

A QUÍMICA E OS SETE REMÉDIOS NATURAIS: UMA ABORDAGEM ACERCA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Paulo Roberto Alves¹; Juliana de Sá Menezes²; Karoline Santos Venancio³ e Cíntia Lopes Soares Gomes de Sá⁴

^{1, 2, 3, 4}Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano - Campus Floresta; paulloalvess26@hotmail.com; julianapiasdja@hotmail.com; karol_venancio10@hotmail.com; cintialgs74@yahoo.com.br

RESUMO

De fato, sem saúde, a maioria das outras coisas não tem grande relevância. Por isso, precisa-se investir de forma significativa na conservação da boa saúde, em vez de se preocupar somente quando algo a ameaça. E, quando se fala em saúde, deve-se refletir nas diversas dimensões da vida. A qualidade de vida é o conjunto de comportamentos e condições que o ser humano opta ter, como o hábito de ingerir água, de se expor ao sol para absorção de vitaminas, tempo de repouso, prática de exercícios físicos e alimentação equilibrada. Neste contexto, cabe-se refletir sobre a inserção das práticas saudáveis como um elemento integrador e articulador nas escolas. Portanto, tal tema pode ser refletido através do Ensino de Química, de forma contextualizada. Diante disso, este trabalho foi desenvolvido no segundo semestre de 2016 na Escola de Referência de Ensino Médio Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho na turma do 3º módulo do Ensino de Jovens e Adultos - EJA, tendo em vista estimular os discentes a manter uma vida saudável e conscientizá-los sobre a importância de hábitos saudáveis através do ensino das Funções Orgânicas. Este trabalho foi realizado a partir da construção de uma sequência didática constituída de quatro etapas. Na fase pedagógica, foi possível apresentar uma palestra intitulada “Os Sete Remédios Naturais”, uma sessão de vídeos documentais, assim como um seminário com os discentes. Ao término das atividades, foi possível fazer a coleta de dado através do pós-questionário. Conclui-se que o projeto contribuiu significativamente na promoção e conscientização acerca da importância de ter hábitos saudáveis através do Ensino de Química.

Palavras-Chave: Funções orgânicas, qualidade de vida, hábitos saudáveis.

INTRODUÇÃO

A lista comprovada das cem pessoas mais velhas dos tempos modernos mostra uma gama de idades que variam entre 114 e 122 anos. Somente oito desses supercentenários ainda estavam vivos no início de 2016, no entanto outros podem surgir no futuro. A medicina promete aumentar consideravelmente a expectativa de vida ao longo das próximas décadas. Apesar de pesquisas sugerirem que o prolongamento da vida de uma pessoa esteja ligado à genética, outros estudos

demonstram que a longevidade depende, em grande parte, do estilo de vida. A procura pela saúde tem sido um desafio para todas as pessoas. O aumento das doenças é alarmante e muitas delas estão ligadas ao estilo de vida e são uma ameaça tremenda à saúde, felicidade e longevidade da humanidade. Diante desta realidade muitos profissionais da saúde incentivam a população a dar pelo menos 10 mil passos por dia. De acordo com a revista National Geographic Brasil (2005), estudos com 34 mil pessoas que têm hábitos saudáveis da cidade de Loma Linda, na Califórnia nas décadas de 1980 e 1990 demonstraram que, os homens viviam sete anos a mais e as mulheres quatro anos a mais do que seus conterrâneos que não tinham uma rotina saudável, transformando-os em uma das populações mais longevas já registradas. Esta revista citou a cidade de Loma Linda, como uma “zona azul” dos Estados Unidos, termo usado para se referir a uma área de longevidade incomum. Ellen White (1905), uma educadora de saúde, propôs uma abordagem equilibrada para uma vida saudável que tem resistido ao teste do tempo e da ciência: “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água”. Diante do exposto, tendo em vista estimular os discentes a manter uma vida saudável e conscientizá-los sobre a importância de hábitos saudáveis, realizou-se este projeto através da contextualização nas aulas de Química, tendo como tema gerador “Os Sete Remédios Naturais”. Este trabalho foi desenvolvido no segundo semestre letivo de 2016, na escola de referência da rede pública, Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho na turma do 3º módulo da Educação de Jovens e Adultos - EJA, onde foi trabalhado o assunto sobre as Funções Orgânicas.

