

INTERAÇÕES E CUIDADOS

Secretário de Educação e Esportes

Alexandre Schneider

Secretária Executiva de Gestão de Rede

Karen Martins Andrade Pinheiro

Secretária Executiva de Desenvolvimento da Educação

Tárcia Regina da Silva

Secretário Executivo do Ensino Médio e Profissional

Gilson Alves do Nascimento Filho

Secretário Executivo de Articulação Municipal

Natanael Silva

Secretário Executivo de Administração e Finanças

Gilson Monteiro Filho

Secretário Executivo de Obras

Rafael Cunha

Secretário Executivo de Esportes

Luciano Leonídio

Secretaria Executiva de Gestão de Pessoas

Rafaela Ramos

CADERNO DO ESTUDANTE

Elaboração

Juliane Suelen Gonçalves Rabelo Galvão

Equipe de coordenação

Janine Furtunato Queiroga Maciel
Gerente de Políticas Educacionais do Ensino Médio
(GGPEM/SEMP)

Rômulo Guedes e Silva
Gestor de Formação e Currículo
(GGPEM/SEMP)

Andreza Shirlene Figueiredo de Souza
Chefe da Unidade de Formação e Currículo do Ensino Médio
(GGPEM/SEMP)

Revisão

Ana Caroline Borba Filgueira Pacheco
Andreza Shirlene Figueiredo de Souza

Sumário

Introdução	2
Conteúdos base I	3
De olho no conceito: Autoconhecimento	4
De olho no conceito: Autocuidado/ Cuidado de si	5
Roteiro de Atividades	6
Conteúdo base II	7
Comunicação na atualidade	7
Implicações das tecnologias digitais nas práticas corporais e artísticas	8
Roteiro de Atividades	10
Conteúdo base III:	10
Práticas Integrativas e Complementares em saúde	10
Roteiro de Atividades	11
Culminância:	11
Referencial bibliográfico	13

CADERNO DO ESTUDANTE

Introdução

Olá **Estudante**,

Este caderno foi escrito especialmente para você, estudante do Ensino Médio noturno, que tem uma dinâmica diferente em seu cotidiano. Aqui você encontrará uma abordagem sobre a unidade curricular **Interações e Cuidado** de maneira diversa do Ensino Médio diurno, com atividades e formas de discussão das temáticas de maneira mais próxima, mediada por este caderno.

A Unidade Curricular **Interações e Cuidado** - presente na Trilha *Modos de vida, cuidado e inventividade* - no Novo Ensino Médio da Rede Pública Estadual de Pernambuco - tem o objetivo de aprofundar conhecimentos que você já estudou na Formação Geral Básica (FGB), do nosso currículo. Nesta Unidade Curricular, estaremos juntos desenvolvendo atividades que possam potencializar seus conhecimentos e aprimorar habilidades no eixo estruturante: **Empreendedorismo**.

Abordaremos reflexões sobre as formas de interação promovidas pela comunicação na atualidade, utilizando-se das práticas corporais e artísticas para promoção do autoconhecimento, autocuidado e atitude colaborativa. Aprofundaremos questões, aspirações e oportunidades, relacionadas aos projetos de vida, que orientem escolhas e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã. Percebe-se que esta temática mostra grande relevância no processo de construção dos projetos de vida dos estudantes.

Diante disso, esta Unidade Curricular aprofunda os conceitos interações, cuidado de si e do outro, comunicação não violenta, Práticas Integrativas e complementares de saúde, autoconhecimento, autocuidado, entre outros.

Vamos iniciar nossos estudos para trilhar os caminhos do conhecimento, aumentando nossa bagagem intelectual!

Conteúdos base I

Para iniciar nosso estudo, iremos abordar alguns conceitos que de forma geral amplia a discussão sobre os temas da Unidade Curricular, problematizando sobre questões de cuidados e relações saudáveis entre diferentes sujeitos e os espaços habitados/vividos no cotidiano.

