

A Prática de ciências/ biologia para o incentivo dos educandos PROJETO PEDAGÓGICO: “NO STRESS”: DOUTORES DO FUTURO CONTRA O STRESS

Monaliza Silva

Professora de ciências e biologia da rede estadual de ensino/ SEE PB

E-mail: monabio13@gmail.com

Alessandra Magda de Miranda (Coautora)

Professora de Língua Portuguesa da rede estadual de ensino – SEEPB

INTRODUÇÃO

A “Educação” e a “Saúde” sempre foram temas principais nas políticas públicas por serem amplamente reconhecidas como necessidades básicas e universais do ser humano.

Assim, desde a década de 1950 o governo brasileiro desenvolveu diversas iniciativas nas Escolas numa perspectiva de melhorar a saúde dos estudantes. Por outro lado, atualmente a ideia de “educar” para uma “vida saudável” se ampliou bastante, pois é consenso geral que as condições necessárias para que sujeitos e comunidades sejam mais saudáveis não dependem unicamente do indivíduo receber informações sobre cuidados com o corpo e ter acesso a tratamento médico/odontológico. Nessa visão holística e mais abrangente, a Escola passou a tratar a “Saúde” como um tema transversal e multidisciplinar, de modo que a abordagem dessa questão se tornou parte obrigatória de todas as disciplinas, os projetos educacionais e os diferentes departamentos da unidade escolar.

A relação entre as variáveis associadas ao stress e as alterações no bem-estar, estado de saúde dos indivíduos e outras doenças decorrentes do stress, tem sido estudadas ao longo de varias décadas. Na sequência destes estudos emerge a necessidade de se distinguir entre “acontecimentos de vida” e “fatores de vulnerabilidade”, para que possamos, assim, levar à comunidade escolar os conhecimentos adequados acerca da identificação e prevenção da doença.

Limongi-França (2008) explica que, o indivíduo manifesta-se de maneira psicossomática, tendo potencialidades e reações biológicas, psicológicas e sociais que respondem a sua condição e estilo de vida. Isso explica o fato do Stress trazer consigo o aparecimento de diversas doenças, como: obesidade, depressão, hipertensão e diabetes.

Assim, a Escola deve integrar seus trabalhos com as unidades de saúde para produção do saber com a ideia de que a “saúde” só é possível na produção de cidadania e autonomia do ser humano.

Baseando-se nessas questões o presente projeto “NO STRESS – DOUTORES DO FUTURO CONTRA O STRESS”, foi formatado para oferecer subsídios teóricos e práticos para auxiliar significativamente os educandos e a comunidade escolar nos seus esforços para a formação integral por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. Buscou-se dessa forma, oferecer aos alunos do 8º ano do ensino fundamental II e do 3º ano do ensino médio da Escola Estadual CAIC José Joffily (CG), um maior conhecimento a respeito do tema e estimulá-los a levar esta problemática do STRESS e suas complicações à comunidade escolar e local.

METODOLOGIA

O projeto pedagógico “NO STRESS – DOUTORES DO FUTURO CONTRA O STRESS” foi desenvolvido na escola Estadual CAIC José Joffily, localizada no bairro das Malvinas em Campina Grande/PB, durante o ano de 2013.

As turmas participantes do projeto foram o 8º ano do ensino fundamental II e o 3º ano médio, ambas do turno da manhã. Toda a escola, porém, foi sensibilizada a ajudar em eventuais ações e outros profissionais da área da educação e saúde puderam ajudar no desenvolvimento do mesmo.

Para o desenvolvimento do projeto utilizou-se materiais de sensibilização e maior conhecimento do tema, como textos e reportagens, e também materiais de uso na prática de confecção das ações.

Em um primeiro momento foram trabalhados os textos, reportagens e vídeos em sala de aula e realizados questionários orais acerca das ações que os alunos julgavam necessárias para a sensibilização da comunidade escolar e relação ao tema STRESS E SUAS complicações. Posteriormente levou-se o projeto ao conhecimento da comunidade escolar, através de palestra no auditório da escola. Concomitantemente, foram realizados encontros para confecção de cartazes e panfletos a serem espalhados e distribuídos pela escola.

E um último momento realizou-se a culminância do projeto, com o dia dos testes de nível de stress, aferição de pressão arterial, medição de glicemia e cálculo de IMC (índice de massa corporal) com os visitantes. Essa etapa realizou-se na sala

de atendimento médico da escola, visto que o local possui maca, cadeiras próprias para os testes, balança e materiais hospitalares necessários à execução dessa etapa do projeto. Além disso, é um ambiente propício para a abordagem do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento do projeto “NO STRESS – DOUTORES DO FUTURO CONTRA O STRESS” promoveu um trabalho de conscientização e promoção de saúde, tanto entre os alunos participantes, quanto com a comunidade escolar em geral, visto que os alunos transmitiram aos pais e vizinhos as experiências do projeto.

Através dele, os alunos aprenderam mais sobre a problemática do stress, seus males e como prevenir-se contra ele. Eles também foram incentivados a levar esse tema aos pais e familiares, conscientizando-os a adotarem hábitos de vida saudáveis que levam a diminuição dos níveis de stress.

Como afirma Pelicioni & Torres (1999), entende-se que a educação em saúde é necessária e que a educação popular e problematizadora é a melhor opção de instrumento pedagógico, bem como a escola é o melhor lugar para o desenvolvimento dessas ações.