METODOLOGIA

Com a finalidade de ampliar a compreensão dos alunos do 3º módulo da Educação de Jovens e Adultos - EJA da Escola de Referência Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho acerca dos hábitos saudáveis, apresentou-se neste trabalho “Os Sete Remédios Naturais” como fonte de conhecimento no estudo das Funções Orgânicas. Inicialmente, realizou-se um levantamento de dados por meio de um questionário que continha 12 questões, visando compreender o estilo de vida deste público-alvo. No momento posterior, foi convidado um palestrante com alto conhecimento na área da saúde, que apresentou para os discentes a palestra intitulada “O Poder dos Sete Remédios Naturais”. Foram abordados temas sobre Saúde Alimentar, Depressão, Obesidade, Atividades Físicas, dentre outros. Ainda nesta etapa o palestrante apresentou princípios básicos para ter uma vida saudável e ao fim da

apresentação ele deu espaço para os alunos apresentarem suas dúvidas e seus pontos de vista. Na etapa posterior, foi exposto para os alunos uma sessão de vídeos documentais que revelam estudos sobre a importância dos hábitos saudáveis, assim como a relevância das atividades físicas. Também foram apresentadas reportagens sobre os males do consumo do álcool e fumo, e de como ter um estilo de vida saudável. Ainda neste momento, houve uma discussão sobre os assuntos abordados, o que contribuiu para a socialização de conhecimentos. Por fim, na etapa subsequente, a turma foi dividida em sete grupos, tendo em vista a apresentação de seminário com as respectivas temáticas: Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água, assim como as propriedades de compostos orgânicos essenciais para a vida. Ao término do seminário, os alunos responderam a um questionário composto por cinco questões, que avaliaram a metodologia abordada pelo professor de Química.

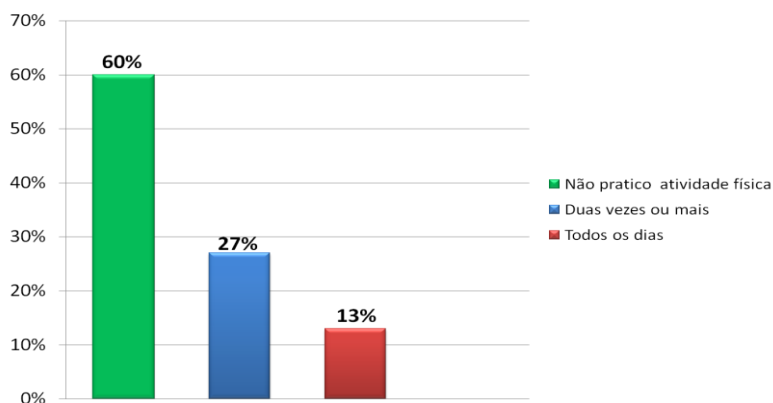
RESULTADO E DISCUSSÃO

Na primeira etapa do projeto, foi realizado um levantamento de dados por meio de um pré-questionário com 30 docentes da escola estadual Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho objetivando a obtenção do perfil dos hábitos alimentares e a prática de atividade física deste público-alvo, tendo em vista estimular o interesse e a compreensão do tema abordado, bem como desenvolver e esclarecer conceitos através do Ensino de Química. A partir da análise do pré-questionário verificou-se que 70% dos alunos não praticam atividades físicas e somente 10% afirmaram que praticam todos os dias (Gráfico 01). Tendo em vista a alta concentração de açúcar e cafeína na composição do refrigerante, assim como seu poder nocivo no organismo humano, verificou-se que 86% dos alunos têm o hábito de consumir esta bebida até três vezes por semana e somente um pequeno percentual de alunos, 10%, afirmaram não ingerir o refrigerante. Diante da palestra “O Poder dos Sete Remédios Naturais”, os discentes ficaram surpresos como hábitos simples do cotidiano pode favorecer para uma vida mais saudável e contribuir para longevidade. O palestrante enfatizou que o cenário escolar é um estratégico cenário para a promoção da saúde, o que possibilita que os hábitos saudáveis sejam apresentados de forma mais potencializada. Ao término da palestra, alguns alunos contribuíram com seus conhecimentos e também expuseram suas dúvidas, o que foi muito significativo para etapa do projeto. Quando questionados sobre a palestra, 93% dos alunos afirmaram ter gostado e somente 7% relataram ter gostado em partes. Os dados revelam o grande

