalizar esse momento com um reforço positivo, parabenizando-os por terem cumprido esta tarefa.

### Praticar

Neste momento iremos praticar o que aprendemos até agora. Nossa proposta é que os alunos produzam um Fanzine, com as frases e conjunto de palavras que pesquisaram em casa.

Para a melhor elaboração e compreensão do que é e como se faz um Fanzine, sugerimos que você assista a um vídeo tutorial com maiores explicações sobre como produzir um fanzine. Existem vários tutoriais na internet, abaixo segue uma sugestão de *link* com dicas práticas para agilizar o seu trabalho.

<https://www.youtube.com/watch?v=iAd9xJwuDIU>

O Fanzine é uma espécie de mini revista, que é produzido através de dobraduras e recortes de uma folha de papel. Para realizar essa prática o professor deve preparar o material previamente antes da aula. Abaixo segue a lista de materiais que serão utilizados.

- ✓ Folhas de papel brancas ou coloridas em formato A4 (pelo menos uma para cada estudante);
- ✓ Lápis de cor e ou giz de cera;
- ✓ Tesoura;
- ✓ Canetas hidrocor para a transcrição das frases ou palavras.

Comece ensinando aos alunos como realizar as dobras no papel. Em seguida oriente os a transcrever as frases e os conjuntos de palavras uma em cada coluna do papel dobrado, é importante que as frases sejam escritas na direção de baixo para cima de modo que eles precisam virar a página de cabeça para baixo para poder escrever o que ficara na parte de cima do papel, conforme figura 2. Observe também no esquema abaixo a numeração que irá corresponder a posição em que cada escrita ficara. Sugira que eles criem um título bem bonito para a capa do seu Fanzine, que deve ser colocada no local indicado como página 1 deste esquema.

**Figura 2 – Esquema de paginação e escrita do conteúdo do Fanzine**

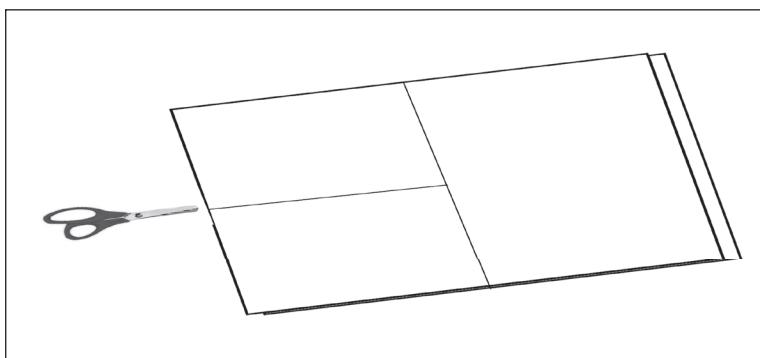
Pag.5	Pag.4	Pag.3	Pag.2
Pag.6	Pag.7	Pag.8	Pag.1

Fonte: Elaboração do autor, 2023.

Após o processo de escrita, incentive-os a colorir as laterais, fazer pequenos desenhos, sugira a eles que façam molduras utilizando o lápis de cor ou giz de cera, tudo para deixar o trabalho ainda mais bonito. Aqui o professor deve deixar fluir o processo criativo dos alunos e a expressão de suas habilidades artísticas.

O próximo passo é dobrar o papel ao meio na posição paisagem do A4 e realizar um único corte conforme esquema abaixo. E por fim ensiná-los a montar o Fanzine.

**Figura 3 – Esquema de corte do fanzine**



Fonte: Elaboração do autor, 2023.

## Socializar

Para socialização do que foi produzido pelos estudantes da turma ou a comunidade, oferecemos duas sugestões:

A primeira é que os alunos realizem a troca do seu Fanzine uns com os outros, cuide para que todos recebam o seu e ninguém fique excluído.

Na segunda sugestão o professor pode produzir uma quantidade maior de Fanzines junto com os alunos e organizar um momento durante o intervalo para que os alunos da turma distribuam aos colegas da escola os Fanzines que produziram, impactando assim um número maior de estudantes, com uma mini revista cheia de frases de otimismo, positividade e gentileza.

## REFERÊNCIAS

POLETTI, R.; DOBBS, B. **A resiliência**: a arte de dar a volta por cima. Petrópolis: Vozes, 2007.

REVISTA PROZA VERSO E ARTE. Disponível em: <https://www.revista-prosaversoarte.com/gentileza-gera-gentileza-profeta-gentileza-jose-datrino/>. Acesso em: 10 maio 2023.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 7

## CONSTRUÇÃO DE UM COLETIVO DE ESTUDANTES CONTRA A LGBTFOBIA

*Luciene Neves<sup>12</sup>*  
*Victor Hugo de Oliveira Henrique<sup>13</sup>*

### Aula 1

#### Sensibilização

Para uma ilustração e sensibilização a exibição do vídeo curto (50 seg), intitulado “Pabllo Vittar levou um prato de sopa quente no rosto!”:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DYAXyrb6v0>

Após a exibição uma apresentação do conceito sobre homofobia e sua derivação que é a LGBTfobia (10 min), com o seguinte texto de Oliveira, Godoi e Santos (2014, p. 2):

Existem diferentes tipos de preconceitos, de raça/etnia, sexo, classe ou grupo social, e também a homofobia. Palavra grega fobia (medo) com o prefixo homo (igual), que caracteriza o medo e o resultante desprezo pelos homossexuais que alguns indivíduos sentem. Para muitas pessoas é fruto do medo de elas próprias serem homossexuais ou de que os outros pensem que o são. O termo é usado para descrever uma repulsa em face das relações afetivas e性uais entre pessoas do mesmo sexo, um ódio generalizado aos homossexuais.

De acordo com Borrillo (2010, p. 30-31), a homofobia está imbricada com o sexism e o heterossexismo, enquanto o sexism implica “tanto a subordinação do feminino ao masculino quanto a hierarquização das

- 
- 12 Professora adjunta na Universidade do Estado de Mato Grosso, lotada na faculdade de ciências da saúde, curso de Educação Física e pesquisadora em sexualidade e gênero. Vice líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Escola, Currículo, Sociedade e Cultura Contemporâneos. Professora permanente no mestrado profissional em rede em educação inclusiva - PROFEI UNEMAT. Ativista no movimento LGBTI+ Cáceres e APOLGBTQIA+ MT
- 13 Graduado em Ciências Biológicas pela UFMT e em Pedagogia pela Uniserra, Mestre em Educação pela Unesp e Doutor em Ciências Ambientais pela UNEMAT. Docente da Faculdade de Educação e Ciências Integradas do Sertão de Canindé (FECISC/UECE). Atuando nas áreas de educação ambiental, gênero e sexualidade ensino de ciências da natureza.

sexualidades”; o heterossexismo tem a especificidade de instituir uma “hierarquia das sexualidades”, na qual a heterossexualidade se constitui como a norma a partir da qual se avaliam as outras sexualidades, que passam a ser classificadas como “incompletas, acidentais e perversas” e, ainda, “patológicas, criminosas, imorais e destruidoras da civilização”. Assim, pode-se dizer que na lógica (hetero) sexista “a evocação constante da superioridade biológica e moral dos comportamentos heterossexuais faz parte de uma estratégia política de construção da normalidade sexual”. Para Louro (1999b), a homofobia é consentida e muitas vezes é ensinada na escola. Ela expressa-se pelo desprezo, pelo afastamento, pela imposição do ridículo, como se homossexualidade fosse “contagiosa”: cria-se uma grande resistência em demonstrar simpatia para os sujeitos homossexuais.

Encerramento da primeira parte com exibição do clipe da música Indestrutível:

<https://www.youtube.com/watch?v=O8B72HzTuww>

**Reflexão** – Abrir para o diálogo sobre a compreensão do conceito e impressões sobre os vídeos, utilizando algumas perguntas instigadoras (25 min):

- a) Você já foi alvo de homofobia ou testemunhou algum acontecimento desta natureza?
- b) Se positivo, como foi isso? Como as pessoas envolvidas agiram?

**Investigação** – para encerrar serão organizados grupos para realização de uma tarefa para casa, com o objetivo de pesquisa sobre como ocorre a LGBT-fobia para cada uma das letras da sigla LGBTQIAP, portanto uma formação de 8 grupos. Embora a sigla seja mais extensa, por uma questão didática limitaremos no primeiro momento a esse recorte. Para tal pesquisa os grupos poderão recorrer a textos, conteúdos em plataformas/redes sociais. E o resultado da tarefa será apresentado no próximo encontro, por meio de fala e/ou vídeos e/ou dramatização, com duração máxima de 5 minutos para cada grupo (15 min).

## Aula 2

Por tratar-se de uma proposta a ser desenvolvida numa escola e com jovens, partimos do princípio que a turma possa não aderir à proposta de forma comprometida, então para o segundo encontro serão planejados 2 planos, o plano A com a perspectiva de que ocorra a adesão e venham com os trabalhos a serem apresentados e o plano B para desenvolver os conteúdos a partir da

exposição de materiais e interação com a turma. Em caso de desenvolvimento do plano A de forma satisfatória, o plano B será desenvolvimento como Ação 3.

## Plano A

1. Início do trabalho com o momento de apresentação e socialização dos grupos (40 min);
2. Como desdobramento deste processo ocorrerá uma roda de conversa para melhor compreensão acerca das formas de violências contra pessoas LGBTQIAP e proposição de constituição de um coletivo que tenha como pauta fazer campanha educativa e de combate à LGBTQIAPfobia no espaço escolar (20 min).

## Plano B

3. Retomada do conteúdo com apresentação de vídeos e/ou materiais midiáticos com textos e imagens sobre as formas de LGBTQIAP-fobia (20 min).

Letra L “Por uma educação livre de discriminação”:

<https://www.instagram.com/p/BnHWYlrhzOd/>

Letra G “Paulo Gustavo chora ao falar sobre homossexualidade e aceitação no ‘Mais você’”:

<https://extra.globo.com/tv-e-lazer/paulo-gustavo-chora-ao-falar-sobre-homossexualidade-aceitacao-no-mais-voce-23559726.html>

Letra T Dossiê Anual “Assassinatos e violências contra travestis e transsexuais brasileiras”:

<https://www.instagram.com/p/Cn9msgOftn/>

Qual a importância da moda para pessoas transmasculinas:

[https://www.instagram.com/p/CSz8YW\\_nCMF/](https://www.instagram.com/p/CSz8YW_nCMF/)

Letras Q I e demais “GLOSSÁRIO LGBTQIAP+: entenda o que é queer, intersexual, gênero fluido e mais”:

[https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/  
glossario-lgbt-entenda-o-que-e-queer-intersexual-genero-fluido-e-mais](https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/glossario-lgbt-entenda-o-que-e-queer-intersexual-genero-fluido-e-mais)

Letra A “Sou uma pessoa assexual? Entenda o significado disso!”

<https://www.vittude.com/blog/sou-uma-pessoa-assexual-o-que-e/>

Letra P

<https://www.instagram.com/p/CXOXQytI8AM/>

4. Dinâmica de roda de conversa e proposição de constituição de um coletivo que tenha como pauta fazer campanha educativa e de combate à LGBTQIA+obia no espaço escolar (20 min);
5. Encerramento com produção de material tipo cartaz para exposição no espaço escolar e vídeo ou imagens para postagem em redes sociais do grupo, após a autorização de pais/responsáveis (20 min).

### Ação 3

Desdobramento da aula 2, em caso de execução do plano A

6. Primeiro momento de diálogo para amadurecimento de proposta de criação do Coletivo (20 min);
7. Oficina de criação de materiais do tipo vídeos e/ou imagens e/ou cartazes, com diversos tipos de conteúdos autorais, podendo ser música, poesia, conto e qualquer outra forma de expressão (40 min);
8. Socializar nas redes sociais do grupo e/ou escola após a autorização de pais/responsáveis.

## REFERÊNCIAS

ANTRA. OFICIAL. **Dossiê Anual “Assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras”**. 28 jan. 2023. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Cn9msgOftn/>. Acesso em: 22 maio 2022.

CLAYTON COLLINS. **Pabllo Vittar levou um prato de sopa quente no rosto!** YouTube, 14 ago. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5DYAXyrb6v0>. Acesso em: 22 maio 2022.

EXTRA GLOBO. **Paulo Gustavo chora ao falar sobre homossexualidade e aceitação no ‘Mais você’**. 29 mar. 2019. Disponível em: <https://extra.globo.com/tv-e-lazer/paulo-gustavo-chora-ao-falar-sobre-homossexualidade-aceitacao-no-mais-voce-23559726.html>. Acesso em: 22 maio 2022.

IBRATNACIONAL. **Qual a importância da moda para pessoas transmasculinas**. 20 ago. 2021. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/CSz8YW\\_nCMF/](https://www.instagram.com/p/CSz8YW_nCMF/). Acesso em: 22 maio 2022.

LIGABRASILEIRADELESBICAS. **Por uma educação livre de discriminação**. 30 ago. 2018. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BnHWY-lrhzOd/>. Acesso em: 22 maio 2022.

LITTLEGOATCOMIC. **Manifesto pansexual**. 8 dez. 2021. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CXOXQytI8AM/>. Acesso em: 22 maio 2022.

NATURA. **Glossário LGBTQIAP+**: entenda o que é queer, intersexual, gênero fluido e mais. 10 maio 2019. Disponível em: <https://www.natura.com.br/blog/mais-natura/glossario-lgbt-entenda-o-que-e-queer-intersexual-genero-fluido-e-mais> Acesso em: 22 jan. 2024

OLIVEIRA, Xênia F.; GODOI, Marcos Roberto; SANTOS, Luciene Neves. A opinião dos professores de educação física do ensino médio sobre a homossexualidade e a homofobia na escola. **Pensar a prática (on-line)**, v. 17, p. 1-13, 2014.

PABLLO VITTAR. **Pabllo Vittar – Indestrutível** (Vídeoclipe Oficial). 10 abr. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=O8B72HzTuww>. Acesso em: 22 maio 2022.

PIMENTA, Tatiana. **Sou uma pessoa assexual? Entenda o significado disso!** 28 jun. 2021. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/sou-uma-pessoa-assexual-o-que-e/>. Acesso em: 22 maio 2022.

# CAPÍTULO 8

## UBUNTU: racializando saberes para ressignificar nossa existência e enegrecer o debate desde nós

*Edinéia Tavares Lopes<sup>14</sup>*

*Robson Anselmo Santos<sup>15</sup>*

*Lídia Carla Araújo dos Anjos<sup>16</sup>*

*Jéssica Araújo dos Santos<sup>17</sup>*

*Bento Paulo Baloi<sup>18</sup>*

Este Guia está organizado em duas aulas, denominadas Troca de Saberes 1: (Re)Configurar o “Sentir-Pensar” Sobre o Nossa Pertencimento Étnico-Racial e Troca de Saberes 2, denominada Lucidez – Refletindo e Sistematizando as Trocas de Saberes 1 e 2, que correspondem respectivamente as aulas 1 e 2. A troca de saberes 1, se divide em 4 (quatro) momentos: 1. Momento Sentir: refletindo nosso pertencimento étnico-racial; 2. Momento Pensar: experiências imaginativas 1 e 2; Momento Sentir-Pensar: reflexões e sistematizações acerca das experiências imaginativas; e por fim, o Momento (Re)significar: A carne mais barata do mercado – A Carne Negra. O Momento Sentir se iniciará no primeiro dia e finalizará apenas na aula seguinte.

14 Doutora e Pós-Doutora em Educação. Prof.<sup>a</sup> Associada da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e integrante do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática, do Programa de Pós-Graduação em Educação, ambos da UFS, do Grupo de Estudos e Pesquisas Identidades e Alteridades: Diferenças e Desigualdades na Educação (GEPIADDE) e do Núcleo de Estudos Afro-brasileiros e Indígenas (NEABI). E-mail: edineia.ufs@gmail.com.

15 Licenciado em arte (UFS). Mestre em educação (UFS). Membro da Associação Brasileira de Pesquisadoras e Pesquisadores Negros; membro do GEPIADDE. E-mail: raskancas@gmail.com.

16 Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Sergipe (UFS/CAPES). Bacharela em Serviço Social pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Mestra em Direitos Humanos pela Universidade Tiradentes (UNIT/CAPES-FAPITEC). Integrante do GEPIADDE e NEABI. E-mail: lidiaanjos.se@gmail.com.

17 Licenciada em Química. Mestranda em Educação na UFS. Integrante do NEABI. E-mail: jesikaSantos118@gmail.com.

18 Licenciado em Ensino de Física com habilitação em Ensino de Matemática pela Universidade Pedagógica de Moçambique. Professor do Ensino Básico em Moçambique. Mestrando no PPGECIMA da UFS. Integrante do NEABI. E-mail: bento.ufs20@gmail.com.

## Troca de saberes 1: (re)configurar o “sentir-pensar” sobre o nosso pertencimento étnico-racial

### 1. Momento Sentir: Refletindo nosso pertencimento étnico-racial

Sem fazer consideração sobre o tema ou apresentar alguma concepção conceitual, será entregue a cada educande, um pequeno recorte de papel, medindo 5cmx8cm, previamente cortado. Em seguida, será solicitado que individualmente<sup>19</sup>, sem se identificarem, respondam a seguinte questão: **1. Como você se reconhece étnica e racialmente falando?** Após finalizarem, devem dobrar o papel e depositar em uma caixa branca de papelão disponibilizada pele educadore. Essa produção será resgatada na próxima troca de saberes.

### 2. Momento Pensar: Experiências imaginativas 1 e 2

Neste momento, es educandes participarão de duas experiências imaginativas.

#### 2.1 Experiência imaginativa 1 – Visita ao hospital da região

Será solicitado que fechem os olhos e se permitam conduzir pelos comandos da voz que es orientará da seguinte forma: Vamos visitar o hospital (nome do hospital público mais conhecido da cidade ou região); Entraremos na sala des médices. Nessa sala somente ficam es médices do hospital. Nesse momento, todes estão reunides nessa sala. Bata à porta. Entre e não diga nada. Olhe toda a sala e faça o diagnóstico racial des médices e saia da sala. Vamos agora à sala des enfermeires de curso superior. Nessa sala estão reunides agora todes es enfermeires de curso superior. Bata à porta. Entre e não diga nada. Olhe toda a sala e faça o diagnóstico racial des enfermeires e saia da sala. Vamos agora à sala des auxiliares de enfermagem. São profissionais de Ensino Médio e que fizeram o curso técnico de enfermagem. Bata à porta. Entre e não diga nada. Olhe toda a sala e faça o diagnóstico racial des auxiliares de enfermagem e saia da sala. Agora vamos para a sala des auxiliares de serviços gerais. Nessa sala estão reunides todas as pessoas que fazem a limpeza do chão, que trocam a roupa de cama, que trabalham na lavanderia e na cozinha do hospital. Bata à porta. Entre e não diga nada. Olhe toda a sala e faça o diagnóstico racial des auxiliares de serviços gerais e saia da sala. Pronto. Podem abrir os olhos. Ao final desta primeira experiência imaginativa, será entregue para cada participante, o Quadro 1 para que o preencham com as observações realizadas durante esta vivência.

<sup>19</sup> Sugerimos que e educadore também preencha essa ficha e os quadros e traga seu pertencimento étnico-racial para as diálogos.

## 2.2 Experiência Imaginativa 2 – Visita a um Tribunal Brasileiro de Justiça

Do mesmo modo, será solicitado que fechem os olhos e se permitam conduzir pelos comandos da voz que desta vez os orientará da seguinte forma: Vamos visitar uma sala de audiência de um Tribunal Brasileiro de Justiça. Nessa sala, dentre outras pessoas, estão presentes 2 (duas) pessoas jovens negras, 4 (quatro) homens brancos, 4 (quatro) homens negros, 4 (quatro) mulheres brancas, 4 (quatro) mulheres negras. Considerando que nessa audiência de julgamento estão presentes: juize/s, acusade/s, advogade/s, escreve/s, secretárie/s, jovem/ns, auxiliare/s de serviços gerais, guarda/s carcerárie/s, policial/is, testemunha/s e familiar/es de/s acusade/s, em sua opinião, qual o pertencimento étnico-racial de cada uma dessas pessoas e qual o papel de cada uma nessa audiência? Ao final desta segunda experiência imaginativa, será entregue para cada participante, o Quadro 2 para que o preencham com as observações realizadas durante esta vivência.

### 3. Momento sentir-pensar: reflexões e sistematizações acerca das experiências imaginativas

Concluídas as experiências imaginativas, será aberto o diálogo para a troca de saberes sobre o que sentiram e pensaram durante os dois momentos e com o auxílio de um projetor de mídia devem ser sintetizadas as informações do diálogo no Quadro 3. As falas deverão apontar os extremos da composição racial entre a sala dos médicos e a sala dos auxiliares de serviços gerais; a relação entre a definição dos papéis sociais e o pertencimento étnico-raciais e como esses extremos se relacionam e denunciam as desigualdades raciais em nosso país. Dessa forma, mediante participação coletiva será sintetizado no Quadro 3 a relação de pertencimento étnico-racial e condição/papel social observadas nas experiências. Cada educande será provocado a identificarem sobre as salas que provavelmente imaginam que estariam seus pais, mães, tíes, vizinhos e conhecidos da sua comunidade/bairro. Em seguida, o grupo será incentivado a refletir sobre a questão racial no Brasil.

O racismo no Brasil, estabeleceu previamente as cotas para as pessoas negras, considerando que a condição racial, a identidade étnica, na sociedade brasileira, determina o lugar que pretes e pardes devem ocupar na hierarquia social. Nesse sentido, para o olhar mais distraído, pensa-se que historicamente, nas comunidades economicamente empobrecidas o que homogeneízam seus habitantes como maior força é a condição econômica. Desse modo, os sujeitos internos e externos, conseguem apartar a dimensão étnica e racial das pressões econômicas que essas populações são submetidas, atribuindo, unicamente, a desvantagem material/financeira à pobreza, ou seja, à dimensão social.

Assim, partimos da compreensão de que es nosses educandes (nós), vivenciam os efeitos e consequências do racismo e da discriminação racial, mas, não refletem criticamente sobre esta questão. Quando abordam a problemática do racismo o fazem considerando-o como uma realidade exterior, ou seja, uma realidade de outre, mesmo porque, a realidade racial bipolar, constituída pelos extremos brances e negres, é algo manifesto em outra realidade, a mais distante possível, na região sul e sudeste do Brasil, em outro país como os Estados Unidos da América.

#### **4. Momento (re)significar: a carne mais barata do mercado – a carne negra**

Neste momento es educandes serão organizados em trios (ou grupos de 5 (cinco), dependendo do número de educandes da sala) para assistirem o vídeo clip A CARNE, de Elza Soares<sup>20</sup>. Após a exibição do filme-clip, será solicitado que se reúnam em trio para dialogar sobre o mesmo, de acordo com a seguintes questões: o que chamou a atenção? em que aspecto se sentiram provocades? Individualmente devem responder: Na sua percepção por quê a letra da música diz que “a carne mais barata do mercado é a carne negra”? O grupo deve ser orientado a refletir sobre o extermínio de jovens negras a partir de dados e imagens como os casos a seguir:

**Figura 1 – O caso George Floyd**



Fonte: Pexels (<https://www.pexels.com/pt-br/procurar/racismo%20e%20george%20floyd/>).

20 Se não der tempo para realizar na primeira aula, podemos indicar como atividade a ser realizada pelos educandes em casa.

**Figura 2 – Racismo na escola**

Fonte: Pexels (<https://www.pexels.com/pt-br/procurar/racismo%20na%20escola/>).

**Figura 3 – Racismo é crime**

Fonte: Pexels (<https://www.pexels.com/pt-br/foto/conceitual-abstrato-mensagem-cartazes-8203120/>).

