

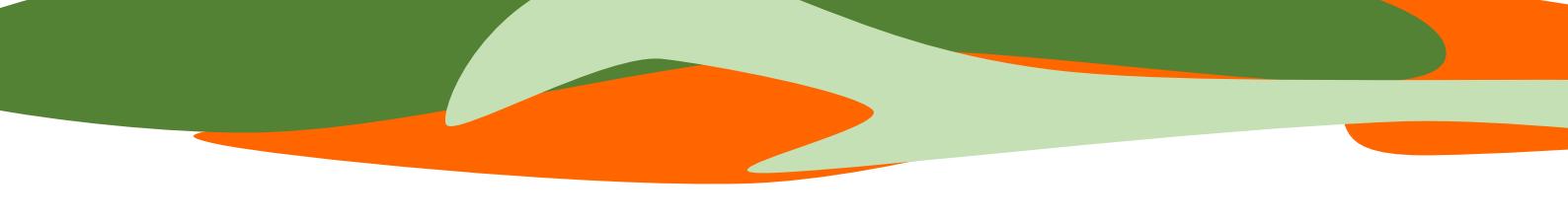
Francisco João Bandeira da Silva

LITERACIA EM SAÚDE



PROFEPT 
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

PRODUTO EDUCACIONAL



PRODUTO EDUCACIONAL

LITERACIA EM SAÚDE PARA O EXERCÍCIO DO TRABALHO E DA CIDADANIA

FRANCISCO JOÃO BANDEIRA DA SILVA

Produto Educacional apresentado ao Instituto Federal do Rio Grande do Norte _ Campus Mossoró –, como parte dos requisitos para a obtenção do Título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. Albino Oliveira Nunes.

Co-Orientador: Prof. Dr. Diogo Pereira Bezerra

MOSSORÓ
2023



FICHA CATALOGRÁFICA
Biblioteca IFRN – Campus Mossoró

S586l Silva, Francisco João Bandeira da.

Literacia em saúde para o exercício do trabalho e da cidadania / Francisco João Bandeira da Silva, Albino Oliveira Nunes e Diogo Pereira Bezerra – Mossoró, RN, 2023.

45 f.

Produto Educacional integrante da Dissertação: Literacia em saúde para o exercício do trabalho e da cidadania. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, 2023.

1. Literacia em saúde 2. Educação Física 3. Ensino Médio Integrado I. Nunes, Albino Oliveira II. Bezerra, Diogo Pereira III. Título

CDU: 37.013:796.011(0.078)

Elvira Fernandes de Araújo Oliveira CRB15/294



Este documento apresentado como um Produto Educacional, pode ser reproduzido livremente desde que citada a sua fonte. Ademais, este documento pode ser acessado gratuitamente, sem nenhum tipo de retorno comercial a nenhum dos autores, e visa apenas a divulgação do conhecimento científico.

Apresentação

Caro (a) Professor(a),

Antes de tudo, gostaríamos de nos apresentar:

Somos Francisco João Bandeira da Silva, mestrando em Educação Profissional e Tecnológica (EPT), Licenciado e Bacharel em Educação Física com Especialização em Educação Física Escolar, Prof. Dr. Albino Oliveira Nunes e Prof. Dr. Diogo Pereira Bezerra - Professores do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica- PROFEPT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, Campus Mossoró, no endereço Rua Raimundo Firmino de Oliveira, 400 - Conj. Ulrick Graff - Mossoró-RN.

Essa Sequência Didática (SD) é um Produto Educacional (PE) que compõe parte da dissertação de Mestrado intitulada “LITERACIA EM SAÚDE PARA O EXERCÍCIO DO TRABALHO E DA CIDADANIA” vinculado Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica ProfEPT, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte campus Mossoró, que tem como intuito orientá-lo(a) na execução de experiências escolares, dando um suporte norteador no trabalho relacionado a temática saúde com ênfase na Literacia em Saúde para o desenvolvimento de competências que promovam uma melhor qualidade de vida dos educandos.

Logo, entende-se como SD um conjunto de atividades previamente ordenadas, estruturadas e articuladas para viabilizar a realização de objetivos educacionais com princípio e um fim, entendidos tanto pelo professor como pelos alunos (ZABALA, 2007).

Todavia, acreditamos que uma SD com foco na Literacia em Saúde permitirá que os alunos adquiriram conhecimentos e competências que lhes permitam fazer juízo de valor quando esse for voltada a sua saúde. Isso significa não apenas ser capaz de compreender o impacto dos determinantes da saúde, mas também adotar estilos de vida mais saudáveis e criar melhores condições de vida para melhorar sua saúde pessoal e coletiva. Na prática, o objetivo é manter os alunos afastados de comportamentos não saudáveis e desenvolver uma atitude de responsabilidade por si e pelos outros (CARVALHO et al 2014).

Então, será disponibilizado a você, professor(a), atividades com os seguintes objetivos de aprendizagem:

OBJETIVO GERAL

Despertar nos estudantes a importância de encontrar, entender e usar informações sobre saúde para a obtenção de comportamentos que promovem a saúde e a prevenção e gestão doenças.

Objetivos Específicos

Compreender conceitos relacionados com a promoção em saúde e prevenção da doença;

Analisar a influência da cultura, mídia, tecnologia e outros fatores na saúde;

Demonstrar a capacidade de ter comportamentos promotores de saúde e reduzir os riscos em saúde.

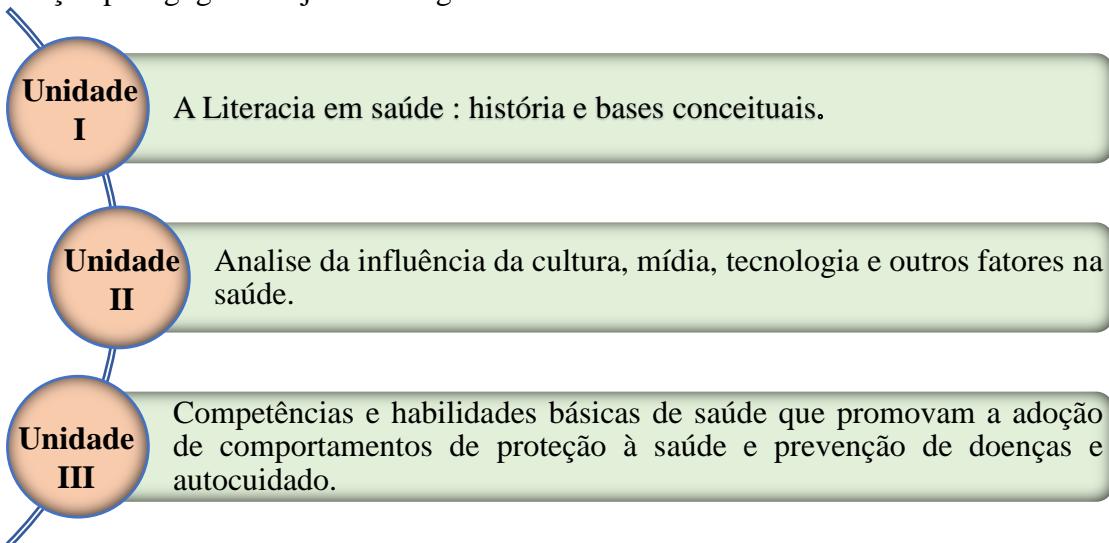
O material possui três seções introdutórias e três unidades, que compõem os planos de atividades das oficinas pedagógicas, contando também com um espaço dito como diário reflexivo, onde você, professor (a), poderá registrar suas percepções acerca dos momentos vivenciados na aplicação de cada oficina, além das referências.

Todavia, pretendemos contribuir com suas aulas que levem a saúde como temática central aos alunos da Educação profissional e tecnologia (EPT) entregando-lhe uma SD centralizada no que diz respeito a Literacia em Saúde, com vistas à formação integral desses alunos, você poderá também, fazer uso desta SD, adaptando-a aos diferentes contextos, que julgar necessário.

Portanto professor(a) utilize essa SD contando com a mesma como subsídio teórico/prático e didático pedagógico para planejar e elaborar suas aulas.

Conhecendo as Unidades

As três unidades que constituem está SD abordam diferentes subtemas relacionados a comportamentos que buscam a promoção da saúde e a prevenção e gestão de doenças. Cada unidade é constituída por um material educativo como objeto da prática da ação pedagógica. Vejamos a seguir:



As unidades possuem a estrutura básica de um plano de aula, determinando um tempo pedagogo para as atividades propostas; objetivos específicos elaborados em conformidade com os saberes a serem desenvolvidos: o desenvolvimento dessa SD percorre pela as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais; corroborando a contextualização, planificação e reflexão; descrição dos procedimentos didáticos; sugestão de avaliação da aprendizagem.

Cada unidade contará com uma página introdutória, na qual constará com conceitos e exemplos esclarecedores dos temas a que serão trabalhados em cada unidade, servindo como guia conceitual para o desenvolvimento de debates e reflexões. Essa estratégia, visa justificar a relevância do acesso ao material por parte também dos estudantes. Ademais, poderá auxilia-lo na condução da aula e na avaliação no processo de ensino-aprendizagem do aluno.

Ao fim de cada unidade, perceberá um espaço destinado a suas anotações e percepções sobre o desenvolvimento de suas aulas, esse espaço é entendido como diário reflexivo, sendo ele uma ferramenta norteadora para sua prática docente pautada na reflexão e no desenvolvimento da experiência de ensino e aprendizagem. Neste sentido, intencione fazer uso desse espaço para seus registrar e pontuar suas considerações sobre a aula.

Sumário

Seção
1

LITERACIA EM SAÚDE

LITERACIA EM SAÚDE NO CONTEXTO
ESCOLAR

Seção
2

Seção
3

PROCESSO METODOLÓGICO DA SD

Unidade
I

Conhecimento Científico

Unidade
II

Pensamento Crítico

Unidade
III

Competências de Vida

LITERACIA EM SAÚDE

Na década de 1970, surgiu a expressão Literacia em saúde (LS) nas literaturas com uma abordagem relacionada às questões de promoção da saúde em um contexto educacional. Desta forma, LS é comumente referida como o grau da capacidade dos indivíduos em obter, processar e compreender informações básicas sobre saúde além da autonomia em tomar decisões necessárias e apropriadas em saúde. Esta definição relaciona a literacia em saúde com prevenção de doença e promoção de saúde, desligando-se dos contextos de tratamento (ISHIKAWA; KIUCHI, 2010).

Neste sentido, a adoção do termo literacia parte também “da capacidade para identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e usar as novas tecnologias, de acordo com os diversos contextos” (SABOGA et al., 2019).

Desde então, no entanto, vem evoluindo para uma perspectiva conceitual que também inclui aspectos sociais do indivíduo, por exemplo, envolvendo a capacidade do indivíduo de compreender as necessidades de saúde e usar a informação para promover e manter a saúde. (WHO, 2012; SORENSEN et al., 2012; MARQUES, 2015).

No Brasil, o termo literacy foi traduzido ao “pé da letra” como letramento, sendo entendido como o estado ou condição que assume aquele que aprende a ler e escrever. À medida que a alfabetização se desenvolve ao longo da vida, como prática social, ela está relacionada ao uso das habilidades de leitura e escrita em diferentes contextos (trabalho, lazer, educação continuada, saúde, etc.) (CASTRO, 2010).

Além disso, os padrões de saúde adotados no Brasil podem ser compreendidos por meio de um modelo biométrico que especifica “uma proposta de saúde desvinculada da realidade social. Assim, a complementaridade do paradigma salutogênico mostra-se relevante para a promoção da saúde da população como um todo (SABOGA et al., 2019).

Uma maneira de ampliar esta visão, tornando-a mais ligada com a realidade social brasileira, é promover a “apropriação de conhecimentos pelos cidadãos e o reconhecimento das influências das condições de vida e de trabalho na saúde e qualidade de vida de cada cidadão” (SABOGA et al., 2019).

A LITERACIA EM SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR

Os conteúdos a serem abordados seguirão a perspectiva de Carvalho e Jourdan, (2014), que para o desenvolvimento da Literacia em Saúde (LS) na escola é necessário integrar três dimensões (competências) principais:

Os temas abordados foram divididos em três eixos temáticos:



Conhecimento Científico

Pensamento Crítico

Competências de Vida

- I) Conhecimento científico (teórico e prático) -facilitando a aquisição de conhecimento científico dos alunos, particularmente aqueles relacionados com o corpo e a saúde;
- II) Pensamento Crítico - ajudando os alunos a resistirem às pressões do ambiente (estereótipos, média, pressão dos pares) e capacidade de identificar fontes locais de apoio pessoal;
- III) Competências de Vida - contribuindo para desenvolver nos alunos capacidades para a vida (competências pessoais, sociais e cívicas).

Para Marques, (2015) Nessa perspectiva, a LS ajuda a melhorar nossa capacidade de tomar decisões a partir de situações cotidianas, seja em casa, na comunidade, no trabalho ou no cotidiano com a "alfabetização em saúde como recurso", nos mais diversos cenários, e reconhecer que nossa saúde e aprendizado estão intimamente ligados em todas as fases da vida". Na prática, o objetivo é manter os alunos afastados de comportamentos não saudáveis e desenvolver uma atitude de responsabilidade por si e pelos outros (CARVALHO et al 2014).

PROCESSO METODOLÓGICO DA SD

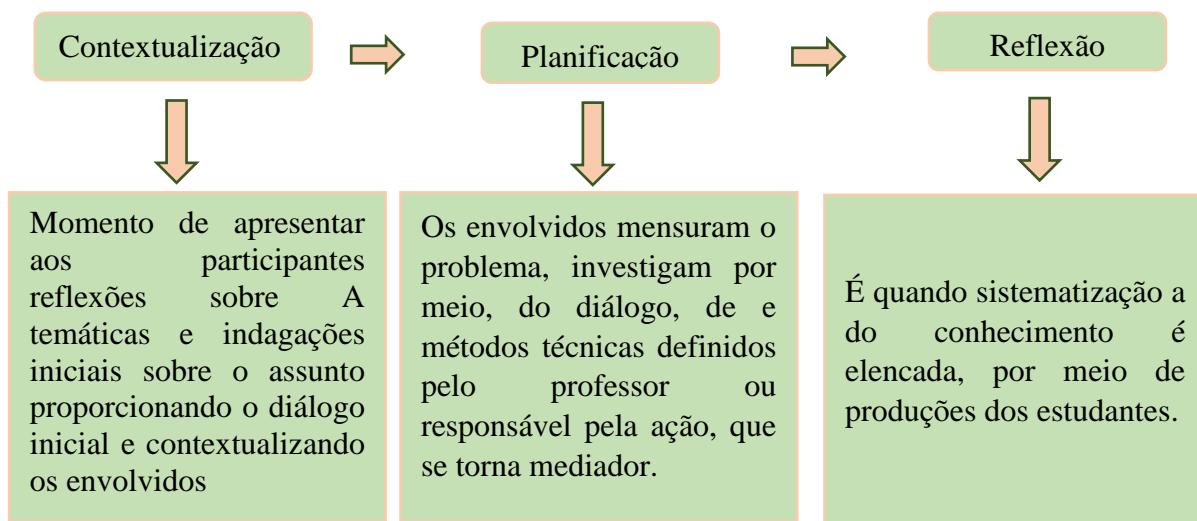
A SD está sistematizada em três unidades: Unidade -1 abordando Conhecimento científico (teórico e prático) Unidade -2 O Pensamento Crítico. Unidade -3 As Competências de vida, dividida em seis oficinas pedagógicas, sendo dois encontros para cada unidade com uma h/aula de duração cada. As oficinas pedagógicas poderão ocorrer no contra turno ou no horário regular da Educação Física, com conteúdos que possam levar aos estudantes o desenvolvimento da LS, de acordo com as dimensões de LS na escola proposto por (CARVALHO E JOURDAN, 2014).

Para atingirmos as dimensões de LS propostas pelos autores supracitados e ancoradas na elaboração do nosso produto educacional sob forma de SD, serão utilizados como referências metodológicas as dimensões do conteúdo sugerido por Zabala (1998) onde atribui substancialmente nas seguintes tipologias: conceitual, procedural e atitudinal.

Dimensão conceitual se debruça nas atividades que estimulam o processo de construção do conceito e a relação dos conhecimentos prévios com os novos conteúdos. O Procedimental se aproxima dos métodos, das regras e estratégias como um conjunto de ações ordenadas para realização de um objetivo. Já a dimensão atitudinal, engloba conteúdos que despertem e somar valores, atitudes e normas (ZABALA, 1998).

Além dessa proposta metodológica, as oficinas pedagógicas serão fundamentadas de acordo com Vieira e Volquind (2002): buscando a contextualização, planificação e reflexão. Conforme exposto na figura esse percurso:

Figura 1 - Contextualização, planificação e reflexão



Fonte: Vieira e Volquind (2002)

UNIDADE I

Olá, professor (a)!

Seja bem-vindo a UNIDADE I, aqui buscaremos entender o que é a Literacia em Saúde além de viajarmos brevemente em sua história para que possamos no processo de desenvolvimento dessa SD facilitar a aquisição de conhecimento científico dos alunos, particularmente aqueles relacionados com o corpo e a saúde por meio de Mapas Conceituais, que são diagramas que articulam informações, possibilitando que seu autor organize suas próprias ideias acerca de uma temática.

Vamos lá!



UNIDADE I

Conhecimento Científico

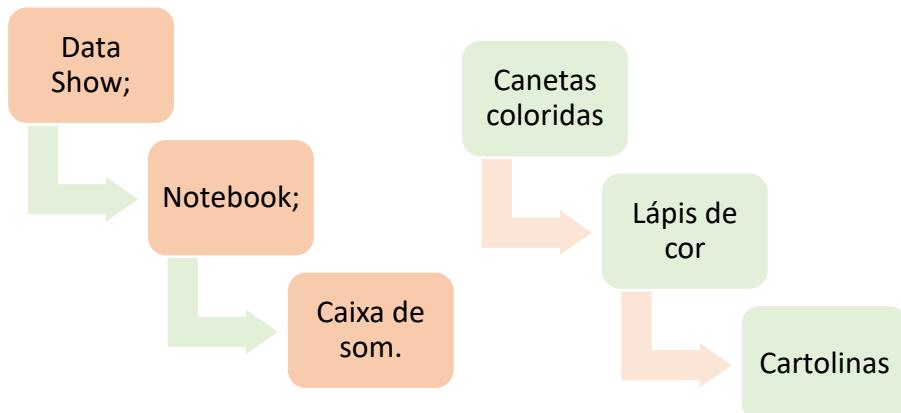
“A Literacia em saúde e suas vantagens: História e bases conceituais”

OBJETIVO GERAL

Facilitar a aquisição de conhecimento científico dos alunos, particularmente aqueles relacionados com o corpo e a saúde.

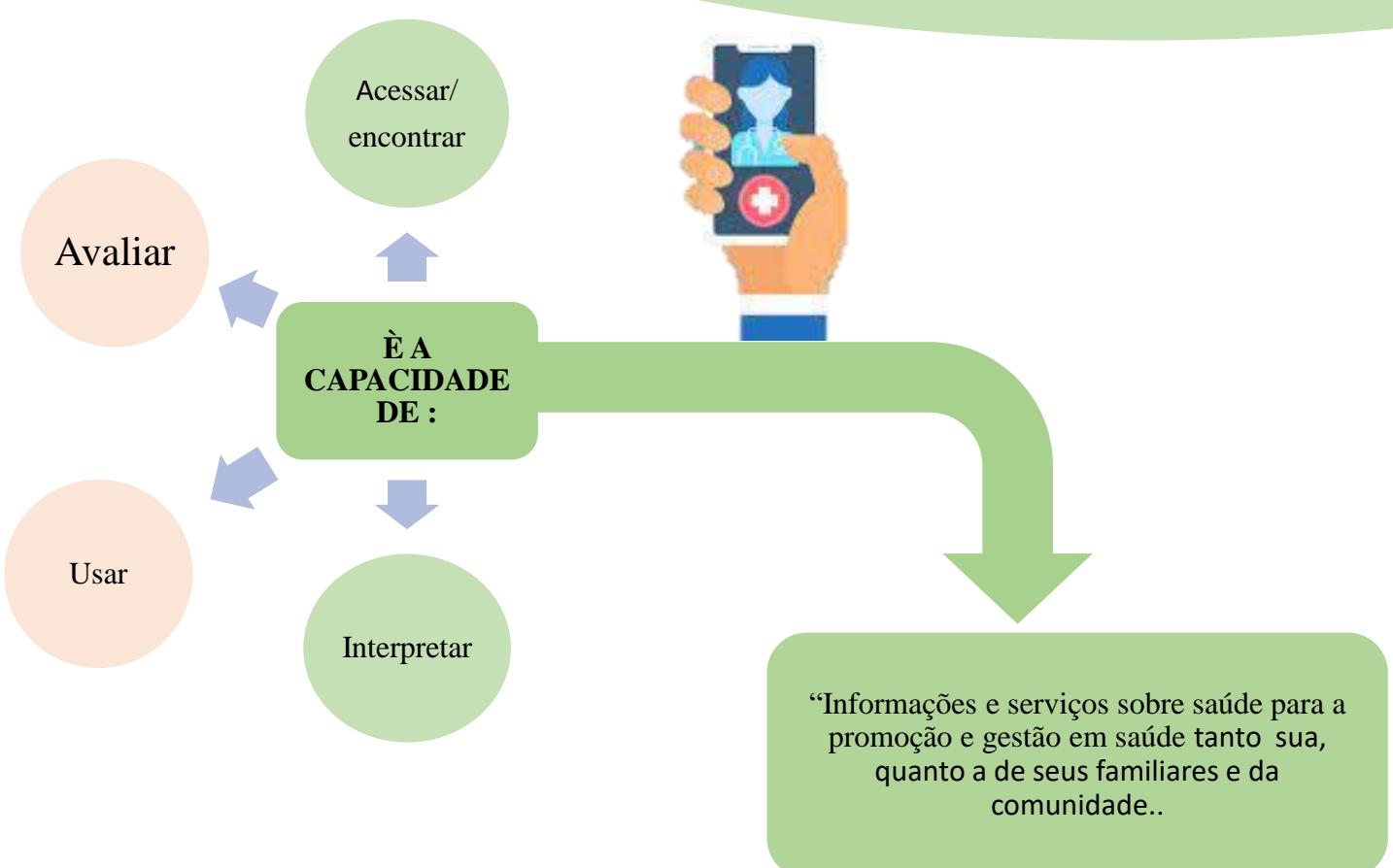
Objetivos específicos:

1. Conhecer os conceitos e a importância de ter uma maior Literacia em Saúde.
 2. Compreender e discutir as práticas educativas em saúde;
 3. Compreender conceitos relacionados com a promoção em saúde e prevenção da doença;
- Demonstrar a capacidade de aceder a informação de saúde válida e a produtos e serviços de promoção de saúde.
 - **Recursos Tecnológicos e material didático**



O que é Literacia em Saúde?

Literacia em Saúde pode ser compreendida segundo Mialhe et al. (2019), como um conjunto de habilidades que permite às pessoas participarem ativamente na sociedade, atuando em determinantes que podem impactar, e não somente a habilidade de ler informações em saúde. De acordo com Santos e Portella (2016), a Literacia em Saúde engloba também os determinantes sociais da saúde. Assim, através do desenvolvimento das habilidades, a pessoa pode gerenciar tanto a sua saúde quanto a de seus familiares e da comunidade.



OFICINA PEDAGÓGICA I

O planejamento e execução da oficina estará sustentado por metodologias que corroborem principalmente com a superação do método tradicional de ensino, adotando metodologias ativas e práticas dialógicas. Ressalta-se que este encontro deverá desenvolvido em um ambiente propício às práticas propostas. É importante para a execução de métodos ativos um ambiente favorável.

✓ **Tempo Didático:** 2 horas-aula

✓ **Conteúdo programado;**

- Conceito de Literacia em Saúde;
- Conceito de saúde;
- Utilização de serviços de saúde preventivo;
- Dificuldades de se comunicar com profissionais de saúde.

✓ **Procedimento didático**

PASSO1- Esse momento deverá ser destinado a questionamentos sobre saúde e sua promoção, assim como a prevenção e gestão de doenças com os alunos: As respostas devem ser anotadas no quadro, sendo feitas as devidas ligações, sem se aprofundar em explicações para chegar nas contextualizações dos temas a serem trabalhados na oficina.

Sugestões de perguntas:

- Qual sua percepção de saúde?
- Você consegue identificar sinais de adoecimento em si e nos outros?
- Que canal informativo você procura informações sobre saúde?
- Você sente dificuldades de se comunicar com profissionais de saúde?
- Já buscou ler a Bula de um determinado medicamento antes de fazer o uso do mesmo?

Agora, deverá utilizar palavras-chaves das respostas obtidas alunos para a elaboração de um mapa conceitual\mental para a construção conceitual dos temas propostos.

Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

PASSO 2- Nesse momento, apresenta-se os conceitos e orientações.

- O que é Literacia em Saúde?
- O que é saúde?
- A importância da utilização de serviços de saúde preventivo e quais são esses serviços?
- Como manter uma comunicação efetiva e clara com profissionais de saúde?

Para deixar mais atraente e esclarecedor, poderá fazer uso dos recursos tecnológicos para apresentação de vídeos e animações onde estejam com consonância aos temas abordados.

Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

PASSO 3- Esse momento, será destinado a construção de mapas conceituais pelos alunos tratando das informações e conceitos levantados nos passos anteriores, elencando os caminhos nos quais os alunos deverão percorrer para uma maior literacia em saúde.

Essa atividade deverá acontecer em grupo para uma maior interação e compartilhamento de competências.

Grupos de até 5 alunos.

Material didático:

- Cartolas
- Lápis de cor
- Canetas coloridas

Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

✓ Avaliação da Aprendizagem

Análise qualitativa dialogada dos conceitos presentes nos Mapas Conceituais através da exposição oral do material elaborado pelos alunos. Nesse sentido, como sugestão podem ser avaliadas a articulação entre os conceitos elaborados, a clareza das informações e a estética dos mapas produzidos.

Tempo pedagógico para esse passo, 10 minutos.

Diário Reflexivo

UNIDADE II

Olá, professor (a)!

Chegamos a UNIDADE II, aqui buscaremos auxiliar os alunos a resistirem às pressões do ambiente (estereótipos, média, pressão dos pares) e na capacidade de identificar fontes locais de apoio, através do pensamento crítico, adicionalmente, será adotado aqui nesta unidade, atividades dialogadas para uma maior interação entre os alunos e o professor com questionamentos e reflexões sobre as influencias que as tecnologias de informação e comunicação e a cultura exercem em nossas decisões em saúde.

Vamos lá!



UNIDADE II

Pensamento Crítico

Analise da influência da cultura, mídia e tecnologia nos cuidados preventivos em saúde.

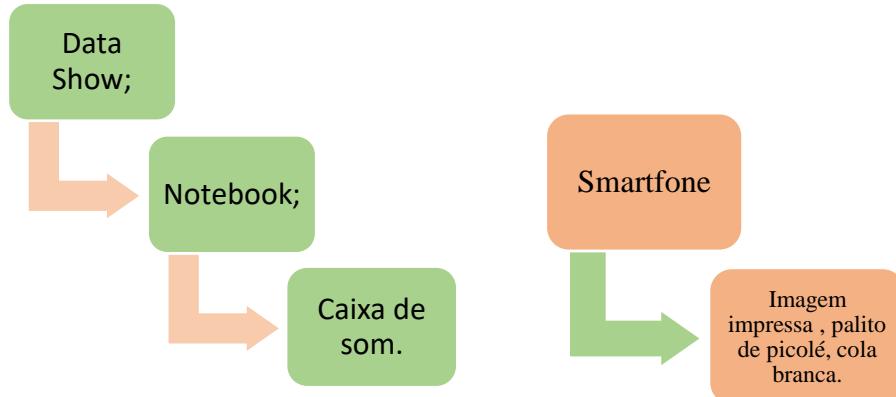
OBJETIVO GERAL

Auxiliar os alunos a resistirem às pressões do ambiente (estereótipos, média, pressão dos pares) e capacidade de identificar fontes e locais de apoio pessoal em saúde.

Objetivos específicos:

1. Demonstrar a capacidade de utilizar competências de comunicação interpessoal para promover a saúde;
2. Demonstrar a capacidade de aceder a informação de saúde válida e a produtos e serviços de promoção de saúde;
3. Desenvolver a capacidade de encontrar e julgar as informações sobre saúde oriundas das Tecnologias de Informação e Comunicação;

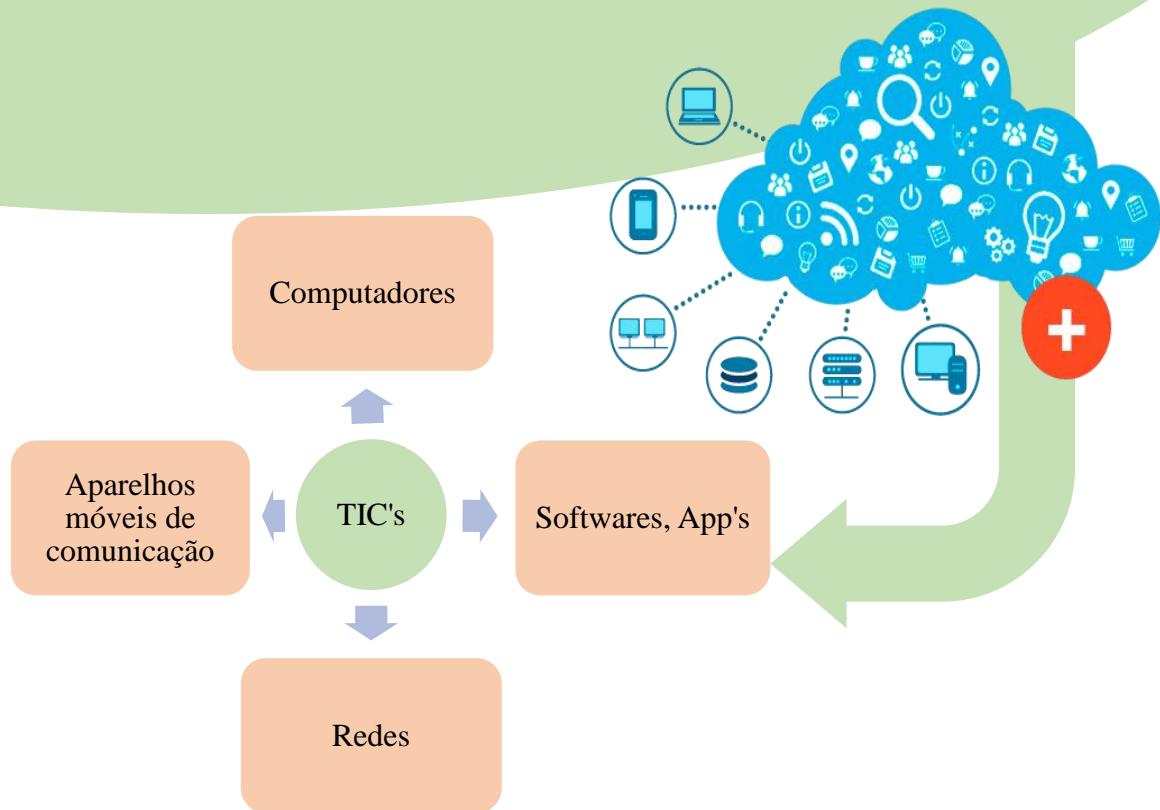
Recursos Tecnológicos e material didático



O que são TIC's

Na atualidade, sociedade atual fortemente marcada pela influência da pós-industrialização contemporânea, sobretudo quando se trata de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), que podem ser definidas como um conjunto de recursos tecnológicos utilizados de forma integrada, objetivando estimular e disseminar conhecimento pelo uso de ferramentas simultâneas de sons, imagens e textos que possibilitam manipulações, criações, avaliações e arquivamentos por meio de recursos como rádio, telefone, televisão, redes de cabos e fibras ópticas e, principalmente computadores.(DA SILVA, PINHEIRO 2021).

Desse modo, podemos dizer que as Tecnologias da informação e comunicação são meios técnicos de propagação da informação, que inclui:



O uso das TICs também se configura como um direito humano fundamental, o acesso universal e o compartilhamento do conhecimento ajudam a superar as desigualdades sociais no país, portanto, a combinação dessas tecnologias pode superar a pobreza e promover o crescimento econômico e uma sociedade justa.

OFICINA PEDAGÓGICA II

O planejamento e execução da oficina estará sustentado por metodologias que corroborem principalmente com a superação do método tradicional de ensino, adotando metodologias ativas e práticas dialógicas. Ressalta-se que este encontro deverá desenvolvido em um ambiente propício às práticas propostas. É importante para a execução de métodos ativos um ambiente favorável.

✓ **Tempo Didático:** 2 horas-aula

✓ **Conteúdo programado;**

- As Tecnologias de informação e comunicação em saúde;
- A relação das mídias sociais e suas influencias na promoção da saúde;
- Estereótipos e o julgamento da autoimagem pelas pressões advindos das redes socias.

✓ **Procedimento didático**

PASSO 1- A aula deverá ser iniciada com a retomada dos conteúdos conceituais e/ou factuais da aula anterior. Para isso, os mapas conceituais produzidos na atividade anterior podem ser projetados.

Em seguida, a apresentação da temática central desta unidade: Analise da influência da cultura, mídia e tecnologia nos cuidados preventivos em saúde, resgatando nos alunos seus experiencias vividas com foco na temática.

O professor deverá simular uma situação problema que envolva a temática Saúde\doença com os alunos ou parentes e\ou amigos: Sugestão:

Você se encontra em um passeio onde um dos seus amigos\familiares precisam de orientações medicas, pois naquele momento, o mesmo não se encontra em condições plenas de saúde. Visto que você se encontra em um passeio, no qual você desconhece onde encontrar essas orientações, qual procedimento você inicialmente faria?

Agora, deixe que os alunos encontrem a solução para esse hipotético problema e baseado nas respostas, conduza-os para a temática a ser abordada nesta unidade.

Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

PASSO 2- De forma expositiva e dialogada, conceitue TICs e aborde o seguinte questionamento:

Qual a influência que as TICs exercem nas suas tomadas de decisões sobre saúde no cotidiano?

Mediante as respostas dos alunos, caberá ao professor fazer uma reflexão acerca das informações oriundas das TICs.

Quais fontes devo acessar para obter informações que sejam confiáveis?

Como filtrar essas informações visto a expansão das Redes Sociais?

Como combater os padrões estéticos tanto exigidos pela sociedade em seus postes nas redes sociais?

Onde encontrar apoio presencial na rede de saúde pública, caso necessário for?

Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

PASSO 3- Será dividido a turma em duas equipes, os compenetres das equipes com seus Smartphone buscarão e selecionarão 10 informações sobre saúde.

Essas informações serão colhidas pelos alunos fazendo uso de seus próprios smartphone, podendo ser forte de informações quaisquer canal de informação oriundas da internet, onde deverão julgar essas informações contextualizando brevemente sua resposta.

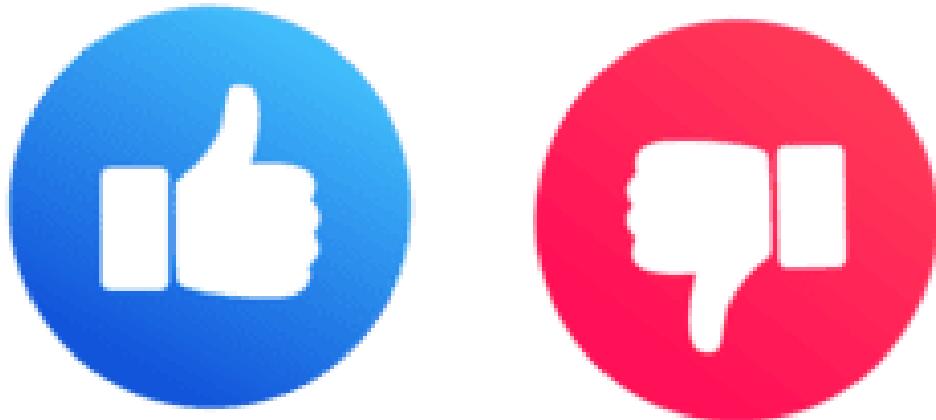
Após coletadas e “printadas” essas informações sobre saúde, deverão ser enviadas para o professor, e logo em seguida expostas em projeção (data show) cada uma delas, onde os alunos levantarão uma plaquinha de “liker e Desliker”(fornecida pelo professor) onde o “liker” afirma que os alunos jugam essa informação como verdadeira e que usariam essa informação caso necessário para tratar, ou prevenir doenças, e\ou para promover sua saúde.

Já o “desliker” indica que o aluno julga essa informação como duvidosa ou impropria para sua condição de saúde ou irrelevante para a promoção de sua saúde.

Para confecção das plaquinhas de Liker e desliker, sugerimos o uso dos seguintes materiais:

- Impressão das imagens com os símbolos de Liker e Desliker;
- Palitos de picolé;
- Tesoura;
- Cola branca para papel.

Imagen com os símbolos de Liker e Desliker;



Tempo pedagógico para esse passo, 30 minutos.

✓ **Avaliação da Aprendizagem**

Análise qualitativa dos arguição dos alunos na atividade “Liker e Desliker”, segue como sugestão para essa oficina, avaliando o pensamento crítico\reflexivo dos alunos acerca das informações sobre saúde oriundas das TIC's.

Tempo pedagógico para esse passo, 10 minutos.

Diário Reflexivo

UNIDADE III

Olá, professor(a)!

Por fim chegamos a unidade III, nesta unidade trabalharemos as competências de vida, essas competências permeiam a adoção de um estilo de vida mais saudável, resultado da aquisição de uma melhor Literacia em Saúde. Para isso seremos os mediadores para essa aquisição, colocando a atividade física\exercício físico, alimentação saudáveis e a ginástica laboral em evidencia para alcançar essa Literacia.

Vamos nessa!!!



UNIDADE III

Competências de Vida

Planejamento de ações (hábitos) que proporcionem um estilo de vida saudável como atividade física; Alimentação e a prevenção no processo de adoecimento do trabalhador na sociedade contemporânea.

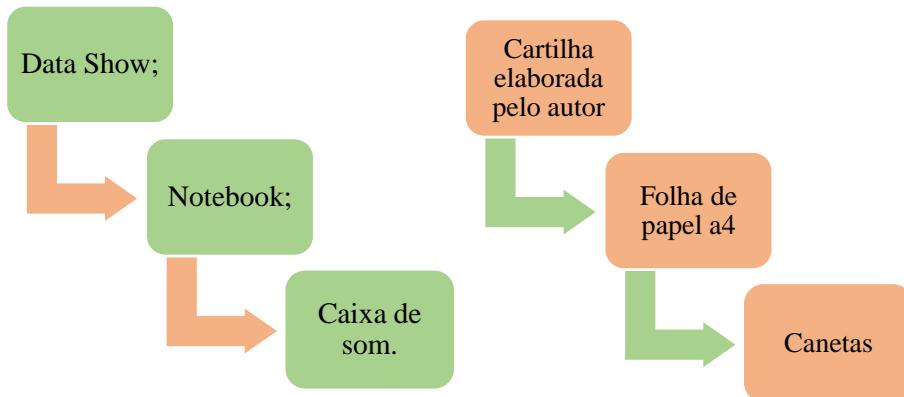
OBJETIVOS

Contribuir para desenvolvimento dos alunos a capacidade para a vida (competências pessoais, sociais e cívicas).

Objetivos específicos:

1. Discutir a importância da ginástica laboral no processo de prevenção de doenças oriundas do exercício do trabalho;
2. Elencar competências e habilidades básicas em saúde que promovam a adoção de comportamentos na prevenção e de gestão de doenças e autocuidado;
3. Apresentar/Discutir uma cartilha de instrutiva de como melhorar a sua Literacia em Saúde.

Recursos Tecnológicos e Didático



AFINAL, HÁ ALGUMA DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO, E QUAL SUA IMPORTANCIA PARA O EXERCICIO DO TRABALHO.

É comum encontrar pessoas que em seus discursos falem:

- Mas eu já passo o dia todo subindo e descendo escadas, lavando e passando roupas; vou para o trabalho de bicicleta todos os dias...

São argumentos obtidos quando é recomendado a prática regular de exercícios físicos na perspectiva da promoção da saúde, no entanto, devemos entender como funciona na prática esse questionamento.

E a resposta é sim. Vejamos nos conceitos a seguir.

Atividade física é a ação que se baseia na utilização dos músculos e nos movimentos do corpo para a execução de uma tarefa. Tarefas comuns do dia a dia, como subir ou descer escadas, escovar os dentes e varrer a casa podem ser classificadas como atividades físicas. Logo pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (MENEGUCI ET AL., 2016).

Falando de exercício físico, é toda atividade física sistematizada, com objetivo específico, com repetição e com um tempo determinado. O exercício físico proporciona o aumento das aptidões físicas e atléticas. proporcionando também, o combate a diversas doenças, levando benefícios, sejam em curto, médio ou longo prazo, tais como, a diminuição da obesidade, de fatores de risco referente as doenças cardiovasculares e desta maneira, quanto mais ativos esses indivíduos, melhor será sua saúde (CARVALHO et al., 2021).

A introdução de exercícios em rotinas laborativas é conhecida como Ginástica Laboral, que contribui significativamente com a redução dos transtornos provocados pelas Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Lesões por Causas Cumulativas (LCC) e Disfunção Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho (DORT), em profissionais no decorrer do tempo, que exerce a mesma função. (DURAES, 2011).

A adoção de hábitos saudáveis perpassa pelas distintas esferas do nosso cotidiano, além da prática regular de exercícios físicos, devemos nos atentar também a uma alimentação saudável que nos permitam garantir ao nosso corpo todos os nutrientes necessários que garantam o bem-estar físico e mental.

OFICINA PEDAGÓGICA II

O planejamento e execução da oficina estará sustentado por metodologias que corroborem principalmente com a superação do método tradicional de ensino, adotando metodologias ativas e práticas dialógicas. Ressalta-se que este encontro deverá desenvolvido em um ambiente propício às práticas propostas. É importante para a execução de métodos ativos um ambiente favorável.

✓ **Tempo Didático:** 2 horas-aula

✓ **Conteúdo programado;**

- Como ser um Paciente Ativo.
- Atividade física, Alimentação Saudável;
- Ginastica laboral como prevenção e manutenção da saúde no trabalho;

✓ **Procedimento didático**

PASSO 1- A aula deverá ser iniciada com a retomada dos conteúdos conceituais e/ou factuais da aula anterior para que haja uma ligação inicial dos conteúdos.

Em seguida, a apresentação da temática central desta unidade: Planejamento de ações (hábitos) que proporcionem um estilo de vida saudável como atividade física; Alimentação e a prevenção no processo de adoecimento do trabalhador na sociedade contemporânea.

Para iniciar, primeiramente instigue a reflexão dos alunos sobre hábitos saudáveis com as seguintes perguntas:

O que é ter um estilo de vida saudável?

Quais os caminhos que devo percorrer para alcançar esse objetivo?

Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?

Em relação as atividades laborais, você entende a importância da prevenção de doenças relacionadas ao trabalho?

Falando de alimentação saudável, qual a melhor forma de se alimentar dentro dos parâmetros que levem a uma nutrição mais eficiente e saudável?

PASSO 2- Essas perguntas serão a base para apresentação da cartilha intitulada “+ Literacia em saúde” anexada ao fim dessa unidade que dará o norteamento da oficina.

A primeira temática será o regate dos conceitos em Literacia em Saúde, elencando os comportamentos e ações que devemos ter para uma boa comunicação entre paciente e profissionais de saúde nos estabelecimentos de pronto atendimento.

Trabalharemos a temática seguinte da cartilha, Alimentação Saudável e atividade física como promotores da saúde, resgatando dos alunos suas experiências fazendo com que os mesmos se tornem protagonistas na construção do saber, uma vez que essa unidade trata das competências de vida.

Deverá neste momento, trabalhar com indicadores de saúde na perspectiva da atividade física com a elaboração dos cálculos do; IMC, RQC e FCmax elencados na cartilha.

PASSO 3- Será discutido ações pessoais e sociais que levem a mitigar as doenças oriundas do trabalho como as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Lesões por Causas Cumulativas (LCC) e Disfunção Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho (DORT), além da ansiedade e a depressão no trabalho que pode ocorrer devido ao intenso ritmo de trabalho observado todos os dias em todas as empresas. Pressão, cobrança por resultados e insatisfação com salário.

Finalizando com uma produção textual com o tema norteador dessa produção, “A importância da Literacia em Saúde, como um componente fundamental de educação básica”.

Diário Reflexivo



M A I S

LITERACIA

E M

S A U D E



CONHECENDO E ENTENDENDO A LITERACIA EM SAÚDE.

Olá, eu sou Ely



E eu sou Mary



Viemos falar um pouco para você sobre Literacia em Saúde

O que você entende sobre Literacia em saúde?

Literacia em Saúde é a capacidade de:



Encontrar

Entender

Avaliar

Usar

Informações
básica sobre saúde

Com o objetivo de ter comportamentos que promovam a sua saúde e prevenir doenças.

Também podemos entender como a capacidade para:



Identificar

Compreender

Interpretar

Comunicar

Criar

Usar



As novas tecnologias, de acordo com os diversos contextos quando se refere a informações sobre saúde.



Não podemos esquecer de incluir os aspectos e responsabilidade sociais do indivíduo, por exemplo:

O compartilhamento de informações nos veículos de comunicação de forma segura e verídica.



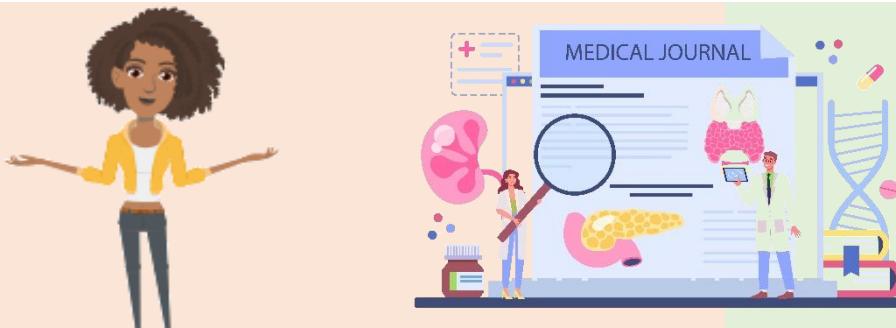
Estar mais informado significa ser mais independente, mas também mais responsável pelas decisões que tomamos com maior consciência dos comportamentos que adotamos no nosso cotidiano.

**Se
LiGA**



**JeM!
ger!**

SAIBA COMO MELHORAR SUA LITERACIA EM SAÚDE.



Seja um paciente ativo!



Quando precisar ir ao consultório médico tenha em mãos o seu histórico de saúde, como exames e receitas de medicações para uma melhor análise do profissional de saúde.

Fale devagar com os profissionais de saúde, e peça que eles usem uma linguagem mais simples com menores termos técnicos possíveis.



Peça que eles simplifiquem os números como por exemplo, as dosagens dos medicamentos prescritos.

Faça perguntas ao profissional da saúde e caso não entenda, pergunte novamente.

É muito importante que compreenda as informações e instruções que lhes são dadas.

Essa é a Enfermeira *Fernanda Avelino*, ela trouxe para nós algumas perguntas que devem ser feitas sobre o uso de medicação prescrita.



Em caso de dúvidas sobre sua medicação, você deve fazer as seguintes perguntas ao seu médico:



1. Aconteceu alguma alteração na medicação que atualmente faço uso?
2. Que medicamento devo continuar tomando e qual já não preciso mais tomar?
3. Como devo tomar essa medicação e por quanto tempo?



4. Como saberei se a medicação está fazendo algum efeito e quais os efeitos secundários devo estar atento, caso haja?
5. Preciso fazer algum controle e quando devo marcar a próxima consulta, se necessário for?



E lembre-se: Leia sempre a bula, antes de tomar qualquer medicamento!



Só use medicamentos sob orientação médica, pois o mesmo escolhe o melhor medicamento para você de acordo com o resultado dos seus exames, seu estilo de vida.





Para falar de Alimentação Saudável, convidamos o Professor e Nutricionista *João Gabriel* para nos orientar sobre essa temática.

Olá!

Tudo bem com vocês?



Eu sou o João Gabriel, sou nutricionista e estou aqui para conversar com vocês um pouco sobre alimentação saudável (*Saudabilidade*).



O termo saudabilidade vem sendo mais usado, pois refere-se às mudanças de hábitos alimentares com o intuito de, não somente uma maior perspectiva de vida, mas também de uma vida mais saudável e longeva com o passar dos anos. Isso passa principalmente por um **padrão alimentar saudável**.



Ter um padrão alimentar saudável refere-se a ter como **base** da alimentação o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados em grande variedade por um longo período de tempo. A regra básica de um padrão alimentar saudável é:

Desembale menos e descasque mais!



Além disso, é interessante utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; **limitar** o uso de produtos industrializado (peixe em conserva, milho em conserva, frutas em calda) e **evitar** o uso de produtos ultra processados (salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, suco em pó, refrigerantes e embutidos).



No mais, não podemos deixar de enfatizar que, o ato de comer e a comensalidade (comer coletivamente), abordando as circunstâncias – tempo e foco, espaço e companhia – influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação.



Espero que tenham gostado das dicas.

Forte abraço a todos(as)!



Por fim, chegamos até a atividade física, para entender a sua importância e seus benefícios, além de dicas para o nosso cotidiano, convidamos a professora Erika Tafines para nos orientar nesta temática.



Olá! Tudo bem com vocês?

A prática de Atividade Física já é vista como parte essencial para saúde, auxiliando no tratamento e na prevenção de diversas doenças crônico-degenerativas como diabetes, doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, depressão, câncer, osteoporose, hipertensão arterial e obesidade.



Pensando nisso, vou apresentar algumas dicas para um estilo de vida mais ativo com a prática regular de atividade física.



Dica- 1. Escolha algo que você goste!

É importante que você procure alguma atividade física que, primeiramente, goste de fazer e sinta feliz e seja prazeroso.

Seja caminhada, aulas de dança, pular corda, andar de bicicleta, jogar vôlei, fazer ioga ou pilates...faça o que realmente te faz bem!



Dica - 2. Teste qual horário funciona para você!



Nem todos nós temos a mesma disposição para praticar exercícios pela manhã, por exemplo... temos acima de tudo nossa Individualidade biológica.

O importante é você encaixar sua atividade no horário que fizer mais sentido para você, como o período de almoço...



Dica - 3. Pratique sua atividade pelo menos 3 vezes por semana!



A OMS recomenda pelo menos duas horas e trinta minutos a cinco horas de atividade física de moderada intensidade por semana para todos os adultos, e uma média de uma hora de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.



Dica - 5. Preocupe-se menos com a intensidade e mais com a frequência!



Ao invés de se preocupar com a quantidade de calorias perdidas em um único treino, ou se treinou o suficiente para ficar dolorido no dia seguinte, ou se vai emagrecer, foque em treinar todo dia um pouco... A **continuidade** que dará suporte para alcançar seus objetivos.



Podemos também realizar alguns testes para identificar possíveis riscos a nossa saúde.



IMC - INDICE DE MASSA CORPORAL

RQC - RELAÇÃO ENTRE A CINTURA E O QUADRIL

FCmax - Frequência Cardíaca Máxima



IMC é a sigla para Índice de Massa Corpórea, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa.



$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$$

Para calcular o seu IMC usamos a seguinte fórmula e tabela de interpretação do resultado.

INTERPRETAÇÃO DO IMC		
IMC	CLASSIFICAÇÃO	OBESIDADE (GRAU)
MENOR QUE 18,5	MAGREZA	0
ENTRE 18,5 E 24,9	NORMAL	0
ENTRE 25,0 E 29,9	SOBREPESO	I
ENTRE 30,0 E 39,9	OBESIDADE	II
MAIOR QUE 40,0	OBESIDADE GRAVE	III

Formula



$$\text{RCQ} = \frac{\text{Perímetro da Cintura}}{\text{Perímetro do Quadril}}$$

A RCQ é uma medida direta da distribuição de gordura na região da cintura, indicando a adiposidade visceral. Podendo constatar valores elevados que podem estar relacionados à maior predisposição para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares.



Classificação Masculina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	> 0,94
De 30 a 39	< 0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	> 0,96
De 40 a 49	< 0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	> 1,00
De 50 a 59	< 0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	> 1,02
De 60 a 69	< 0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	> 1,03

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

Classificação Feminina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	> 0,82
De 30 a 39	< 0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	> 0,84
De 40 a 49	< 0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	> 0,87
De 50 a 59	< 0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	> 0,88
De 60 a 69	< 0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	> 0,90

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

A frequência cardíaca (FC) é o número de vezes que o coração bate por minuto, logo, a FC máxima trata-se do número máximo de batidas que o coração pode atingir, dentro do mesmo minuto.



Como calcular?

Nas mulheres: $226 (-) \text{ a idade} \Rightarrow$ Exemplo: para uma mulher de 40 anos $\Rightarrow 226 (-) 40 = 186$ pulsações

Nos homens: $220 (-) \text{ a idade} \Rightarrow$ Exemplo: para um homem de 40 anos $\Rightarrow 220 (-) 40 = 180$ pulsações



Não podemos deixar de citar seu descanso e o consumo de água, pois ambos são tão importantes quanto a prática de atividade física, além dos cuidados com sua saúde no exercício do trabalho.



Agora é mão na massa!

Forte abraço a todos(as)!

Tchalll...



REFERENCIAS

ANTUNES, Maria Da Luz. **A literacia em saúde: investimento na promoção da saúde e na racionalização de custos.** 2014.

BATISTA, A.P. et al. **Possibilidades e desafios da educação física como componente curricular no processo de expansão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN.** Holos, [S.1], V.4, p. 492-501, set. 2014.

BOSCATTO, J. D. **Proposta Curricular para a Educação Física no Instituto Federal de Santa Catarina.** 2017. 164 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Universidade Estadual de São Paulo, Rio Claro, 2017.

BOSCATTO, Juliano Daniel; DARIDO, Suraya Cristina. A Educação Física no Ensino Médio integrado a educação profissional e tecnológica: percepções, curriculares. **Pensar à Prática**, v. 20, n. 1, 2017.

BRACHT, V.; GONZÁLEZ, F. J. Educação física escolar. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Orgs.). **Dicionário crítico de educação física.** Ijuí: Unijuí, 2005, p.150-156.

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. O trabalho como determinante do processo saúde-doença. **Tempo Social**, v. 27, n. 1, p. 73–93, jun. 2015.

CARVALHO, A. A. S.; CARVALHO, G. S. **Educação para a saúde: conceitos, práticas e necessidades de formação.** Um estudo sobre as práticas de educação para a saúde dos enfermeiros. Loures: Lusociênciia, 2006.

CARVALHO, Graça Simões de; JOURDAN, Didier. Literacia em saúde: a importância dos contextos sociais. **Ensino de Ciências: múltiplas perspectivas, diferentes olhares.** Curitiba: Editora CRV, 2014.

FOUREZ, G. **Alphabétisation scientifique et technique**: essai sur les finalités de l'enseignement des sciences. Bruxelas: De Boeck-Wesmael, 1994.

GUEDES, JERP. & GUEDES, DP. Características dos Programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 11(1): 49-62, jan/jun,1997.

GUEDES, DP. Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar. **Motriz-Revista de Educação Física**-UNESP, Rio Claro, 5 (1), junho, 1999.

GUIMARÃES, Ana Archangelo; PELLINI, Fernanda da Costa; DE ARAÚJO, Jifferson Sobral Romualdo; MAZZINI, Juliano Meneghetti. **Educação Física Escolar: Atitudes e Valores**. Motriz Jan-Jun 2001, Vol 7, n.1,pp.17-22

IFAP. **Plano de Desenvolvimento Institucional – PDI 2019-2023**. Macapá AP, 2019.
Ishikawa, H., & Kiuchi, T. (2010). Health literacy and health communication. **Ishikawa and Kiuchi BioPsychosocial Medicine**, 4, p. 18.

MARQUES, J. P. D. **Literacia em saúde**: avaliação através do European Health literacy Survey em português num serviço de internamento hospitalar. 2015.
Dissertação (Mestrado em Gestão dos Serviços de Saúde) - ISCTE Business School, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2015.

MARQUES, J. P. D. **Literacia em saúde**: avaliação através do European Health literacy Survey em português num serviço de internamento hospitalar. 2015.

MARQUES, S. R. L.; LEMOS, S. M. A. Instrumentos de avaliação do letramento em saúde: revisão de literatura. **Audiology-Communication Research**, v. 22, 2017.

METZNER, Andreia Cristina et al. Contribuição da Educação Física para o Ensino Médio: estudo a partir da prática docente de professores de Institutos Federais. **Motrivivência**, v. 29, n. 52, p. 106-123, 2017.

MOHR, Adriana; VENTURI, Tiago. Fundamentos e objetivos da Educação em Saúde na escola: contribuições do conceito de alfabetização científica. **Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas**, n. Extra, p. 2348-2352, 2013.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FREITAS, Denize de Azevedo; AMORIM, Ângelo Mauricio; PETROSKI, Edio Luiz. **Formação em educação física e a saúde na escola.**

FARIAS, Gelcemar Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). **Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física**. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 111-133.

NASCIMENTO, K. F. et al. Educação física escolar na base nacional comum curricular: uma proposta de abordagem pedagógica. In: FERREIRA, H. S. (Ed.). **Abordagens da educação física escolar: da teoria à prática**. Fortaleza CE: EdUECE, 2019.

OLIVEIRA, J. P. de; CAVALCANTE, I. F. A Função Social da Educação Profissional e Tecnológica: uma Análise do Projeto Político-Pedagógico do IFRN. In: **Anais do V Seminário Nacional Sociologia e Política**, Curitiba, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (1986). “**Carta de Ottawa para a promoção da saúde**”. Lisboa: Divisão da educação para a saúde.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE; MS – Ministério da Saúde (1985). **As Metas da Saúde para Todos**. Lisboa: Artes Gráficas.

PEIXOTO, I. (2013). Educação para a Saúde – Contributos para a Prevenção do Cancro. Loures: Lusociencia. ISBN:978-989-748-000-3.

QUEMELO PRV, Milani D, Bento VF, Vieira ER, Zaia JE. **Health literacy: translation and validation of a research instrument on health promotion in Brazil**. Cad Saúde Pública 2017; 33(2). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00179715>.

SANTINI, L. A.; MORO, E. L. DA S.; ESTABEL, L. B. LITERACIA EM SAÚDE.
Revista Brasileira de Pós-Graduação, v. 17, n. 37, p. 1-19, 29 jul. 2021.

SASSERON, Lúcia Helena; DE CARVALHO, Anna Maria Pessoa. Alfabetização científica: uma revisão bibliográfica. **Investigações em ensino de ciências**, v. 16, n. 1, p. 59-77, 2016.

SOARES, S. L. et al. Os parâmetros curriculares nacionais – área educação física: reflexões pertinentes ao documento. In: FERREIRA, H. S. (Ed.). **Abordagens da educação física escolar: da teoria à prática**. Fortaleza CE: EdUECE, 2019. p.160-178.

VARELA, Aida Varela. A explosão informational e a mediação na construção do conhecimento. 2006.

ZABALA, Antoni. A prática educativa: como ensinar. trad. **Ernani F. da F. Rosa**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.