interesse, por parte dos discentes em temas voltados a saúde. A palestra foi muito relevante, pois possibilitou o debate em torno da alimentação saudável e esclareceu várias dúvidas e conscientizou os alunos acerca da importância dos hábitos saudáveis. Diante da sessão de vídeos, os alunos puderam aprofundar os conhecimentos acerca dos hábitos saudáveis e da relevância de adotar um estilo de vida saudável. Nesta etapa do projeto, eles puderam compartilhar experiências e esclarecer os fatores que contribuem para longevidade. Na segunda entrevista, após a conscientização proposta pelo projeto, quando questionados se gostariam de melhorar seus hábitos para ter uma vida mais saudável, 53% dos alunos afirmaram que sim, porém 17% disseram não sentir o desejo (Gráfico 02). Por fim, 100% dos discentes afirmaram que a abordagem pedagógica favoreceu para a conscientização acerca da importância de ter hábitos saudáveis. O trabalho oportunizou acesso dos alunos a informações sobre alimentação equilibrada, práticas esportivas e, sobretudo, apresentou conhecimentos sobre qualidade de vida, por intermédio de intervenções educativas que levaram os alunos a se interessarem mais sobre o tema.

Gráfico 01

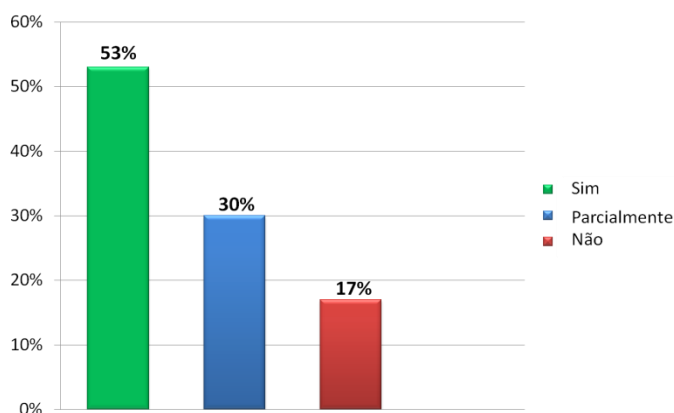
Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?



Prática de atividades físicas em %

Gráfico 02

Você gostaria de mudar seus hábitos para ter uma vida mais saudável?



Desejo de mudança de hábitos em %

CONCLUSÕES

A realização do projeto “A química e os sete remédios naturais: uma abordagem acerca de hábitos saudáveis” possibilitou relacionar o conhecimento teórico de Química com a saúde, através de uma temática voltada à qualidade de vida, estabelecendo diálogos entre as áreas. Diante disto, conclui-se que o projeto contribuiu significativamente na promoção de hábitos saudáveis. Além disto, a abordagem proporcionou a divulgação no ambiente escolar da importância em adotar um estilo de vida saudável, contribuindo positivamente para a conscientização dos estudantes. Por fim, foi possível estimular os alunos a buscarem uma vida mais plena através do Ensino da Química.

REFERÊNCIAS

FELTRE, Ricardo. Química – v. 3. Editora Moderna. 4. ed. São Paulo: Moderna. 1994

FINLEY, Mark; LANDLESS, Peter. **Viva com esperança: segredos para ter saúde e qualidade de vida** - tradução Cecília Eller Nascimento, Sônia Mastrocola Gazeta. – Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

FRASER, Gary. **Estudos de saúde Adventista indicar uma vida longa e saudável não é por acaso.** 18 de maio de 2011. Disponível em: <<https://news.adventist.org/pt/todos-os-comentarios/comentario/go/-/estudos-de-saude-adventista-indicar-uma-vida-longa-e-saudavel-nao-e-por-acaso/>> Acessado em 10 de junho de 2016.

WHITE, E. **A ciência do bom viver.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2006.

WIKIPEDIA. **Lista das pessoas mais velhas do mundo.** Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_das_pessoas_mais_velhas_do_mundo> Acessado em 25 de agosto de 2016.

AGRADECIMENTOS

Ao autor da vida, Deus. Ao IF Sertão Pernambucano; a Escola de Referência em Ensino Médio Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho.