

## 1. INTRODUÇÃO

Com o objetivo de promover a adoção de hábitos saudáveis para crianças de 6 a 10 anos de idade, o projeto **Crianças Como Parceiras** conta com você para orientá-las e estimulá-las a se apropriarem de informações relativas à importância da prática de atividade física, à proteção solar, à alimentação saudável, aos males do consumo de álcool e tabaco, à higiene básica, à prevenção de doenças, entre outros, de modo a disseminarem para a família, aos amigos e à sociedade em geral os conhecimentos construídos gradualmente do 1º ao 5º ano do ensino fundamental. Daí, a relevância de seu papel!

Os temas trabalhados nos livros são divididos em cinco capítulos:

Capítulo 1 – Atividade física e proteção solar

Capítulo 2 – Alimentação saudável e saúde bucal

Capítulo 3 – Bebidas alcoólicas e tabagismo

Capítulo 4 – Autocuidado (higiene básica, vacinação, consultas médicas e exames de rotina)

Capítulo 5 – Saúde ocupacional e meio ambiente

Os temas são os mesmos nos cinco primeiros anos do ensino fundamental, apresentando níveis de aprofundamento e complexidade cada vez maiores.

As atividades buscam estimular o aprendizado de forma lúdica e interativa e incentivar a observação, a concentração, além do aprendizado de novos conceitos.

Cada temática apresenta atividades iniciais, que servem para balizar os conhecimentos prévios dos alunos, antes deles terem contato com essa temática propriamente dita.

Seguem questões e curiosidades que objetivam promover conhecimento aos alunos, sempre pautadas na ludicidade e na interação aluno/colegas/professor.

A última questão de cada tema serve como checagem do conhecimento construído pelos alunos sobre o tema. Com base nessa informação, você poderá retomar alguns conteúdos ou retirar possíveis dúvidas.

Algumas dessas questões são de múltipla escolha com quatro alternativas. Entre as alternativas, há a opção “Não sei responder”. Procure deixar os alunos à vontade para marcá-la. Faça-o de forma acolhedora, deixando claro que, durante o desenvolvimento do projeto, eles terão outras oportunidades de se apropriar desses conteúdos.

Os alunos deverão clicar sobre a resposta que julgarem correta, e haverá um feedback para cada uma, o que reforça a resposta dada ou estimula os alunos a repensarem a opção feita.

Seja qual for a resposta clicada, o acolhimento e o respeito devem prevalecer, incentivando os alunos a respeitarem os acertos e erros uns dos outros. É importante lembrá-los de que ninguém acerta o tempo todo!

Todos os capítulos apresentam objetivos específicos, e orientações teóricas e práticas que servem para nortear ações, clarificar conceitos e contribuir com o desenvolvimento do projeto.

Partimos da perspectiva de que saúde não é apenas ausência de doenças, ou ainda, uma condição ou um estado a ser alcançado. Saúde é um processo incessante, que permeia toda a vida de uma pessoa.

Nesse sentido, nosso objetivo é estimular as crianças a adotarem hábitos saudáveis, ou seja, ações diárias que possam contribuir

com o bem-estar delas e da sociedade na qual estão inseridas, em vários aspectos da vida. Entre alguns desses hábitos, podemos citar os temas elencados nos capítulos do projeto e, na medida do possível, ampliá-los. Por exemplo: cultivar boas relações, desfrutar de momentos de diversão, ter boas horas de sono etc.

Inicialmente, explique aos alunos como devem proceder diante do material que irão acessar. Para alguns, talvez seja o primeiro contato com um computador. Mostre-lhes os ícones e o que cada um significa. Permita que manuseiem o mouse e experimentem navegar na plataforma digital do projeto.

Professor(a), nos anos iniciais do ensino fundamental, é necessária a leitura do material em voz alta por você, de forma clara e pausada, pois os alunos possivelmente ainda não estão alfabetizados.

Diga-lhes que não há pressa em responder, que executem as atividades calmamente, ouvindo todas as alternativas antes de clicarem sobre a resposta e tranquilize-os sobre o fato de acertarem ou não.

Se julgar necessário, apresente uma questão e elucide as dúvidas, sem dar pistas sobre a resposta correta.

O feedback deve ocorrer em voz alta para todo o grupo, alternativa por alternativa, independentemente da resposta que cada aluno marcou.

O feedback é a oportunidade de oferecer ao aluno um conteúdo idôneo sobre o tema, responder às dúvidas e ampliar as informações sobre o assunto.

Bom trabalho!



## 2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Estimular a prática de jogos e brincadeiras como atividades físicas benéficas para saúde.
- Destacar a prática diária de atividade física por 30 minutos, evitando o sedentarismo.
- Aprender que é preciso se proteger contra os raios ultravioletas UVA e UVB todos os dias, principalmente entre 10h e 16h, para evitar queimaduras, manchas, rugas precoces entre outros problemas.
- Ressaltar a importância do uso de filtro solar, com fator de proteção 30, aplicando-o duas vezes ao dia, (e de duas em duas horas quando houver transpiração excessiva, banho de mar ou piscina) reforçando a necessidade de se proteger do sol por meio de outras maneiras além do uso de filtro solar: uso de boné, chapéu, óculos de sol, guarda-sol, sombrinha, camiseta com manga longa, entre outros.

## 3. APOIO AO TRABALHO

### 3.1. Atividade física

Professor(a), explique aos alunos que a prática diária de atividade física é benéfica para nossa saúde, contribui com a circulação do sangue pelo corpo, confere maior disposição, flexibilidade e força muscular.

Realize alguns movimentos que demonstrem o significado da palavra “flexibilidade”, como flexionar e estender os braços sem dificuldade; marchar, elevando as pernas até a altura da cintura, ou levar as pontas dos dedos até o chão (alongamento). Para demons-

trar o significado de força muscular, levante e abaixe uma cadeira, por exemplo. Explique aos alunos que ao carregarem seus objetos escolares, eles usam a força muscular para isso.

Os exercícios aeróbicos são aqueles nos quais grande quantidade de músculos trabalha de forma rítmica, ajudando a queimar gordura e a perder peso. Devem ser praticados por um tempo contínuo (30 minutos no mínimo) e em determinada intensidade para alcançar seu efeito benéfico. São exemplos de práticas aeróbicas: caminhada, corrida, ciclismo, natação etc.

Os exercícios anaeróbicos são de curta duração e grande intensidade, geralmente, direcionados para alguns músculos, cujo objetivo é o aumento da massa muscular, força e enrijecimento. O exemplo mais conhecido é a musculação. É importante ressaltar que esses exercícios exigem avaliação física e médica prévias, além de orientação e acompanhamento durante a execução deles.

Sedentarismo é o estado de inatividade física. Ele pode causar sérios danos à saúde como hipertensão arterial (pressão alta), diabetes, infarto do miocárdio, obesidade, entre outros.

Entre os hábitos saudáveis estão a prática de atividade física e outras situações que promovem bem-estar como conversar, ouvir música, ler, assistir a bons programas na televisão etc.

Assim, é fundamental que exista um equilíbrio entre a prática de hábitos saudáveis, ou seja, há a necessidade de se conciliar atividades físicas diariamente às outras ações saudáveis!

Na atividade de colorir, que aborda o tema das brincadeiras como práticas de atividades físicas, é possível fazer o download da imagem. Se preferir e for possível, transmita essa imagem para seu computador e forneça a imagem impressa para os alunos se divertirem pintando, na escola ou em casa.

Em uma das atividades sobre o sedentarismo, há uma personagem cadeirante. É importante que os alunos percebam que as pessoas com deficiência também podem desfrutar de momentos de lazer e descontração, sentir-se incluídas e desenvolver um sentimento de pertença, que é saudável e digno tanto para essa pessoa como para a sociedade em geral.



Veja a seguir, alguns benefícios que a prática de atividades físicas traz para nosso organismo:

- Ajuda a diminuir e controlar o peso;
- Diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade;
- Melhora os níveis de colesterol sanguíneo;
- Aumenta as taxas do bom colesterol;
- Aumenta a resistência muscular;
- Tendões e ligamentos ficam mais flexíveis;
- Traz bem-estar mental e ajuda a tratar a depressão;
- Alivia o estresse e a ansiedade;
- Combate a insônia;
- Ajuda a produzir serotonina — o hormônio do bem-estar.

### 3.2. Proteção solar

O sol é essencial à existência da vida na Terra. Entre os benefícios da luz solar, é importante destacar que ela ajuda na fixação do cálcio nos ossos bem como nos níveis de vitamina D.

No entanto, o sol também pode causar danos à saúde. Os raios ultravioletas A (UVA) penetram profundamente na pele e agem durante o dia todo, e o ano inteiro, até mesmo nos dias nublados. Eles podem desencadear processos alérgicos, manchas na gravidez e aceleram o envelhecimento da pele. Os raios ultravioletas B (UVB), [B, do inglês, burning = queimadura] são os que causam as queimaduras solares e são mais intensos no verão no período entre 10h e 16h.