Para iniciarmos, vamos refletir sobre algumas questões:

*O que nos move a cuidar da saúde?
O que é promoção da saúde? Como buscar saúde?
Que ações favorecem a saúde física e mental do indivíduo? E da sociedade?*



Como diria Paulo Freire (2009), o **despertar do conhecimento humano** se realiza a partir da formação integral, da emancipação humana e da transformação social, ou seja, muitos são os aspectos que fazem parte da construção de significados, para que ele possa ser capaz de promover mudanças. A busca pelo entendimento dessas e outras reflexões trazem para o debate, situações cotidianas que conciliam pessoas de pensamento diferentes, de culturas diversas, de formação distintas e posições socioculturais, econômicas, filosóficas e políticas até mesmo opostas.

Todos esses indivíduos trazem consigo concepções de **saúde**, de **autocuidado**, de cuidados com o outro e com o meio ambiente, na perspectiva de humanização e libertação e melhoria da qualidade de vida, segundo uma ética que resiste aos modelos prescritivos, normativos e excludentes.

O indivíduo (estudante) deve encontrar “espaços” para ler, discutir, debater, experimentar suas emoções, ideias, práticas corporais, que envolvem a dança, a música, as artes e a escrita; discute-se as relações e o cuidado de si, tomando como referência o conceito de um corpo em estado de presença e produtividade, estabelecendo conexões com outros

CADERNO DO ESTUDANTE

indivíduos e com o ambiente, na perspectiva coletiva, política, ética, social, e inventiva (Pernambuco, 2018).

Nesse sentido, essa Unidade Curricular busca discutir as perspectivas do modo de vida, dos cuidados a partir das Práticas Corporais/ artísticas e Práticas Integrativas e Complementares em saúde. Fazendo reflexão sobre a concepção do indivíduo, ser social, holístico e integral com suas potencialidades e capacidade de escolha.

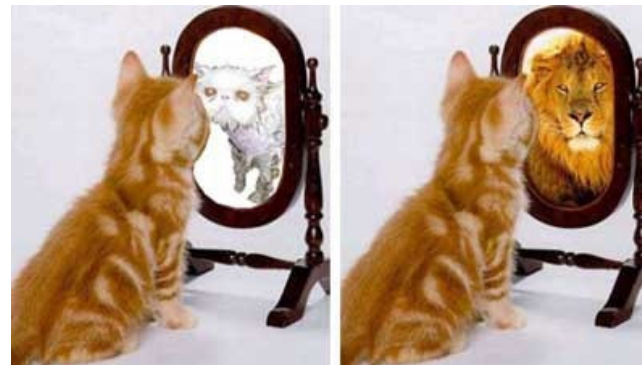
Iniciando os estudos sobre a integração do “eu” indivíduo que se reconhece, capaz de escolhas autônomas e que interage com o outro em contextos diversos dentro e fora do ambiente escolar.

Discutiremos possibilidades de intervenção em busca da sua formação integral, considerando as diversas dimensões do ser. Pautamos a discussão a partir das práticas com potencial para evidenciar as distintas dimensões do ser humano. Entre as muitas práticas, iremos abordar também as Práticas corporais integrativas que são práticas que valorizam os aspectos éticos, culturais e que contribuem para a formação integral do sujeito.

Nesse sentido, apresentamos como ponto de partida a reflexão sobre o autoconhecimento como estratégia para estabelecer seus objetivos, caminhos e escolhas.

De olho no conceito: Autoconhecimento

- **Autoconceito** abrange o conhecimento e julgamento que formulamos sobre nós, não só em relação às características físicas, mas também psicológicas, sociais e comportamentais (DAMON; HART, 1988; HARTER, 2012; SILVA, 2020). Sua formulação, portanto, resulta de um procedimento pessoal de reflexão sobre si e sobre o mundo, e de escolhas pessoais, ao mesmo tempo em que recebe forte influência do meio externo.
- **Autoestima** é, portanto, o valor que cada indivíduo atribui a si de um modo geral ou a algumas de suas características, podendo essa valoração ter valência positiva ou negativa. **O autoconceito e a autoestima podem ser reformulados ao longo da vida** (Pernambuco, 2019).



<https://guiadaalma.com.br/wp-content/uploads/2022/09/1426-ai.jpg>

O autoconhecimento pode ser considerado o início do caminho para buscar o bem estar pessoal e da saúde, a medida em que conhecemos nossas motivações, desejos, fragilidades e potencialidades, poderemos pensar estratégias e motivações para buscar nossas melhorias, em todos os aspectos.