Este momento se encerrará com a exibição do vídeo: **Como você enxerga o racismo?** E como atividade de casa, cada educande deve assistir ao filme VISTA MINHA PELE, de Joel Zito Araújo. Semelhante a atividade anterior devem se reunir em trio para dialogar sobre o filme e as seguintes provocações: O que chamou a atenção e em que aspecto se sentiram afetadas/provocadas? Será solicitado que os registros dessas questões sejam feitos em seus cadernos para debate na troca de saberes 2.

## Troca de saberes 2: lucidez – refletindo e sistematizando as trocas de saberes

Com o auxílio de um *datashow* esta troca de saber será iniciada com o preenchimento do Quadro 4, onde será registrado na primeira coluna (ou pode ser também desenhado em um quadro com uma linha de cima à baixo) os termos e expressões marcadores da identidade que os educandos vão expressar enquanto socializam o que registraram. Concluída a socialização de cada trio referente ao *clip*, será solicitado que cada participante relate como foi a experiência com o filme. Será adotada a mesma dinâmica e enquanto os trios falam, serão registrados no outro lado do quadro as expressões e termos relacionados ao racismo e à discriminação. Concluídas as falas dos educandos, será realizado o diálogo com os marcadores apresentados na interlocução entre cada lado do quadro branco. Sobre essa dinâmica, fundamenta a proposta, Loureiro (2004) ao afirmar que:

A continuidade ou não do diálogo no processo grupal depende de alguns aspectos, obedecendo a certas “leis” que regem o processo de diálogo. Dessa maneira, algumas expressões facilitam a continuidade do diálogo, outras provocam sua ruptura... como por exemplo, as falas que não têm nenhum vínculo com o que está sendo discutido (LOUREIRO, 2004, p. 111).

Com este propósito, será registrado no quadro as expressões e termos apresentados pelos educandos que guardam correspondência com a temática abordada com o descarte daqueles que não dialogam. Ao propor a sequência de atividades, que culminará com a mediação dialogada entre o filme e o vídeo clipe, especulamos que alguns termos e expressões surgirão no processo de socialização dos educandos, a exemplo de “cor, raça, prete, parde, todos somos iguais, o negre sofre racismo porque é pobre; negre rico não sofre racismo; o negre também é racista; Deus fez todo mundo igual; es negres são inteligentes iguais es brances, por isso não precisam de cotas etc.”. Dificilmente, verbalizações desse tipo não apareçam em socializações como estas.

Durante a problematização, será trazido ao debate o conceito de raça, como construto social, desprovido de qualquer conteúdo biológico. Conforme Hall, raça é uma categoria discursiva, e não categoria biológica. No entanto, baseado em Donald e Rattansi, Stuart Hall, nos alerta que, naturalmente, o caráter não científico do termo “raça” não afeta o modo “como a lógica racial e os quadros de referências raciais são articulados e acionados, assim como não anula suas consequências” (HALL, 2003).

Trazemos ao debate o sistema interétnico brasileiro, de natureza eurocêntrico, que nega a humanidade das pessoas negras ao mesmo tempo em se

sustenta nos pilares da sua super exploração, de forma que o estado ou nega ou lhes atribui cidadania diminuta. Assim, o entendimento de identidade é aprofundado no diálogo com os educandes a partir do aporte teórico de Hall que sentencia que,

Assim, a identidade é realmente algo formado, ao longo do tempo, através de processos inconscientes, e algo não inato, existente na consciência no momento do nascimento. Existe sempre algo “imaginário” ou fantasiado sobre a sua unidade. Ela permanece sempre incompleta, está sempre “em processo”, sempre “sendo formada” (HALL, 2003, p. 23).

O perfil étnico das nossas educandes, de escola pública de periferia, é de pessoas negras, cuja maioria, alienada pelo modelo de racismo que aqui vigora, é levada a acreditar no não pertencimento ao segmento negro da sociedade brasileira, numa atitude de autossabotagem da sua identidade. Nesse sentido, Loureiro (2004) nos informa que na estrutura da identidade de qualquer pessoa, se apresenta uma hierarquia de elementos positivos e negativos, sendo que estes últimos têm raiz na infância a partir de protótipos perversos. Assim, o sentimento de autoestima, de autovalorização e de pertencimento ao grupo social, se dá com a identificação de protótipos positivos encontrados na infância.

Em seguida, será resgatada a problematização da temática abordada no momento denominado Sentir, trabalhado na Troca de Saberes 1. Assim, será entregue a cada educande um pequeno pedaço de papel e solicitado que nesse espaço respondam novamente a seguinte questão: **1. Como você se reconhece étnica e racialmente falando?** Cada participante deverá depositar o papel dobrado, sem identificação, numa pequena caixa de papelão, de cor azul. Depois que todos fizerem o depósito na caixa azul, a caixa branca, do dia anterior deverá ser aberta e, em seguida, deve ser feita a contagem de quantes educandes se autodeclararam negres (pardes e pretes), brancos, indígenas e não sabe informar. Em seguida, a caixa azul também deve ser aberta obedecendo os mesmos procedimentos de mensuração. O encerramento da atividade será a partir do debate provocado pelos números de negros, brancos e indígenas que serão observados na caixa branca e na caixa azul. Devem ser consideradas observando as variações que poderão existir. As atividades realizadas poderão exercer influência significativa na forma como os educandes concluem a abordagem da temática, devendo haver variação para mais ou para menos na quantidade que se autodeclararam negros ou brancos. Muitos educandes podem ter chegado até o dia dessa aula na escola sem jamais terem refletido sobre a sua condição étnica. Muito provavelmente, já tenham tido a oportunidade de dialogarem sobre o racismo, a violência racial, a discriminação, mas, numa perspectiva de afastamento, de um fenômeno distante, pelo menos

conceitualmente, pois, a vida cotidiana, impõe barreiras e condições de existência que somente se sustentam sobre os pilares do racismo. Dessa forma se torna muito importante propiciar es educandes a reflexão sobre a sua negritude para utilizá-la como ferramenta de promoção e acesso às políticas de ações afirmativas na condição de direitos e, não, de favor, como alguns tentam impor. Nessa fase da adolescência apontar protótipos positivos é permitir que a juventude negra possa ressignificar a si mesmo, e outre e o seu lugar no mundo, que é uma construção social, cujo o racismo e seus efeitos deletérios exercem uma força opressora que es conduzem a acreditar que é incapaz e inábil. A perspectiva da abordagem aqui posta é levar cada estudante negre a perceber que as ações afirmativas estão em processo de implantação não porque o povo negro é impotente. Ao contrário, as ações afirmativas, como as cotas raciais no ensino superior são expressões da capacidade de negre de impor ao estado brasileiro uma agenda em que reconheça que historicamente atuou negando es negres os direitos básicos de cidadania. As trocas de saberes serão finalizadas com a exibição em vídeo pedagopoesia número 4, de Luciene Nascimento e a reflexão sobre QUAL A RESPONSABILIDADE CADA UME DE NÓS PESSOAS BRANCAS E PESSOAS NEGRAS TEMOS COM A LUTA ANTIRRACISTA (<https://www.youtube.com/watch?v=etJJv7LovBg>).

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. Z. **Filme vista Minha Pele.** Secretaria Especial de Direitos Humanos; Centro de Estudos das Relações de Trabalho e Desigualdades (CEERT). Duração: 26:45 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LWBodKwuHCM&t=529s>. Acesso em: 7 maio 2023.

GOMES, Joaquim B. Barbosa. **Ação afirmativa & princípio constitucional da igualdade:** (o Direito como instrumento de transformação social. A experiência dos EUA). Rio de Janeiro: Renovar, 2001.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ. **Vídeo Como você enxerga o racismo?** Veja a campanha “Teste de Imagem” no #ProgramaDiferente. CONSEPIR, 2016. Duração: 2:10 min. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=5F\\_atkP3pqS](https://www.youtube.com/watch?v=5F_atkP3pqS). Acesso em: 30 maio 2023.

HALL, Stuart. **Identidade cultural na pós-modernidade.** Tradução Tomaz Tadeu da Silva, Guaracira Lopes Louro. 8. ed. Rio de Janeiro: D&P, 2003.

LOUREIRO, Stefânie Arca Garrido. **Identidade étnica em re-construção.** A ressignificação da identidade étnica de adolescentes negros em dinâmica de grupo na perspectiva existencial humanista. Belo Horizonte: Gráfica e Editora O Lutador, 2004.

MUNANGA, Kabengele. **Redisputando a mestiçagem no Brasil:** identidade nacional *versus* identidade negra. 5. ed. rev. e ampl. 2. reimpr. Belo Horizonte: Autêntica, 2020. (Coleção Cultura Negra e Identidade).

NASCIMENTO, L. **Lucidez – Pedagopoesia número 4.** YouTube, 2019. Duração: 4:48 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=etJ-Jv7LovBg>. Acesso em: 30 maio 2023.

SOARES, E. Vídeo clipe. **A Carne.** Duração: 4:49 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yktrUMoc1Xw>. Acesso em: 7 maio 2023.

# APÊNDICE 1

**Quadro 1 – Experiência Imaginativa 1 – Visita ao Hospital da região (Troca de Saberes 1)**

Sala des medices	Diagnóstico racial
Sala des enfermeires de curso superior	
Sala des auxiliares de enfermagem	
Sala de auxiliares de serviços gerais	

**Quadro 2 – Experiência Imaginativa 2 – Visita a um Tribunal Brasileiro de Justiça<sup>21</sup> (Troca de Saberes 1)**

<b>Orientações:</b> Preencha o Quadro com o diagnóstico racial (também gênero e faixa etária) de cada pessoa e seu papel/condição social:	
– 2 (duas) pessoas jovens negras, 4 (quatro) homens brancos, 4 (quatro) homens negros, 4 (quatro) mulheres brancas, 4 (quatro) mulheres negras	
– juize/s, acusade/s, advogade/s, escreve/s, secretárie/s, jovem/ns, auxiliare/s de serviços gerais, guarda/s carcerárie/s, policial/is, testemunha/s e familiar/es de/s acusade/s.	
Pessoa/ Diag. Racial	Papel/condição social

**Quadro 3 – Momento Sentir-Pensar: Reflexões e sistematizações acerca das experiências imaginativas (Troca de Saberes 2)<sup>22</sup>**

<b>Exp. Imaginativa 1 – Visita ao Hospital da região</b>	
Em quais salas observaram mais extremos nas composições raciais (mais e menos pessoas negras)?	
Na opinião da turma o que levou a esses extremos nas composições raciais?	
<b>Exp. Imaginativa 2 – Visita a um Tribunal Brasileiro de Justiça</b>	
No diagnóstico feito pela turma em quais papéis/condição social estavam as pessoas negras? Em sua opinião, por que isso ocorre?	
No diagnóstico feito pela turma em quais papéis/condição social estavam as pessoas brancas? Em sua opinião, por que isso ocorre?	

**Quadro 4 – Termos e expressões marcadores da identidade (Troca de Saberes 2)**

Clip A CARNE	Filme VISTA MINHA PELE

21 Acrescente 18 linhas, sendo cada uma para o diagnóstico das 18 pessoas.

22 Importante orientar a discussão para: 1) apontar os extremos da composição racial entre a sala des médices e a sala des auxiliares de serviços gerais; 2) problematizar a relação entre a definição dos papéis sociais e o pertencimento racial nas duas experiências; 3) refletir como esses extremos se relacionam e denunciam as desigualdades raciais em nosso país.

# CAPÍTULO 9

## “ESPELHO, ESPELHO MEU: quem sou eu?” – Autoimagem, saúde, diversidade, exclusão e outros dilemas em tempos de (dis)likes

*Claudiene Santos<sup>23</sup>*

### Aula 1

#### **Autoimagem, consumo, diversidade e autoestima: Quem eu sou?**

##### 1. Breve apresentação do tema e Sensibilização

Atualmente, vivemos em tempos de publicização de fotos, vídeos, *likes*, cancelamentos, filtros e, consequentemente, (do que seria) a vida cotidiana. Nas diversas redes sociais, a oferta de produtos (de beleza, maquiagem, roupas, corpos sarados, alimentação, cirurgias etc.) exibem modos de ser, supostamente “modelos” a serem “seguidos”. A super exposição de vidas aparentemente plenas, felizes, ausente de problemas do dia a dia, pode levar a frustrações, baixa autoestima, distorções de autoimagem, depressão e ansiedade, além de consumo de produtos e serviços que prometem resultados milagrosos (muitas vezes, sem comprovação científica).

Mas, questionamos: Como nos posicionamos em relação a isso? O que estamos fazendo para pluralizar as ideias de beleza, saúde, diversidade, alimentação? Como estamos discutindo as frustrações, o consumismo, a responsabilidade socioambiental? Como promover a inclusão, (re)conhecer as diferenças e combater o capacitismo, o racismo, o etarismo, os preconceitos, discriminações e as desigualdades? Como imagens idealizadas podem ser geradoras de frustrações, distorções da realidade e nos colocar em situações

23 Professora associada da Universidade Federal de Uberlândia/ Campus Pontal no Instituto de Ciências Humanas do Pontal. Pós-doutorado realizado no Grupo de Investigación Género, Estética y Cultura Audiovisual na Universidad Complutense de Madrid. Doutora em Ciências (Psicologia) e Mestra em Psicologia- Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras FFCLRP/USP da Universidade de São Paulo. Especialista em Educação Sexual pela SBRASH/FMABC e Licenciada e Bacharela em Ciências Biológicas, pela Universidade Federal de Uberlândia.

de risco, como o *bullying*, dependência, baixa autoestima, isolamento e outras mazelas sociais.

Neste capítulo, apresentamos alguns artefatos culturais que tratam dos temas da aula. Os artefatos podem ser entendidos como

músicas, videoclips, charges, revistas, propagandas, jornais, filmes, programas televisivos e radiofônicos, redes sociais, entre outras produções – as quais, inseridas em determinados contextos culturais, circulam e produzem significados, interpelando os sujeitos que as acessam e possibilitando múltiplas formas de entendimento sobre os modos de viver na contemporaneidade (AMARAL; CASEIRA; MAGALHÃES, 2017, p. 125-126)<sup>24</sup>.

Desta forma, tais artefatos tornam-se pedagogias culturais, pois “produzem valores e saberes; regulam condutas e modos de ser; fabricam identidades e representações; constituem certas relações de poder” (SABAT, 2001, p. 9)<sup>25</sup>.

Para iniciar o debate, leia o poema *Retrato*<sup>26</sup>, de Cecília Meireles:

Eu não tinha este rosto de hoje,  
assim calmo, assim triste, assim magro,  
nem estes olhos tão vazios,  
nem o lábio amargo.

Eu não tinha estas mãos sem força,  
tão paradas e frias e mortas;  
eu não tinha este coração  
que nem se mostra.

Eu não dei por esta mudança,  
tão simples, tão certa, tão fácil:  
– Em que espelho ficou perdida  
a minha face?

Em seguida, acesse o *Instagram* e busque fotos de pessoas reais, celebridades e pessoas que você conhece. Em geral, o que elas mostram? O que deixam de mostrar?

24 AMARAL, Caroline Amaral; CASEIRA, Fabiani Figueiredo; MAGALHÃES, Joanalira Corpes. Artefatos Culturais: pensando algumas potencialidades para discussão dos corpos, gêneros e sexualidades. In: RIBEIRO, Paula Regina Costa; MAGALHÃES, Joanalira Corpes (org.). **Debates contemporâneos sobre educação para a sexualidade**. Rio Grande: Ed. da FURG, 2017.

25 SABAT, Ruth. Pedagogia cultural, gênero e sexualidade. **Estudos Feministas**, p. 9-21, 2001.

26 MEIRELES, Cecília. Retrato. In: MEIRELES, Cecília. **Poesia completa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Aguilar S.A., 1994.

## 2. Reflexão

A partir da análise destes materiais, responda:

- a) Para você, o que é um corpo perfeito?
- b) Que esforços são empreendidos na busca por esta “perfeição”?
- c) Como as tecnologias proporcionadas pela ciência, tratamentos de saúde, estéticos, cosméticos etc., tem sido utilizados na atualidade? Discuta os aspectos positivos, negativos e desafios (acessibilidade, consumismo, vícios, *bullying*) quanto ao uso destas tecnologias.
- d) Como a utilização de filtros nas fotos publicadas em redes sociais afetam nossa percepção de beleza, de saúde, de diversidade? Como a publicação de imagens de sucesso, felicidade, riqueza, ostentação, podem interferir na autoestima ao nos compararmos a estas pessoas?
- e) Como a (suposta) “felicidade” e a “perfeição” das publicações em redes sociais podem mascarar sentimentos de tristeza, melancolia, solidão, dentre outros? Como isso pode tornar as pessoas vulneráveis e expostas a situações de riscos?
- f) Como o poema de Cecília Meireles e as imagens do *Instagram* se relacionam?
- g) Como a diversidade é (ou não) retratada em diversos meios (livros, redes sociais, mídia, audiovisual etc.)
- h) Como os corpos não hegemônicos e/ou dissidentes (aqueles que não são os corpos supostamente padrões) são representados (ou não) nos diversos artefatos culturais? Que efeitos essas formas de representação (ou sua ausência) podem ter nas pessoas?
- i) Como os diferentes marcadores sociais (étnico-raciais, gênero, idade, classe socioeconômica, dentre outros) podem gerar preconceitos, violências e exclusões? Como podemos reverter essas situações?
- j) Procure saber os termos que você não conhece e faça um glossário<sup>27</sup>.

## 3. Investigação

Para a próxima aula, assista(m) ao filme, leiam o texto indicado e façam a atividade proposta.

<sup>27</sup> Sugiro consultar o glossário elaborado pro CARVALHO, M. E. P.; ANDRADE, F. C. B; JUNQUEIRA, R. D. **Gênero e Diversidade Sexual:** um glossário. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2009. Disponível em: <https://www.ufpb.br/escolasplurais/contents/noticias/didaticos/genero-e-diversidade-sexual-um-glossario>. Acesso em: 11 out. 2023.

3.1. Assista ao filme *Dumplin* (2018), que retrata a história de Willow-dean Dickson (interpretada por Danielle McDonald), uma garota que vive os dilemas da juventude. O filme trata da gordofobia, da relação com a família, de relacionamentos amorosos, amizades, sororidade e superação. Em seguida, leia o texto “Todo mundo tem corpo de biquíni”: problematizando a gordofobia e padrões de feminilidades a partir do filme *Dumplin* (2018) (SOUZA; ROCHA; SANTOS, 2023)<sup>28</sup>.

O filme e a leitura auxiliarão na realização da atividade seguinte.

3.2. Busque informações e faça a atividade proposta, em grupo, conforme orientações abaixo:

- a) Que canais, *youtubers* e outras/os/es produtoras/es de conteúdo você conhecem que resistem à “homogeneização” e padronização das imagens? Por que estas pessoas e canais chamam sua atenção?
- b) converse com as pessoas ao seu redor, pedindo para que peguem uma fotografia de si, buscando investigar como se vêem, como avaliam sua autoestima e como se sentem com seus corpos. Filme-as falando sobre si.

Siga a orientação abaixo (MIGLIORIN *et al.*<sup>29</sup>, 2014, p. 50):

Pedir que um adulto apresente uma fotografia e que fale sobre ela diante da câmera. 2. Filmar esse momento com a câmera na mão, atentando para os gestos, o entorno e a própria fotografia. 3. A narração pode durar cerca de 4 minutos e pode ser ensaiada antes de ser filmada.

- c) Escolha uma destas filmagens para ser apresentada na próxima aula.

## Aula 2 – Autoimagem, aceitação e empoderamento

1. Retomar as discussões da aula anterior. Como a cultura do ataque, do cancelamento e do patrulhamento dos corpos nas redes sociais<sup>30</sup> e nos diversos espaços (como escolas, família, grupos, hospitais etc.) podem provocar o adoecimento psíquico?

28 SOUZA, E. J.; ROCHA, E. P.; SANTOS, C. “Todo mundo tem corpo de biquíni”: problematizando a gordofobia e padrões de feminilidades a partir do filme *Dumplin* (2018). *Revista TOMO*, v. 42, p. e18290, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21166/tomo.v42i.18290> <https://periodicos.ufs.br/tomo/article/view/18290>.

29 MIGLIORIN, C. *et al.* *Inventar com a diferença: cinema e direitos humanos*. Niterói: Editora da UFF, 2014. 104 p.

30 Consulte matéria “O julgamento que corpos de bebês e crianças sofrem é gordofobia”. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sociedade/julgamento-corpos-bebes-criancas-gordofobia>. Acesso em: 5 dez. 2023.

2. A partir da discussão das fotografias narradas e do aprendizado possibilitado pela consulta de materiais<sup>31</sup> dentro e fora da sala de aula, realizem campanhas de conscientização e empoderamento sobre a diversidade étnico-racial, de gênero, de identidade sexual, de pessoas com deficiência, de diversas faixas etárias etc.
3. As campanhas devem reiterar a importância de valorizar e fortalecer a construção de uma autoimagem real, concreta, positiva, diversa e plural, visando combater e erradicar as diversas formas de violências simbólicas, físicas, verbais, cibernéticas, patrimoniais.
4. Socializar com a turma as campanhas realizadas pelos grupos, destacando como podem auxiliar na superação de dores, na resiliência e na promoção da autoestima, diversidade, cidadania e na garantia de direitos humanos.
5. A síntese dos trabalhos pode ser disponibilizada no *Instagram*, mediante autorização das/os responsáveis.

31 Consulte o material sobre Interseccionalidade, para compreender como os diversos marcadores sociais se relacionam. ASSIS, D. N. C. **Interseccionalidades**. Salvador: UFBA, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências; Superintendência de Educação a Distância, 2019. 57 p. Disponível em: <https://abrir.link/PnEWc>. Acesso em: 12 out. 2023.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 10

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE E CULTURA DIGITAL: uso didático das tecnologias digitais no ensino de Ciências

*Manoel Messias Santos Alves<sup>32</sup>*

Qualquer abordagem que envolva discussões relacionadas a hábitos de cuidado com o corpo, como redução de danos provenientes do sedentarismo e de um estilo de vida não saudável, sobretudo por meio do uso e abuso de drogas e dos riscos para Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), precisa estar alinhada com os pressupostos da Educação em Saúde. Por esse motivo, quando essas temáticas são trabalhadas no âmbito escolar, se faz indispensável uma prévia reflexão sobre o conceito e concepção de saúde, bem como sua relação com qualidade de vida, visto que desde 1946, a Organização Mundial de Saúde (OMS) ampliou o conceito de saúde para “o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”, e desde então, abordagens voltadas à saúde vêm se mantendo presentes no currículo escolar, com maior destaque nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e mais recentemente, na Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Para que a saúde seja compreendida como um valor coletivo, é necessário um enfoque voltado às relações dos indivíduos na sociedade e com o meio ambiente, e não apenas aos fenômenos biológicos. No contexto escolar, a Educação em Saúde pode ser compreendida como a formação de atitudes e valores desenvolvidos na escola, com o objetivo de promover aos estudantes a conscientização e sensibilização para a adoção de comportamentos favoráveis a uma vida saudável, sendo imprescindível estar presente em todos os aspectos da vida, necessitando assim, ser trabalhada de maneira interdisciplinar, para garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes capazes de melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Nesse contexto, a proposta de elaborar um capítulo relacionado a Educação em Saúde para compor um Manual de Apoio para Resiliência na Escola

32 Doutor em Educação e Mestre em Ensino de Ciências pela Universidade Federal de Sergipe (UFS); Enfermeiro, Biólogo e Profissional de Educação Física; Especialista em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Espírito Santo (IFES).