As primeiras ações foram em sala de aula, onde os alunos puderam conhecer mais detalhes sobre o tema STRESS e sobre suas complicações, através de vídeos documentários, reportagens e textos, lidos e debatidos com eles.

Posteriormente realizamos atividades de confecção de cartazes e panfletos, que foram distribuídos pela escola para a sensibilização da comunidade escolar acerca da problemática do STRESS e doenças relacionadas a ele. Realizou-se ainda seminários em sala de aula, para que os estudantes pudessem explanar sobre o tema e demonstrar que aprenderam à respeito.

A segunda etapa de realização do projeto deu-se por meio uma palestra de apresentação dele à escola e a comunidade escolar. Nessa ocasião os estudantes, além de falar sobre a realização do mesmo, deram esclarecimentos sobre o tema STRESS e discorreram sobre as doenças advindas dele, além de aconselharem sobre hábitos saudáveis de vida para diminuir os índices de stress no dia a dia.

Ao longo do desenvolvimento de tais atividades pode-se contar com a ajuda de outros professores. À medida que o projeto evoluía a professora da disciplina, em reuniões com professores de outras áreas, pedia pequenas intervenções em suas

aulas para abordar temas correlacionados ao tema do projeto. Por exemplo, na disciplina de matemática pediu-se que o professor expusesse questões de cálculo de IMC (que seria necessário para ações futuras do projeto), em educação física abordou-se a importância da prática de exercícios físicos, em língua portuguesa o professor utilizou textos que tratavam do problema da depressão na atualidade e sua relação com o stress, etc..

Coimbra (2002) relata que, diferentemente da multidisciplinaridade, que consiste apenas em se atribuir um tema para cuja exposição concorre duas ou mais disciplinas, a interdisciplinaridade pressupõe uma “abordagem pela qual se interessam duas ou mais disciplinas que, intencionalmente, estabelecem nexos e vínculos entre si. Daí resultam a busca de um entendimento comum e o envolvimento direto dos interlocutores” o autor ainda diz que “Numa ação interdisciplinar, as partes envolvidas dão-se as mãos, voltadas para o tema central. [...] O essencial de interdisciplinaridade consiste em se produzir uma ação comum.”

Após toda a etapa de sensibilização e exposição da problemática do projeto, aconteceram os treinamentos em sala de aula. Os estudantes receberam orientações de como usar os aparelhos de medição de glicemia e aferição de pressão, de como fazer cálculo de IMC (índice de massa corpórea) e como realizar os testes de níveis de stress. Vale salientar que todas as ações foram realizadas e conjunto com as turmas do 8º ano fundamental e 3º ano médio.

Assim que os estudantes estiveram prontos e seguros para a realização dos testes, marcou-se o dia de culminância do projeto, que aconteceu em setembro de 2013. Nesse dia utilizou-se a sala de atendimento médico da escola e as turmas revezaram-se na realização dos exames e testes. Os funcionários, estudantes e demais professores da escola, assim como toda a comunidade escolar, foram convidados a realizarem exames de nível de glicemia, aferição de pressão arterial, pesagem, medição de IMC e teste de nível de stress. Essa etapa aconteceu com acompanhamento de uma profissional de enfermagem, a senhora Josélia Aquino de Farias (COREN 40413).

Com essas atividades os alunos sentem-se parte integrante do ambiente escolar, sentem-se sujeitos e não expectadores do processo de ensino-aprendizagem, assim são incentivados a sempre desenvolverem seu senso crítico e colaborador. Eles puderam perceber seu potencial e capacidade de interagir com a

escola e com a comunidade e esse fato associa-se também à valorização humana e a transformação dos modos de relação dos seres humanos com o seu semelhante, princípios essenciais da educação para promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da educação devem-se preparar os alunos contribuindo para sua autoformação, ensinando-os a assumir a condição humana necessária, a viver e como se tornar cidadão, que é definido em uma democracia por sua solidariedade e responsabilidade em relação ao seu bem estar e aos semelhantes.

Nesse sentido, esse projeto buscou utilizar uma abordagem interdisciplinar da temática saúde como uma alternativa para a promoção de atitudes saudáveis no dia a dia, evitando-se, assim situações de stress e o aparecimento de doenças relacionada à ele.

Como diz (BRASIL, 2002) “a saúde se cria e se vive na vida cotidiana, nos centros de ensino, de trabalho e de lazer (...)” e, ainda, segundo Martínez (1996), que a “escola tem um papel relevante em relação à educação da personalidade e, como consequência, no estilo de vida das pessoas para que tenham saúde”.

A qualidade de vida e a preocupação com a saúde devem estar embutidas na educação que, por sua vez, deve estar além das paredes da escola. Dessa forma, os educadores cumprem um papel importante: capacitar os estudantes para terem condições de exercer a autonomia em escolhas de comportamentos que proporcionem o bem-estar global e melhorem a qualidade de suas vidas.

REFERENCIAS

BRASIL. Projeto Promoção da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde/MS. **A promoção da saúde no contexto escolar**. Rev Saúde Pública, 2002.

COIMBRA, J. A. A. **O outro lado do meio ambiente**. Campinas, Millennium, 2002.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais**. São Paulo: Saraiva, 2008.

MARTÍNEZ, A. M. **La escuela: un espacio de promoción de salud**. Psicología Escolar e Educacional, v.1, n.1, p.19-24, 1996.

PELICIONI, Maria C. F; TORRES, A. L.. **Escola promotora da saúde**. Universidade de São Paulo. Saúde Pública: São Paulo, 1999