Com a autoestima positiva, conseguimos identificar nossas potencialidades e fragilidades, e mobilizar estratégias para superar as fragilidades. Uma das maneiras de manter a autoestima positiva é **cuidando de si**, incorporando algumas atitudes e práticas saudáveis no seu dia a dia. Como por exemplo: destinar tempo para o lazer (ouvir música, ler um livro, ver um filme, praticar esporte...); meditar, alimentar-se bem; dormir bem; praticar alguma atividade física; buscar o autoconhecimento; cuidar das relações sociais e da saúde emocional; desenvolver a espiritualidade; cuidar da autoimagem etc.

A construção da identidade, da sua imagem, do eu, da autoestima interfere em nossas vidas, nas atitudes, escolhas e projetos.

"Conhece a ti mesmo" Se queremos estar bem conosco, temos que fazer uma análise interior e profunda de nossos anseios e capacidades.

Sócrates.

CADERNO DO ESTUDANTE

Saiba mais no vídeo: [AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA | LUIZ HANNS - video Dailymotion](#)

De olho no conceito: Autocuidado/ Cuidado de si

Os termos utilizados para o cuidado consigo mesmo podem ser debatidos a partir de diferentes abordagens conceituais e tomar diferentes caminhos que se relacionam com as esferas desse cuidado. Aqui trazemos inicialmente o conceito exposto pela OMS (2022), nomeando o AUTOCUIDADO como:

... capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover sua própria saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde.

Já o termo “cuidado de si”, nos estudos de Foucault, é articulado a questões éticas e de liberdade dos sujeitos, apresenta reflexões e críticas sobre como as práticas dos sujeitos (normatizadas) podem servir de ferramenta de controle e poder, a partir de imposições de práticas e discursos políticos. Onde as práticas dos sujeitos, restringem suas escolhas (falsas liberdades), que são previamente delimitadas, caracterizando um processo engessador de práticas e saberes, e normalizador da vida subjetiva dos indivíduos (GOMES, *et all*, 2018, p. 190).

Para Foucault, esse cuidado individual se relaciona com a liberdade de escolhas considerando que ele está interligado ao cuidado com a própria alma, com a atividade de filosofar e a buscar felicidade. Uma vez que, todos os sujeitos, independente da idade, deveriam viver cuidando de si, pois só assim o indivíduo alcançaria a felicidade.

“O cuidado de si é um privilégio-poder, um dom-obrigação que nos assegura a liberdade obrigando-nos a tomar-nos nós próprios como objeto de toda a nossa aplicação”.

(FOUCAULT, 2009c, p. 53; *Apud*, GOMES, *et all*, 2018, p. 191).

Nesse sentido, o cuidado de si, cuidado individual ou autocuidado, é preconizado por ações e escolhas que assumimos, que nos modificam e nos transformam, impactando na forma ser e estar no mundo, na relação para com os outros e para com o mundo. Podemos afirmar que o autocuidado está ligado diretamente à autoestima e ao autoconhecimento, uma vez que esses dois aspectos influenciam as escolhas e projetos individuais. O autocuidado diário pode ser estabelecido e pensado a partir de diferentes aspectos e demandas pessoais. Para tanto, a tomada de decisão para o autocuidado no cotidiano das pessoas se faz necessário a informação e ampliação dos conhecimentos para impactar nas suas atitudes e motivação para promover hábitos saudáveis e a busca de melhorar a qualidade de vida (OMS, 2013).

Nesta perspectiva, a busca do cuidado com a saúde envolve o bem-estar físico, mental, social e emocional das pessoas. Não apenas o cuidado com o corpo, mas também com o ambiente e com a qualidade de vida. Essas escolhas não são completamente de responsabilidade individual, considerando que existem fatores sociais, culturais e psicológicos que afetam a saúde de indivíduos e comunidades (OMS, 2016).