é motivadora e ao mesmo tempo desafiadora, tendo em vista a imensidão de singularidades e peculiaridades que circundam em cada contexto escolar do nosso país tão heterogêneo. No entanto, me arrisco a apresentar algumas sugestões que podem ajudar os docentes em suas práticas didáticas relacionadas a temática saúde, com ênfase aos hábitos de cuidado com o corpo, num contexto pós-pandêmico, cheio de incertezas e com sequelas provocadas pelo Ensino Remoto Emergencial (ERE).

Um dos aspectos importantes que deve ser levado em consideração no processo de ensino e aprendizagem é a cultura digital dos estudantes, algo que está cada vez mais notório devido a intensificação do uso das Tecnologias Móveis Digitais de Informação e Comunicação (TMDIC). Embora seja evidente os benefícios advindos das tecnologias no decorrer do desenvolvimento da humanidade, se faz necessário investigar possíveis aspectos negativos provenientes do uso inadequado e excessivo desses recursos tecnológicos, principalmente entre os jovens, como a vulnerabilidade digital, que pode refletir negativamente em sua condição de saúde e qualidade de vida, reforçando assim, a importância de se promover o uso consciente e saudável das tecnologias pelos estudantes.

Diante do exposto, a estrutura básica do roteiro que proponho apresentar pode ser dividida em pelo menos duas aulas de 50 minutos, que na verdade poderá ser continuação de uma sequência didática relacionada a temática Educação em Saúde, conforme detalhado nos tópicos seguintes.

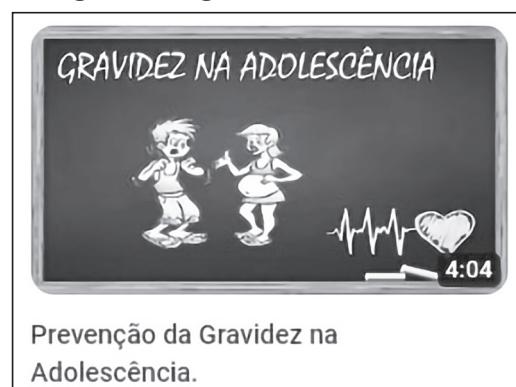
## **Primeira aula: apresentação, sensibilização e reflexão do tema**

Inicialmente, nos primeiros 15 minutos da aula, é importante que o professor faça uma breve apresentação do conceito ampliado de saúde, seus determinantes e condicionantes, estimulando os alunos a participarem citando exemplos de ações que contribuem para uma vida saudável. Em seguida, trago como sugestão, que o decente visite o canal do *YouTube*, “Saúde Sim!”<sup>33</sup>, da Universidade Federal do Paraná (UFPR) – o qual contém uma série de vídeos curtos, de caráter educativo e informativo, relacionados às múltiplas dimensões da saúde –, e selecione pelo menos uns dois vídeos, conforme o objetivo planejado para aula, e exponha para a turma. Nas figuras a seguir, trago três indicações de vídeo, o primeiro enfatiza a importância de realizar atividades físicas, o segundo é referente a gravidez na adolescência e prevenção de IST, e o terceiro vídeo aborda acerca dos efeitos das drogas mais conhecidas e algumas medidas de prevenção.

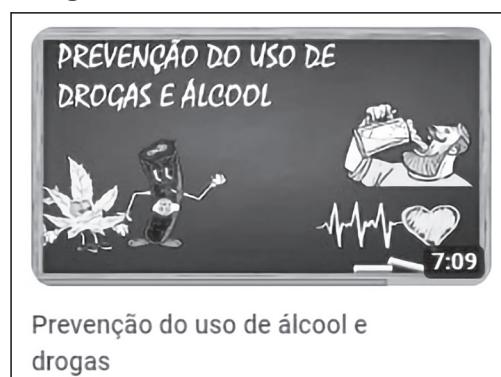
33 Disponível em: <https://www.youtube.com/@saudesimufpr1047/videos>.

**Figura 1 – Primeira indicação de vídeo**

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=yt-jt8bibzk>.

**Figura 2 – Segunda indicação de vídeo**

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=tvQ5deXx7HM>.

**Figura 3 – Terceira indicação de vídeo**

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=laqBgr8sKT4>.

Após a apresentação dos vídeos, se faz necessário um momento de reflexão, em torno de uns 25 minutos, para que os estudantes tenham a oportunidade de comentar sobre o que foi enfatizado. Para facilitar e promover a discussão, nesse momento o professor poderá organizar a turma em círculo, e em seguida, questionar qual parte dos vídeos chamou mais atenção e o porquê? É importante que todos participem.

Durante essa etapa de reflexão por meio de debates, o educador precisa ter em mente que a adolescência corresponde a um período do desenvolvimento humano marcado por uma série de transformações biopsicossociais, e geralmente, é nesse período que ocorre maior incidência de conflitos sociais, comportamentais, psicológicos, físicos e também a iniciação da vida sexual.

Nessa perspectiva, é interessante que o docente solicite aos estudantes que registrem (no caderno, bloco de anotações, tiras de papéis etc.) alguns hábitos diários realizados por eles, os quais considerem saudáveis, assim como outras ações que também fazem parte de suas rotinas, porém que eles julgam não serem saudáveis, para em seguida, poderem socializar com os colegas e refletirem sobre a necessidade de mudanças comportamentais e atitudinais. Em sequência, o professor poderá reunir todas essas anotações numa caixa (ou em qualquer outro compartimento) para que os estudantes possam retirar e fazer a leitura de cada um desses registros, para então dar continuidade ao debate e reflexão acerca do que seria uma atitude saudável, não saudável ou de risco para a saúde.

A terceira etapa desta primeira aula pode ser dedicada a um processo investigativo que terá continuidade nas aulas seguintes, no qual, atendendo aos pressupostos da BNCC, sobretudo o reconhecimento e valorização dos aspectos socioculturais mediados pelas tecnologias digitais, explícitos na quinta competência geral do referido documento, considero válido o enfoque acerca da cultura digital de forma interdisciplinar, para promover conhecimentos, habilidades, valores e atitudes voltados às diferentes dimensões das TMDIC neste mundo digital, em que o acesso e processamento das informações assumem uma proporção cada vez mais intensa (BRASIL, 2018).

Dessa forma, trago como sugestão a aplicação de um questionário validado, cuja finalidade corresponde a mensuração de indicativos de vulnerabilidade digital entre o público adolescente, especificamente, estudantes da Educação Básica. Nas Figuras 3 e 4, apresento dois *QR Codes* que darão acesso, respectivamente, as versões em PDF (que pode ser impressa) e online desse instrumento, denominado de Questionário de Identificação de Vulnerabilidade Digital (Q-IVD).

**Figura 4 – QR Code para ter acesso ao Q-IVD, versão em PDF<sup>34</sup>**



Fonte: Alves, Ferrete e Santos (2023).

**Figura 5 – QR Code para ter acesso a versão on-line do Q-IVD<sup>35</sup> em diferentes dispositivos**



Fonte: Alves, Ferrete e Santos (2023).

O Q-IVD é composto por 24 questões organizadas igualmente em quatro categorias específicas, mas ao mesmo tempo inter-relacionadas, a saber: Exposição de dados; Dependência tecnológica; Agravamento físico/emocional; e Alienação virtual. Para consultar sobre o detalhamento dessas categorias, bem como o processo de validação e fundamentação, recomendo consultar Alves, Ferrete e Santos (2023, no prelo) e Alves (2023), mas de maneira geral, no que se refere às diferentes possibilidades analíticas e interpretativas do Q-IVD, após respondido, os resultados poderão ser estabelecidos de duas formas de acordo com a pontuação obtida, “geral” e “por categorias”, com os seguintes níveis de indicativos de vulnerabilidade digital: *ausência de vulnerabilidade*; *vulnerabilidade leve*; *vulnerabilidade moderada*; e *alta vulnerabilidade*, conforme apresentado no Quadro 1, a seguir.

34 Disponível em: [http://gg.gg/Q-IVD\\_impress](http://gg.gg/Q-IVD_impress).

35 Disponível em: [http://gg.gg/Q-IVD\\_prototipo](http://gg.gg/Q-IVD_prototipo).

**Quadro 1 – Classificação dos níveis de indicativo de vulnerabilidade digital por pontuação do Q-IVD**

RESULTADO GERAL	RESULTADO POR CATEGORIA
Ausência: até 24 pontos	Ausência: até 6 pontos
Leve: de 25 a 48 pontos	Leve: de 7 a 12 pontos
Moderada: de 49 a 72 pontos	Moderada: de 13 a 18 pontos
Alta: a partir de 73 pontos	Alta: a partir de 19 pontos

Fonte: Alves, Ferrete e Santos (2023).

O Q-IVD permitirá o professor conhecer a cultura digital dos estudantes e identificar riscos ou evidências do uso inadequado das tecnologias, e assim, poder intervir pedagogicamente para prevenir o uso abusivo, excessivo ou patológico dos dispositivos digitais e da internet, como a nomofobia, e demais danos à saúde física e mental. No entanto, visando promover o protagonismo discente, os resultados provenientes da aplicação desse questionário poderão ser adaptados que os próprios alunos desenvolvam um exercício investigativo, o qual poderá envolver o levantamento das respostas da turma, preservando o anonimato dos respondentes, para criação de gráficos, tabelas com os níveis de vulnerabilidade obtidos nas questões e/ou categorias, e então discutir estratégias ou medidas para atenuar os principais problemas apontados.

Assim, exemplificando a sugestão anterior, se na questão nº 22 (código AV7) do Q-IVD “*Para aumentar o número de curtidas, visualizações e comentários nos meus perfis, eu compartilho notícias mesmo sem ter certeza se são realmente verdadeiras*”, pertencente a categoria **Alienação Virtual**, for identificado um nível elevado de vulnerabilidade digital da turma, os próprios estudantes podem discutir, pesquisar e apontar propostas para combater o compartilhamento de *Fake News* e como ter uma visão mais crítica e cidadã das informações disseminadas nas redes sociais.

## **Segunda aula: retomada, investigação e aprofundamento das discussões**

O ideal é que essa segunda aula ocorra após o professor analisar as respostas do Q-IVD e tenha uma visão geral do perfil da turma acerca ao uso das tecnologias digitais, sobretudo, em quais as categoriais que os alunos mais se mostraram vulneráveis, para então poder adequar seu planejamento para as próximas aulas. No entanto, para início dessa segunda aula, o professor poderá apresentar algum recurso audiovisual relacionado ao uso excessivo das tecnologias (como sugestão, deixo o *link* de uma animação elaborada por Steve

Cutts, disponibilizada no *YouTube*, com o título de “Escravos da Tecnologia”: <https://www.youtube.com/watch?v=Qx8JIoNOz0Y>) e logo em seguida fazer uma discussão geral do que foi trabalhado na aula anterior, inclusive comentando sobre as questões do Q-IVD, por exemplo, indagando a respeito se o que está escrito no enunciado é ou não importante e o porquê. Se possível, o professor poderá apresentar gráficos sobre o desempenho da turma, e refletir sobre a necessidade de mudanças para um uso mais consciente das tecnologias.

Em sequência, é importante que o segundo momento da aula, pelo menos cerca de 25 a 30 minutos, seja dedicado a realização de uma atividade prática para amadurecimento e aprofundamento das discussões e reflexões levantadas. Como sugestão, o professor poderá utilizar a plataforma *Padlet*<sup>36</sup> (<https://pt-br.padlet.com/>), por exemplo, por meio da criação de um painel colaborativo pelos alunos. Se a turma tiver um quantitativo igual ou superior a 20 alunos, é interessante que o professor forme grupos e atribua para cada, alguma das temáticas trabalhadas, por exemplo: sedentarismo x atividade física; estilo de vida saudável; uso de drogas; IST e gravidez na adolescência; dependência tecnológica etc.

No passo seguinte, poderá ser solicitado que cada grupo crie um *Padlet* interativo e busque alguma forma de representar a temática atribuída, para então, todos os integrantes possam fazer postagens nessa plataforma, conforme a interface escolhida, seja mural interativo, linha do tempo, mapas, grades etc. Essa forma de representação pode ser de livre escolha, como, por exemplo, algum vídeo do *YouTube*, uma matéria de *site* de jornal, imagens, músicas, alguma postagem do *Instagram* ou *TikTok* etc. Para essa etapa, os estudantes poderão utilizar seus próprios *smartphones*, e a participação ocorrerá de acordo com sua criatividade e habilidade de se expressar, mas o professor precisa incentivar e acompanhar todo o processo.

Durante essa atividade o professor pode inclusive sugerir algumas ideias, como fazer um comparativo, por meio de imagens, de como os estudantes acreditam que era a vida das pessoas antes da internet e dos *smartphones*; refletirem até que ponto as tecnológicas podem ser benéficas ou prejudiciais para a saúde; desenvolver postagens tendo como ponto de partida a seguinte indagação “com os avanços tecnológicos as pessoas ficaram mais sedentárias e começaram a ter outros hábitos não saudáveis?”, ou “como lidar com o enorme quantitativo de informações que circulam rapidamente na mídia, principalmente nas redes sociais?”, ou até mesmo enfatizar de que forma os alunos podem evitar as *Fakes News*.

Em sequência, a última etapa dessa aula pode ser destinada a socialização do que foi criado pelos grupos, ou seja, apresentação da elaboração dos *Padlet* interativos e das respectivas publicações dos integrantes da equipe. Como

sugestão, cada grupo poderá enviar para o professor o *link* do seu *Padlet*, para que seja projetado e assim, toda a turma poder apreciar os trabalhos dos colegas.

Enfim, gostaria de ressaltar que as sugestões aqui apontadas não devem ser encaradas como um receituário ou um manual de instruções engessado, que precisa ser seguido na íntegra. É preciso levar em consideração o contexto onde será desenvolvido, bem como as condições e disponibilidade de recursos e demais singularidades. Dessa forma, o professor poderá adaptar ou ampliar as ideias propostas de acordo com sua realidade.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Manoel Messias Santos. **Tecnologias móveis para formação docente**: validação de um instrumento de identificação de vulnerabilidade digital. 2023. 219 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2023. Disponível em: <http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/17609>. Acesso em: 31 out. 2023.

ALVES, M. M. S.; FERRETE, A. A. S. S.; SANTOS, W. L. Desenvolvimento e validação de um instrumento de identificação de vulnerabilidade digital (Q-IVD) para estudantes da Educação Básica. **Educação (UFSM)**, 2023. No prelo.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf). Acesso em: 11 abr. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial de Saúde**. 1946.

### Referências para leitura complementar

ALVES, M. M. S.; PAGAN, A. A. Correlação entre equilíbrio emocional e vulnerabilidade às IST/AIDS num estudo sobre desempenho escolar com adolescentes. **Revista de Educação Pública**, [s. l.], v. 28, n. 69, p. 793-819, 2019. DOI: 10.29286/rep.v28i69.7896. Disponível em: <https://periodicos-scientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/7896>. Acesso em: 31 out. 2023.

SANTOS, W. L.; FERRETE, A. A. S. S.; ALVES, M. M. S. Cenários virtuais de aprendizagem como recurso pedagógico diante da pandemia do novo coronavírus: relatos das experiências docentes. **Educação (UFSM)**, v. 46, n. 1, p. 21-27, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/44201/pdf>. Acesso em: 30 jun. 2023.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# CAPÍTULO 11

## VIDA EQUILIBRADA: respiração consciente e práticas para aliviar a ansiedade, transtornos de aprendizagem e serviços de saúde mental

*Iana Marassi dos Santos<sup>37</sup>*

### Breve apresentação

Somos parte de um modelo de sociedade que entende como sinônimo de desenvolvimento e progresso, “o cinza do concreto”, estamos cada dia mais reclusos em ambientes fechados e nossas relações sociais mediadas por telas, agregando – se a essas condições, fomos atingidos pela devastadora epidemia de covid-19, que é um sintoma do tipo de relação que construímos com a natureza. Segundo Silva *et al.* (2021, p. 2), crianças e adolescentes estão experimentando e sentindo o impacto da covid-19 de várias maneiras diferentes: mudanças na relação com a escola, maior permanência em casa com as famílias, aumento do tempo de uso de telas, assim como mudanças em sua saúde física, emocional e bem-estar.

Já no que diz respeito aos adolescentes no Brasil, uma pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ, 2021) sobre os impactos da pandemia nessa população apontou que 48,7% têm sentido preocupação, nervosismo ou mau humor, na maioria das vezes ou sempre. Pesquisas feitas pela convenção da Diversidade Biológica (CDB) em parceria com a Organização das Nações Unidas (ONU), intitulada “Connecting Global Priorities: Biodiversity and Human Health”, demonstram a importância da natureza na promoção de uma melhora nos estados de ânimo e bem-estar. O estudo destaca que a experiência na natureza está associada a um aprimoramento em vários índices de saúde, incluindo uma diminuição dos hormônios associados ao estresse e a melhora dos batimentos cardíacos, do humor e da função cognitiva, dentre outros aspectos (WHO; CDB, 2015).

Diante de tais indicadores, podemos considerar a natureza como um antídoto de efeito relaxante para alívio do estresse e da ansiedade, tanto para os adolescentes quanto para o adulto que os leva para a natureza, buscamos

<sup>37</sup> Mestra em Ensino de Biologia - UFMT, Doutoranda em Ensino pelo Programa de Pós - Graduação RENOEN - UFS, Professora de Biologia do quadro permanente da Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso. É membro do Grupo de Pesquisa em Educação Científica Rica e Inclusiva (EduCri/IFMT), Grupo de Pesquisa em Ensino de Matemática e Ciências (GEPEMEC - UFS) e GPMSE (UFMT).

desse modo, partilhar com a escola, práticas pedagógicas que promovam a aproximação de estudantes e professores dos ambientes naturais.

## Sensibilização

### Orientação aos professores:

Antes do início das atividades com os estudantes, recomendamos que acessem o documentário a seguir:

O Começo da Vida 2, disponível no *link*:

<https://www.youtube.com/watch?v=mCWPsz2Pt-w>

O documentário está disponível nas principais plataformas digitais e é uma fonte de informação preciosa para a compreensão do quanto benéfica é a imersão no mundo natural para a saúde física e mental de crianças, jovens e adultos.

## Aula 1 – prática de sensibilização

**Recursos materiais:** Para essa primeira aula serão necessários *notebook*, *datashow* e caixinhas de som.

### 1<sup>a</sup> atividade

Apresentação da canção Trevo (tu) da autoria de Ana Vitória aos estudantes/professores (tempo estimado: 3:25 min), segue o *link* abaixo:

<https://encurtador.com.br/hjmq0>

O *link* da canção também está disponível nas principais plataformas digitais como YouTube e Spotify.

**Orientação do professor:** Durante a execução da música, sugira aos estudantes que fechem os olhos e concentrem-se na melodia e letra da canção.

### Reflexão

#### Tempo estimado: 20 min

Após ouvir a canção, peça aos estudantes que abram os olhos e relatem quais imagens vieram em suas mentes e/ou sentimentos que sentiram durante a música: Se relaxamento, estresse, incômodo, constrangimento, alívio, bem-estar, nesse momento permita que os estudantes tenham liberdade para falar, caso o silêncio domine o ambiente, intervenha com sugestões de sensações e sentimentos.

Em seguida promova um momento de reflexão sobre algumas palavras presentes na canção, assim como: Tempo, liberdade; vida, afeto; abraço – casa, nesse momento busque levantar questões sobre o comportamento e hábitos dos estudantes, segue algumas sugestões:

1. Como você tem usado seu tempo? Como observa a sociedade em relação ao uso do tempo?
2. Por quanto tempo do seu dia você faz uso de telas (celular ou computador)?
3. Você tem momentos de atividades ao ar livre?
4. Possui alguma lembrança de momentos vividos em ambientes naturais, abertos?

Aproveite para pedir aos estudantes que compartilhem momentos de vivências pessoais, memórias em que estiveram em contato na natureza, visitando locais e expliquem o porquê de terem sido momentos marcantes. Explore este momento de forma dialógica.

## **2<sup>a</sup> atividade**

Exibição de alguns trechos do filme: **Avatar (2009)**

*Link de acesso ao filme na íntegra:*

<https://www.youtube.com/watch?v=JHa2CJHycZI>

**Tempo estimado da atividade** (atenção: o tempo corresponde a exibição dos trechos selecionados): 20 min

Lembrando que caberá ao professor a escolha por passar o filme na íntegra aos estudantes, optamos para esta atividade o uso de recortes do filme previamente selecionados, com o fim de otimizar o tempo.

**Recursos materiais:** Para essa atividade serão necessários notebook; Datashow e caixinhas de som.

## **Breve contextualização do filme**

A trama Avatar acontece em um lugar chamado Pandora, que está há 4,4 anos-luz da Terra, é habitada pelo povo Na'vi, nativos que possuem quase três metros de altura, caudas e pele azulada. O enredo do filme se dá em torno do conflito entre colonizadores humanos que querem explorar um mineral, chamado Unobtanium e os nativos Na'vi que vivem em total harmonia e coexistência com a natureza. Como é impossível para os humanos respirarem o ar de Pandora, criam em laboratório de engenharia genética os chamados “avatares” humanoides

criados a partir do DNA de humanos, no filme ex-soldados que são escalados para controlá-los a distância e dominarem Pandora para sua exploração.

## **Reflexão**

O filme Avatar traz diversas situações que podem ser utilizadas como potencializadoras de reflexões sobre o comportamento humano, tanto pessoal como em sociedade. É possível que o professor aborde o dilema entre os aspectos naturais e culturais da sociedade e o desafio da busca do equilíbrio entre os avanços tecnológicos, tal qual sua utilização em nossa rotina e a preservação de nossa ancestralidade e harmonia com a natureza, alguns conceitos podem ser inseridos na discussão, bem como: Colonização, alteridade, conexão, cooperação, compaixão e para além, comportamentos humanos autodestrutivos, principalmente referentes aos danos causados na natureza e a nós mesmos como seres coexistentes e dependentes uns dos outros.

Como sugestão, indicamos algumas cenas:

Cena 1: 47'23" – Neytiri salva a vida de Jake mas lamenta pela morte dos animais que o atacaram;

Cena 2: 60'08" – Descrição: Neytiri explica a Jake sobre a conexão entre as espécies

Cena 3: 64'24" – Descrição: Jake e Neytiri caçando na floresta de Pandora

## **Investigação**

**Tempo estimado:** 10 min

Ao final da aula, solicite aos estudantes que registrem imagens de plantas, animais ou paisagens no ambiente da escola ou arredores e compartilhem em um grupo de *WhatsApp* ou *Instagram* criado especificamente para a divulgação das imagens feitas pela turma.

## **Aula 2**

### **Retomada do tema – (5 minutos)**

**Recursos materiais:** Para a segunda aula serão necessários: folhas para anotações e canetas.

No primeiro momento, orienta-se ao professor que escolha pelo menos três estudantes para fazer a partilha da tarefa da aula anterior.

**Prática:** Explorando os ambientes naturais da escola: Aguçando os sentidos e promovendo a reaproximação com a natureza

**Tempo estimado:** 30 min

## Ação

Após a retomada do tema, inicie a segunda aula, convidando os estudantes a saírem do ambiente de sala, leve-os ao pátio ou a algum ambiente aberto da escola, o objetivo é que iniciem uma reaproximação com o ambiente natural, para dinamizar esse momento, proponha um “desafio ou jogo na natureza”, peça que prestem atenção no pátio ou área verde da escola, seja um pequeno trecho de cerrado ou mesmo uma única árvore, sugira que toquem nas folhas, nos troncos, sintam as texturas, os cheiros, se atentem aos sons e procurem ao menos 10 exemplares de animais ou plantas, registrem em uma lista (precisarão de folha e caneta) para que possam compartilhar com os colegas o que encontraram (essa dinâmica busca promover o envolvimento com o ambiente e instigar as relações sociais).

## Reflexão

**Tempo estimado:** 10 min

Ao final da visita, retornem à sala e peça aos estudantes que formem grupos e produzam um vídeo, um poema, ou um desenho que represente a experiência que viveram, inclua-se nesse momento e compartilhe sua experiência, é um momento terapêutico, de troca. Nesse momento, o professor pode aproveitar e abordar conceitos como biodiversidade, respeito, relação, interdependência.

## Glossário

**Biodiversidade:** conjunto de todas as espécies de seres vivos existentes na biosfera; diversidade.

**Interdependência:** Estado ou qualidade de duas pessoas ou coisas ligadas entre si por uma recíproca dependência, em virtude da qual realizam as mesmas finalidades pelo auxílio mútuo ou coadjuvação reciproca.

**Colonização:** É o processo pelo qual os seres humanos ocuparam novos territórios pelo mundo. Uma colonização pode ter como objetivo a habitação ou a exploração de recursos.

**Alteridade:** É o reconhecimento da individualidade e das especificidades do outro ou de um outro grupo.

## REFERÊNCIAS

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-da-fiocruz-aponta-os-impactos-da-pandemia-na-rotina-dos-adolescentes-brasileiros/>. Acesso em: 17 maio 2023.

MICHAELIS. **Dicionário brasileiro da língua portuguesa**. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/glossario/>. Acesso em: 19 maio 2023.

SANTOS, Wagner. **O filme de ficção Avatar e o ensino de ciências: uma proposta de ensino na perspectiva CTSA**. 2019. 141 p. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática, Maceió, 2019.

SILVA, Luciana *et al.* **O papel da natureza na recuperação da saúde e bem-estar das crianças e adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19**. SBP, out. 2021.

# CAPÍTULO 12

## VIVER EM SOCIEDADE COM QUALIDADE: trabalho e carreira

*Valeria Santos Santana Oliveira<sup>38</sup>*

### Aula 1

#### Breve apresentação do tema e Sensibilização

**Tempo estimado:** 15 minutos

---

*Como é viver em sociedade nos dias atuais?*

---

*Será que estamos cuidando de nós? E do outro?*

---

Viver em sociedade com qualidade envolve muitos aspectos da vida, incluindo trabalho e carreira. No entanto, descobrir suas paixões pode ser visto como o primeiro passo para ter uma carreira satisfatória e encontrar algo que você goste de fazer.

Muitos trabalhos estão sendo desenvolvidos nessa área, na propositura de entender os parâmetros do que estamos buscando quando falamos em viver com qualidade. A exemplo, o trabalho de Freire (2013) refletiu o tema de Qualidade de Vida no Trabalho visando as organizações que não só desejam obter melhores resultados anuais, mas que também priorizam as melhores condições oferecidas aos seus funcionários para a realização de suas tarefas, bem como o seu tempo de descanso. Com isso, podemos retomar a tirinha da ilustre Mafalda, descrita acima, a qual nos traz uma retórica sobre a vida, o trabalho e os seus reflexos.

Em seguida, professor coloca a música Dias de Luta, Dias de Glória da banda de rock Charlie Brown Jr., composta por Chorão e Thiago Castanho<sup>39</sup>,

---

38 Doutoranda no Programa de Pós-graduação em Ensino da Rede Nordeste de Ensino (RENOEN) - Universidade Federal de Sergipe (UFS); Mestre em Ensino de Ciências e Matemática e licenciada em Ciências Biológicas também pela UFS. Membro do Grupo de Pesquisa Educação Matemática e Ensino de Ciências (GPEMEC). Atualmente está vinculada ao projeto de pesquisa Métodos de produção de dados sobre vulnerabilidade e qualidade de vida (físico-psicológica, social e ambiental) no pós-pandemia da covid-19.

39 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6eEoegzrwJg>.

---

a canção tem aproximadamente 2min/26s e servirá como marco inicial do segundo momento da aula.

Observação: Nessa primeira parte, o professor poderá fazer uso do *notebook*, *datashow* e caixinhas de som, para exibir a tirinha e a música.

## **Reflexão**

**Tempo estimado:** 30 minutos

Essa etapa o professor poderá iniciar fazendo alguns questionamentos e aguardar a participação dos estudantes, caso não haja participação, o professor poderá incitar com trechos da canção que foi tocada, como, por exemplo:

---

“[...] *Na minha vida nem tudo acontece*

*Mas quanto mais a gente rala, mais a gente cresce [...]*”

“[...] *Mas hoje dou valor de verdade*

*Pra minha saúde e pra minha liberdade [...]*”

---

## **Sugestão para os questionamentos**

1. Qual a relação podemos identificar entre as indagações iniciais e a música *Dias de Luta, Dias de Glória*?
2. Como podemos trazer tais questões para a realidade do nosso dia a dia?
3. Como discutir tais questões no ambiente escolar?

Dando continuidade à reflexão, o professor explicará alguns dos conceitos que podem ser abordados dentro da temática, como: Qualidade de vida, para discutir sobre as condições de trabalho em nossa sociedade; Ética do cuidado, a qual vem fase apresentar-nos uma visão de cuidado com o outro e consigo mesmo para um bem comum de todos; além de podermos discutir as esferas de trabalho e carreira, intimamente ligadas ao itinerário de Projeto de vida. Este, por último, poderá ser palco para um diálogo profundo, a qual pode ser descrita em pauta como está sendo trabalhado com os estudantes em sala de aula. Vejamos:

## Qualidade de vida (no trabalho e em sociedade)

O conceito de qualidade de vida pode ser vinculado, entre outros, à saúde, ao estilo de vida, isso dependerá da área de interesse. Fator esse que pode estar relacionado tanto a questões econômicas, quanto a satisfação em determinados aspectos da vida. De modo geral, podemos destacar quatro abordagens: econômica, psicológica, médica e demais assuntos (SILVA; EUGENIA; LARISSA, 2022).

## Ética do cuidado (autocuidado)

A ética do cuidado destaca a importância de equilibrar o cuidado consigo mesmo e com os outros. Reconhecer que, para cuidar efetivamente dos outros, é necessário cuidar de si mesmo e estabelecer limites saudáveis. Em concordância com a qualidade de vida, a perspectiva da ética do cuidado, nos leva a considerar as consequências de nossas ações para as pessoas envolvidas e buscando promover a justiça social, a igualdade e a dignidade humana. Isso implica em tomar decisões pesadas que consideram o impacto nas relações e na saúde física, emocional e psicológica das pessoas subordinadas. Pesquisas mostram que é necessário valorizar traços morais que, na maioria das vezes, são negligenciados ou minimizados, podemos destacar aqui a empatia, as emoções e a análise contextual dos dilemas éticos, que garante uma maior democratização entre todos (MISSAGGIA, 2020).

## Projeto de vida (trabalho e carreira)

Trabalhar projetos de vida é uma temática que surge aqui para auxiliar as tomadas de decisões dos indivíduos, bem como as suas escolhas. De maneira inteligente e específica algumas pesquisas mostram que pensar em projetos de vida a partir da juventude, torna-se necessário visto que estes estão na fase da vida a qual é imprescindível a tomada de decisões (DE MORAES, 2019). Ademais, mostra uma abordagem educacional que visa proporcionar aos alunos uma visão mais ampla de suas opções de carreira e desenvolvimento pessoal. Além de incentivá-los a refletir sobre seus interesses, habilidades e valores, e tomar decisões conscientes em relação ao seu futuro.

Em seguida, o professor propõe, como integralização do que discutido, a dinâmica da “Inspiração” que se dá da seguinte forma:

1. O professor solicita que os participantes escrevam em um pequeno pedaço de papel o nome de algo ou alguém que é a sua inspiração na

- vida e o porquê da escolha da(s) escolha(s), lembrando que podem escrever mais de um nome;
2. Depois, inicia-se a partilha com todos apresentando o que escreveu;
  3. Para finalizar a dinâmica, o professor faz uma breve reflexão acerca da frase descrita abaixo e ressalta a importância do reconhecimento e de inspirar-se em si mesmo, como um processo de autocuidado.

---

### **VOCÊ INSPIRA PESSOAS OU É INSPIRADO POR ELAS?**

---

## **Investigação**

**Tempo estimado:** 5 minutos

Por fim, será explicado a atividade para ser desenvolvida durante a semana, a fim de fomentar as discussões iniciais da próxima aula. Cada um dos participantes irá buscar algo do seu dia a dia que o faz refletir sobre o seu projeto de vida. Pode ser uma simples conversa com algum parente ou vizinho, uma música que se identifica, uma série ou filme, ou qualquer outro artefato que o estudante acredite ser viável.

**Observação:** Para essa primeira aula será necessário materiais didáticos como: folhas de papel ofício e canetas. Além de *notebook*, *datashow* e caixinhas de som.

## **Aula 2**

### **Retomar**

**Tempo estimado:** 5 minutos

Nesse primeiro momento, o professor escolherá alguns estudantes para fazer a partilha da tarefa da aula anterior e irá suscitar novas questões para discussão que ocorrerá nessa aula. A exemplo: O que podemos retomar da aula anterior? O que vocês lembram?

### **Praticar**

**Tempo estimado:** 25 minutos

A atividade consistirá em construir um **Podcast** (com duração máxima de 5 minutos) discutindo a seguinte questão norteadora:

Qual o papel da sociedade para que tenhamos uma melhor qualidade de vida no trabalho?

**Observação:** Para o desenvolvimento da prática, pode-se utilizar o aplicativo “Anchor”, ele está disponível em plataformas digitais como IOS e Play Store gratuitamente, ademais não necessita de internet para manuseio e possui uma simples utilização.

## **Socializar**

**Tempo estimado:** 20 minutos

Nesse momento, cada grupo ou dupla irá partilhar o *podcast* que foi construído e dialogar sobre o processo de construção e reflexão. Além da finalização das duas aulas e discussão do alcance das reflexões.

**Observação:** Para este segundo dia de aula será necessário o uso de *smartphone* e *internet*.

## REFERÊNCIAS

DE MORAES, Michela Augusta *et al.* Projetos de vida, um conceito em construção. **Revista de Ciências Humanas**, v. 20, n. 2, p. 145-165, 2019.

FREIRE, Matheus Guedes. **Qualidade de vida no trabalho**. 2013.

MISSAGGIA, Juliana. Ética do cuidado: duas formulações e suas objeções. **Blogs de Ciência da Universidade Estadual de Campinas: Mulheres na Filosofia**, v. 6, n. 3, p. 55-67, 2020.

SILVA, André; EUGÉNIA, Elise; LARISSA, Renata. Qualidade de vida. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2022.

# CAPÍTULO 13

## BIONARRATIVAS SOCIAIS (BIONAS)

*Isabela Mayara dos Santos<sup>40</sup>*

### Objetivo geral

Discutir a relação da espécie humana entre si, com a natureza e com os demais seres vivos, estimulando uma vivência mais harmoniosa e comunitária, sensibilizando alunos e alunas para conhecerem o lugar em que vivem de modo mais profundo para poder agir, mais criticamente, sobre ele.

### Aula 1

#### 1. Sensibilização e Reflexão inicial (15 minutos)

- ✓ Apresentar o vídeo *Um Pálido Ponto Azul texto de Carl Sagan*, disponível gratuitamente no YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=zUTdj9xfdn4>). Duração de aproximadamente 5 minutos e 30 segundos;
- ✓ Contextualização: O vídeo foi produzido a partir da fala do cientista Carl Sagan, ao visualizar uma fotografia da Terra, retirada pela sonda *Voyager 1*, em 14 de fevereiro de 1990, a uma distância de 6 bilhões de quilômetros (MARASCIULO, 2020). Apesar de estar envolvida numa perspectiva de exploração espacial, a fala de Sagan remete a nossa especialidade enquanto planeta e a necessidade que temos de cuidar do nosso lar. É possível refletir que ao mesmo tempo que somos singulares, somos, também coletividade;
- ✓ Obs.: Caso não haja possibilidade de transmissão para toda turma simultaneamente, pode ser solicitado que os estudantes façam a visualização através de seus *smartphones*, ou ainda pode ser realizada leitura do texto impresso pela/o docente, neste caso, levar

40 Doutoranda em Educação PPGED/UFS. Mestra em Ensino de Ciências e Matemática - PPGECIMA/UFS (2022). Especialista em Docência do Ensino Básico e Superior - ESTRATEGO (2022). Licenciada em Ciências Biológicas Universidade Federal de Sergipe (2019). Licenciada em Pedagogia - Faculdade IMES (2023). Membro do Grupo de Pesquisa em Educação Ambiental de Sergipe - GEPEASE. Desenvolve pesquisas nas áreas de: Ensino de Ciências e Biologia, Elementos Não Racionais no Ensino e Aprendizagem, Educação Ambiental, Formação de Professores, Abordagens multiculturais no ensino e na aprendizagem.

impressa também a fotografia da Terra, citada no texto. O vídeo ou leitura deve ser feito de maneira ininterrupta sendo audível para todos e todas;

- ✓ Ao final da reprodução/leitura questionar os alunos sobre o que eles pensaram e sentiram a respeito. Registrar as palavras chaves das falas no quadro (ou qualquer outro meio disponível: *padlet*, cartolina...)

## 2. Breve apresentação do tema (30 minutos)

- ✓ Dispor os alunos num círculo e após a fala dos alunos e alunas, realizar a caracterização geral sobre o tema da biodiversidade, numa proposta dialogada. Deve ser apresentado um panorama que se refira a caracterização, importância e crise;
- ✓ O/A professor/professora pode utilizar-se de materiais de apoio sobre a temática para esta fase. Sugerimos o vídeo intitulado *A biodiversidade é importante?*, do biólogo Atila Iamarino, disponível gratuitamente no YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=ctknqxY49hM&list=PLRRpjE6bL5UwcjUM5YfeeMu-zJPKyNpJVK&index=8>), que apresenta de forma objetiva esses pontos e pode guiar a discussão. Obs.: Este vídeo serve de suporte ao professor, não se recomenda apresentar para os estudantes, pelo menos não nesse momento;
- ✓ É importante ainda salientar que a diversidade biológica não se atém somente a perspectiva biológica e ecológica de conceitos e procedimentos, mas envolve também aspectos políticos, econômicos, sociais e culturais;
- ✓ Neste ponto, apresentar de maneira inicial as Bionarrativas sociais: Narrativas relacionadas a interação entre espécies e naturezas, contadas a partir das experiências humanas, que envolve diversos aspectos socioculturais, políticos, econômicos, éticos, estéticos... (BIONAS, 2023);
- ✓ Contextualização: A crise da biodiversidade sugere a inficiência de meros conceitos e procedimentos para o engajamento das sociedades. Portanto, pensar a biodiversidade de um aspecto mais amplo, permite o reconhecimento das diversidades de nossa própria espécie e das demais, de modo a vivermos de maneira mais comunitária no planeta.

Assim, a biodiversidade torna-se mais que um conceito escolarizado, mas um contexto sociocultural que compõe identidades e permite o reconhecimento da alteridade a partir da realidade objetiva que materializa uma

forma de ser/estar no mundo e dá sentido aos territórios culturais (BIONAS, 2023).

### **3. Investigação (5 minutos)**

- ✓ Individualmente orientar os alunos que observem a diversidade ao seu redor, em suas casas, por exemplo. Estimule-os a olhar quais relações estão sendo estabelecidas em seus habitats, bem como as potencialidades e desafios associados, e tragam registrado na próxima aula;
- ✓ A intenção desta atividade é fazer com que os estudantes começem a refletir que a natureza está em todo lugar e que somos integrantes dela, além de perceber quais as relações que eles, sua família, amigos etc. tem estabelecido com o ambiente de modo geral;
- ✓ Por exemplo, há lugares em que é muito comum o aprisionamento de pássaro em gaiolas para mantê-los em casa. É preciso descontruir as diversas formas dominadoras da espécie humana sobre as demais para isso precisaram estar mais atentos ao que acontece próximo de nós;
- ✓ É possível que eles tentem reproduzir falas comuns como do salvamento da Amazônia, poluição do mar... por serem apontados diariamente na mídia, contudo, reforce a importância de tentar reconhecer a biodiversidade no ambiente em que vivem e que os “afetam” de modo particular e/ou coletivo.

## **Aula 2**

### **1. Retomar (10 minutos)**

- ✓ Nesse momento busque resgatar a memória dos estudantes a respeito do que foi realizado na aula passada, seus pensamentos e sentimentos relacionados. Dê oportunidade para aqueles que quiserem falar, e fique no papel de moderador;
- ✓ Esse também é o momento para que eles discutam de maneira coletiva como foi realizar a atividade da percepção da biodiversidade.

### **2. Praticar (35 minutos)**

- ✓ Retomar a caracterização geral das Bionarrativas Sociais (BIONAS) e trazer exemplos delas para sala de aula: se possível, de forma online, senão impresso;

- ✓ As BIONAS estão disponíveis no seguinte site: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/blog/>. A escolha dos exemplos pode ficar a cargo do docente, segue abaixo alguns exemplos/sugestões:
  - ✓ A simbologia das plantas, autoras: Júlia Fonseca, Lilian Viviane e Sabrina Luiza – Cartas com diálogos relacionados a afeto, comida, plantas e religião. A partir do estudo acerca do reino Plantae, além de aprender somente sobre as diferentes estruturas e suas respectivas funções, torna-se essencial, por exemplo, enaltecer os conhecimentos populares que, por vezes, são herdados dos povos africanos, indígenas, entre outros. Para tanto, de forma singela e descontraída, houve a tentativa de abordar sobre as interferências culturais e sociais nas utilizações de algumas plantas como, Rosas, Angico Vermelho, Boldo, Babosa, Crisântemo e Dente-de-Leão, visto que, por vezes, essas informações não são proliferadas constantemente. Assim, possivelmente, serão geradas novas aprendizagens, resgate de memórias, ressignificação de perspectivas, valorização de outras culturas e promoção de diálogos enriquecedores relacionados com as simbologias das plantas (<https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/11/17/a-simbologia-das-plantas/>);
  - ✓ Zulu, a capivara, autores: Adriano Nunes de Oliveira, Andreza Mendes Souza e Breno Júnior Porfírio – A narrativa apresenta de forma lúdica problematiza a partir do ponto de vista da capivara, o contexto de poluição, desmatamento e acúmulo de lixo as margens do rio Itapecerica no município de Divinópolis. Destacando também as formas de vida da capivara que até então é malvista pela poluição local, as consequências do desequilíbrio ambiental ocasionados pela mudança no bioma da região, gerando prejuízos naturais e a responsabilidade humana sobre o referido problema (<https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/11/22/zulu-a-capivara/>);
  - ✓ Qual é o pente que te penteia? Autora: Carolyne Oliveira Alves – Neste trabalho é apresentada a biodiversidade dos cabelos, demonstrando que bioquimicamente não existe nenhuma diferença principal entre os vários grupos existentes. Além disso, o trabalho busca resgatar a cultura do cabelo afro e elementos afetivos (<https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/06/28/qual-e-o-pente-que-te-penteia/>);
  - ✓ Agricultura Familiar, autora: Carlize Isabel da Conceição – Conta sobre agricultura familiar e a sua importâ-

- cia (<https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/01/14/agricultura-familiar/>);
- ✓ A casa da minha jabuticabeira, autora: Victoria Pedrosa – Conta a história de relação da autora com a árvore e com a fruta desde a infância. Além da fruta ser abundante no município de moradia da autora, que tem uma festa em sua homenagem, uma árvore de jabuticaba em especial conta a história da casa de sua família (<https://bionarrativassociais.wordpress.com/2021/11/08/652/>).
  - ✓ Após esse momento, dividir a sala em grupos e orientá-los a construir suas próprias BIONAS, podendo utilizar dos registros da atividade de percepção da biodiversidade da aula anterior, tanto próprio como dos colegas;
  - ✓ Enfatize que uma BIONA não tem formato definido, deixe-os à vontade para criar e montá-la da forma que acharem conveniente, desde que deixem a mensagem seja entendível.

### **3. Socializar (5 minutos)**

- ✓ Discutir com a turma formas de divulgar as BIONAS com a comunidade escolar e extraescolar. Cartazes e apresentações orais na escola. Criação de vídeo curto para WhatsApp, Instagram e/ou YouTube... Converse com os alunos e alunas a melhor forma de divulgar, de acordo com a disponibilidade da turma;
- ✓ Obs.: É importante consultar e obter autorização dos autores para publicação/socialização de suas BIONAS;
- ✓ Obs.: Atenção ao conteúdo divulgado para não gerar desconforto nos autores e ou de quem falam.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Carolyne Oliveira. **Qual é o pente que te penteia?** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/06/28/qual-e-o-pente-que-te-penteia/>. Acesso em: 20 maio 2023.

BIONAS. **Recurso Educacional Aberto.** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/blog/>. Acesso em: 15 maio 2023.

CONCEIÇÃO, Carlize Isabel da. **Agricultura Familiar.** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/01/14/agricultura-familiar/>. Acesso em: 20 maio 2023.

FONSECA, Júlia; VIVIANE, Lilian; LUIZA, Sabrina. **A simbologia das plantas.** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/11/17/a-simbologia-das-plantas/>. Acesso em: 20 maio 2023.

IAMARINO, Atila. **A biodiversidade é importante?** YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ctknqxY49hM&list=PLRRpjE-6bL5UwcjUM5YfeeMuzJPKyNpJVK&index=8>. Acesso em: 15 maio 2023.

MARASCIULO, Marília. Páldio Ponto Azul: foto da Terra a 6 bilhões de quilômetros completa 30 anos. **Galileu**, 2020. Disponível em: <https://revis>tagalileu.globo.com/Sociedade/Historia/noticia/2020/02/palido-ponto-azul-foto-da-terra-6-bilhoes-de-quilometros-completa-30-anos.html>. Acesso em: 12 maio 2023.

OLIVEIRA, Adriano Nunes de; SOUZA, Andreza Mendes; PORFÍRIO, Breno Júnior. **Zulu, a capivara.** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/2022/11/22/zulu-a-capivara>. Acesso em: 20 maio 2023.

PEDROSA, Victoria. **A casa da minha jabuticabeira.** 2023. Disponível em: <https://bionarrativassociais.wordpress.com/2021/11/08/652/>. Acesso em: 20 maio 2023.

SAGAN, Carl. **O Páldio Ponto Azul.** Departamento de Educação e Trabalho. Secretaria de Educação do Estado do Paraná. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/formacao\\_acao/2semestre2017/fa2017\\_sustentabilidade\\_DET\\_anexo1.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/formacao_acao/2semestre2017/fa2017_sustentabilidade_DET_anexo1.pdf). Acesso em: 13 maio 2023.

YOUTUBE. **Um páldio ponto azul texto de Carl Sagan.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zUTdj9xfdn4>. Acesso em: 12 maio 2023.

# ÍNDICE REMISSIVO

## A

Alteridade 21, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 100, 101, 110

## B

Base nacional comum curricular 56, 87, 95

## C

Combate à lgbtqiapfobia no espaço escolar 67, 68

## D

Diagnóstico racial 72, 80

## E

Empatia 19, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35, 36, 47, 105

Experiências imaginativas 71, 72, 73, 80

## M

Matriz biológica e cultural 13, 14, 16

## P

Pessoas com deficiência 20, 21, 26, 33, 35, 85

## Q

Qualidade de vida no trabalho 103, 106, 108

## R

Reflexões e sistematizações 71, 73, 80

Relação comunidade e escola 54

## S

Sala de aula inclusiva 25, 31, 34

## V

Violências contra travestis e transexuais brasileiras 67, 69

Vulnerabilidade digital 88, 90, 91, 92, 95

**SOBRE O LIVRO**

Tiragem não comercializada

Formato: 16 x 23 cm

Mancha: 12,3 x 19,3 cm

Tipologia: Times New Roman 10,5 | 11,5 | 13 | 16 | 18

Arial 8 | 8,5

Papel: Pólen 80 g (miolo)

Royal | Supremo 250 g (capa)