Reforce a necessidade de se aplicar protetor solar mais de uma vez ao dia. Para as pessoas que estão na praia ou na piscina é importante enfatizar que essa aplicação deve ser refeita a cada duas horas, por causa da transpiração além do próprio banho de mar ou de piscina.

É importante esclarecer que as pessoas morenas ou negras também devem fazer uso de filtro solar. Os efeitos prejudiciais dos raios solares também podem causar manchas e queimaduras na pele delas, entre outros danos.

Na tela de curiosidade da temática de proteção solar, apresentamos informações sobre a localização geográfica do Brasil e a incidência de raios solares no território do nosso país. Leia com os alunos e explique os dados geográficos existentes no mapa (como os nomes das linhas imaginárias). O objetivo dessa apresentação é chamar a atenção para o fato de que, no Brasil, a luz solar é intensa durante todo o ano.

Professor(a), reforce com os alunos algumas ações que contribuem para a proteção contra os efeitos danosos dos raios solares, independente de ser adulto ou criança. Por exemplo:



Evite exposições prolongadas e repetidas ao sol. Queimaduras solares acumuladas durante a vida predispõem ao câncer de pele.

Evite se expor ao sol nos horários próximos ao meio-dia. O horário entre 10 e 16 horas tem grande incidência de raios ultravioleta B, principais responsáveis pelo surgimento do câncer de pele. Procure a sombra neste período.

O bronzeamento ocorre gradativamente, após os primeiros dias de exposição. A pele leva de 48 a 72 horas para produzir e liberar a melanina, pigmento que dá cor à pele. Portanto, não adianta querer se bronzear em um só dia. Ficar muito no sol não vai acelerar este processo. Você só vai se queimar e as queimaduras promovem danos irreversíveis para a pele.

Use sempre barracas de praia, bonés, viseiras ou chapéus. Cerca de 70% dos cânceres de pele ocorrem na face, proteja-a sempre. Não se esqueça de proteger os lábios e as orelhas. As barracas devem ser grossas, para bloquear bem a passagem do sol.

Aplique generosamente o filtro solar de 20 a 30 minutos antes de se expor ao sol. Este é o tempo necessário para a estabilização do protetor solar na pele, de modo que sua ação ocorra com maior eficácia. Faça isso de preferência em casa, sem pressa. Lembre-se de reaplicar o filtro a cada 2 horas ou após mergulhar.

Use filtro solar com FPS 30 ou maior. FPS é a abreviação de Fator de Proteção Solar e significa que usando um filtro com FPS 30 sua pele levará 30 vezes mais tempo para ficar vermelha do que sem proteção. Pessoas de pele muito escura podem usar filtros solares com fator de proteção 15.

Peles claras e pessoas ruivas exigem maiores cuidados, pois são mais propensas ao câncer de pele. Pessoas de pele muito clara rara-

mente se bronzeiam, portanto não insista em querer se bronzear, você só vai se queimar e danificar sua pele.

Mormaço também queima. Não se engane. Mesmo nos dias nublados, até 80% da radiação ultravioleta pode atravessar as nuvens e chegar à Terra. Portanto, use filtros solares também nestes dias.

O filtro solar deve ser usado diariamente. Sempre que você se expuser ao sol, lembre-se de usar filtro solar e os demais itens de proteção (camisas de manga longa, óculos escuros, chapéus, etc.). Esses cuidados fazem parte de uma cultura de prevenção diária e não apenas em situações esporádicas como em passeios na praia, piscinas e clubes.

A proteção solar das crianças é responsabilidade dos pais! Proteja as crianças e estimule os adolescentes a se protegerem. Este é um hábito que deve ser formado desde cedo. Cerca de 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre até os 20 anos de idade, sendo muito importante a proteção solar nesta época da vida.

### 3.3. Atividade complementar

Incentive os alunos a criar um cartaz coletivo, que possa chamar a atenção de outros alunos da escola, sobre a importância da prática diária de atividade física. Disponibilize jornais, revistas, panfletos, tinta colorida, fitas de cores diferentes, sucata etc.

Sugestão: use uma folha bem comprida de papel pardo ou papel jornal para a criação do cartaz pelos alunos e fixe-a em uma parede grande e larga do pátio ou exponha-o em local de fácil acesso a todos.