As práticas de cuidado com a saúde traz benefícios para o físico, mental, emocional, social, e consequentemente impacta em todas as esferas do ser humano. Segundo, Girondoli (2023) o autocuidado pode e deve ser aprendido, ele não requer grandes planejamentos, mas sim organização, disposição e atenção às próprias necessidades. Alguns hábitos diários podem promover mudanças satisfatórias, como:

- **Autocuidado Emocional:** Medite, pois tal prática auxiliará a ter maior clareza mental e emocional;
- **Autocuidado Físico:** Vá ao médico periodicamente, faça exames de rotina e não se automedique;



CADERNO DO ESTUDANTE

- *Autocuidado Intelectual:* Compartilhe com outras pessoas informações e conteúdo que você conhece;
- *Autocuidado Espiritual:* Entenda e pratique seus valores e crenças;
- *Autocuidado Social:* Cerque-se de pessoas que fazem bem a você.

Saiba mais sobre os principais tipos de autocuidado e como colocá-los em prática no seu dia a dia.

Acesse: [Autocuidado e Qualidade de Vida](#)

Roteiro de Atividades

Propomos uma atividade para exercitar a materialização dos conceitos apresentados acima, para isso, assista ao vídeo e reflita respondendo as questões:

Vídeo: Retratos da Real beleza

Legendado: [Dove Retratos da Real Beleza - Inspirador \[legendado\]](#)

Dublado: [RETRATOS DA REAL BELEZA DOVE](#)

Como você se descreveria?

Quais as características que você iria evidenciar?

Seria uma descrição positiva?

Quais suas potencialidades e fragilidades?

Liste duas atitudes de cuidado para os aspectos (físico, emocional, intelectual, social e espiritual) que você pode fazer para melhorar sua qualidade de vida?

Após assistir o vídeo, participe da roda de conversa sobre as questões anteriores, tentando expor suas impressões sobre si.



Conteúdo base II

Comunicação na atualidade

Um novo cenário de circulação social tem se constituído nos últimos tempos com a expansão das possibilidades de interação via artefatos das tecnologias, produzindo novos modos de se relacionar, ser e estar no mundo. Inúmeros recursos tecnológicos têm possibilitado, em uma proporção cada vez maior, a comunicação virtual de pessoas em ambientes em que os tempos e os espaços já não são marcados pelas suas especificidades cronológicas, temporais e espaciais, mas pelas intensidades vividas. Os casos da interação virtual são exemplos disso, marcados pelas possibilidades de exposição de ideias, desejos e necessidades facilmente publicadas em espaços em que o distanciamento entre locutor e interlocutor facilita o processo de comunicação e interação entre pares. Tal interação é responsável pela constituição de uma nova configuração do sujeito que tem buscado, a partir dessa nova cultura virtual, constituir-se como pessoa, como ser social e que, ao se expor nas redes sociais de qualquer que seja a forma, apresenta suas ideologias, sua cultura, suas experiências, enfim, seu modo de representação social na atualidade (Paixão, 2021, p.145).

Essa comunicação virtual oferece facilidades em aproximar as distâncias físicas, mas também o distanciamento, criando uma separação entre os interlocutores, que interagem sem contatos físicos, sem a troca de expressões corporais e troca de olhares. Essas ferramentas permitem mascarar as emoções e mostrar apenas o que queremos ser, onde podemos expressar nossas ideias e mostrar o que desejamos sem medo de julgamentos. Os jovens do Ensino Médio, são sujeitos de identidade plurais que fortalecem a cultura por meio de suas interações sociais de ordem presencial ou virtual, uma vez que suas produções e discursos pessoais expostos em redes sociais favorecem a construção de suas próprias identidades, assim como as daqueles que são seus interlocutores (Paixão, 2021).

O desenvolvimento das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação – TDICs, ampliou possibilidades de comunicação entre seus

CADERNO DO ESTUDANTE

integrantes, permitindo maior flexibilidade e conveniência no cotidiano, como por exemplo o trabalho remoto e participação em eventos e reuniões sem a necessidade de deslocamento físico, otimizando tempo e recursos financeiros. Silveira (2008) expõe alguns aspectos positivos da comunicação virtual, como: facilita o acesso à informação, promove a inclusão social, aproxima diferentes regiões e contextos, amplia os espaços de discussões democráticas e críticas, proporciona criação e diversidade cultural.

É indiscutível os benefícios da comunicação virtual para a sociedade, porém ela traz alguns desafios, como levar ao isolamento social e sentimento de solidão, ou até comprometer a privacidade e segurança dos indivíduos, quando ocorre o compartilhamento e superexposição de informações pessoais. Outras complicações que a comunicação virtual pode trazer são a propagação de informações falsas, o mal-entendido, os debates ofensivos, e linchamentos virtuais realizados a partir de grupos de pessoas que tem o fim de humilhar uma ou até várias pessoas.

Você sabia?

A **liberdade de expressão** é um direito previsto no artigo 5º da Constituição Federal. Também está na Declaração Universal dos Direitos Humanos. No direito à liberdade de expressão incluem-se notícias sobre fatos, propaganda de ideias, opiniões, comentários, convicções, avaliações ou julgamentos sobre qualquer assunto, em qualquer forma de comunicação, verbal e não-verbal. [...] Em relação a particulares, como acontece em casos de **linchamentos virtuais**, o direito à liberdade de expressão precisa ser analisado ponderando-se o interesse das partes, **sobretudo se contiver ódios e preconceitos e colocar em risco o valor intrínseco do ser humano**. Além deste, há outro princípio fundamental, [...], na Constituição Brasileira (artigo 1º, inciso III), no mesmo grau de importância, que **deve ser respeitado: a dignidade da pessoa humana**.

Inclusive é muito comum que durante essa prática (linchamentos virtuais) os participantes cometam **crimes tipificados no Código Penal**, como **Calúnia** (art. 138); **Difamação** (art. 139) e **Injúria** (art. 140), e até mesmo o induzimento ou instigação ao Suicídio (Art. 122 do Código Penal, - Pena - reclusão, de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos).

Disponível em: [Linchamento Virtual: Você conhece? | Jusbrasil](#). Acesso em ago. 2024.

Além desses benefícios apresentados, a comunicação, de forma geral, é usada também para resolver conflitos, seja em qualquer formato, ela promove a empatia e melhora a compreensão entre as pessoas, quando é realizada de forma respeitosa e ética. Nessa perspectiva, percebemos a **comunicação não violenta** em seus diversos contextos.

Comunicação não violenta é um modo de se expressar, desenvolvido pelo psicólogo Marshall B. Rosenberg, que busca aprimorar os relacionamentos interpessoais, nos ligando às nossas necessidades e às dos outros, com a finalidade de falar sem machucar e ouvir sem se ofender. Trata-se de uma abordagem que pode ser aplicada a todos os níveis de comunicação, nos mais variados contextos (DA SILVA, *et al*, 2020, p. 5)

Saiba mais em: [Ebook – Guia Prático para a Comunicação Não Violenta](#)

Implicações das tecnologias digitais nas práticas corporais e artísticas

As formas de interação e comunicação trouxeram impactos também para as práticas corporais e artísticas. As redes sociais, aplicativos e plataformas têm facilitado novas maneiras de conectar pessoas, promover experiências culturais e expandir o alcance das expressões artísticas. No entanto, essas mudanças também trazem implicações complexas para a forma como nos relacionamos e criamos arte. As redes sociais, como por exemplo: *Instagram*, *Twitter* e *TikTok* possibilitam uma comunicação instantânea e permitem que as pessoas compartilhem suas experiências, pensamentos e criações em tempo real. Essa conectividade em tempo real é interativa e o *feedback* e o engajamento são imediatos, moldando a forma como as pessoas se relacionam.

Além disso, a comunicação digital promove uma interatividade rica através de recursos multimídia: vídeos, imagens e textos se entrelaçam para criar experiências mais dinâmicas e envolventes. Ela proporciona maior criação em diferentes expressões culturais, ampliando a diversidade de mídias audiovisuais de entretenimento e persuasão na educação. Elas vêm juntas nesse universo digital e constroem um novo ambiente simbólico fazendo da virtualidade nossa realidade. A realidade aumentada e a realidade virtual oferecem novas possibilidades para interações

CADERNO DO ESTUDANTE

imersivas, permitindo que as pessoas experimentem lugares e situações que antes eram impensáveis (CASTELLS, 2002).

Acesse os vídeos e conheça um pouco sobre o museu de arte digital - **Teamlab Borderless** em Odaiba, Tóquio.

[Arte e Tecnologia | Expresso Futuro Com Ronaldo Lemos](#)
[Arte e Tecnologia](#)

Além de servir para novas possibilidades de construções, as tecnologias digitais também impulsionam a transmissão de performances ao vivo para todo o mundo, o que permite a criação de experiências interativas e personalizadas. No entanto, essa forma de interação, mediada por tecnologia, pode reduzir a riqueza das experiências presenciais, da autenticidade e desumanizar a prática artística.

As tecnologias digitais favorecem a inatividade física? Ou você acha que ela incentiva a adesão à prática corporal?



A presença digital nas práticas corporais também traz desafios para a interação entre os participantes, mas existem também, existem muitos avanços nos esportes. Modalidades esportivas, no contexto competitivo/profissional, utilizam a tecnologia para aprimorar o desempenho dos atletas, melhoria de materiais esportivos, construção de trajes especiais, produção de informações, assim como em análise de performance.

Veja alguns exemplos:

- **Árbitro de vídeo:** tecnologia usada nas modalidades futebol, baseball, cricket etc., que tem por objetivo avaliar erros de julgamento durante as partidas.
- **Equipamentos e roupas** são produzidos perfeitamente para acompanhar, velocidade, impulso, frequência cardíaca, desempenho entre outras informações dos atletas.

- **Nanotecnologia** essa tecnologia envolve tecidos de nanopartículas onde, caso houvesse algum tipo de impacto, essas partículas se enrijecem com o objetivo de prevenir lesões nos atletas. Ex: *Fastskin* ou roupa de tubarão - tem o objetivo de diminuir o atrito com a água.
- **Biomecânica:** na natação, são observados movimentos, saltos, braçadas e pernadas, além do acompanhamento da frequência cardíaca dos atletas.
- **Olho de Falcão:** utilizado no Tênis, a tecnologia consiste de um sistema de câmeras de monitoramento capaz de captar a bolinha de vários ângulos quando lançada.

Com as evoluções tecnológicas, como: "...consequente chegada de aparelhos mais baratos ao mercado; a progressiva oferta de serviços, conteúdos e aplicações adaptadas à interface móvel; e a expansão de uma infraestrutura para suportar serviços de conexão com a internet,...." houve a popularização do acesso aos smartphones. O que impulsionou as formas comunicacionais na vida cotidiana das pessoas, tornando essas pessoas disponíveis, o tempo todo (Villa, 2019).

Entre as conquistas tecnológicas mais disseminadas, vieram os **videogames**, que geralmente eram designados para o entretenimento casual de crianças e adolescentes, porém, a partir dos anos 1960 os **videogames** passaram a ser usados em competições organizadas, que logo se transformaram em indústria bilionária com o surgimento dos **e-sports (esportes eletrônicos)**.

O mercado de **e-sports** cresceu rapidamente de forma lucrativa e atraindo milhões de jogadores em todo o mundo. Contudo, apesar do crescimento, os **e-sports** ainda são uma questão polêmica, por não serem reconhecidos como um esporte legítimo, por está atrelado ao sedentarismo. Apesar de apresentar alguns aspectos semelhantes ao treinamento dos esportes tradicionais, como: diversos tipos de treinamentos, exigência de rendimento, acompanhamento psicológico, comissão técnica, estudo de táticas dos jogadores ou de outros times (Villa, 2019).

CADERNO DO ESTUDANTE



Esports World Cup 2024 — Foto: Reprodução/Esports World Cup Foundation

Disponível em: [Esports World Cup 2024: veja jogos participantes, datas, times e mais](#). Acesso em 24 jul. 2024.

Saiba mais:

E-sports World Cup 2024 é uma competição que teve mais de 1.000 jogadores competindo em diversos jogos pela maior premiação já realizada em esportes eletrônicos, com premiação total de R\$ 300 milhões de Reais.

[Esports World Cup 2024: veja jogos participantes, datas, times e mais](#)

Roteiro de Atividades

Para aprofundar nosso tema, realize uma pesquisa e analise uma **Tecnologia Digital: realidade ampliada, tecnologia móvel, tecnologia wearable** (roupas tecnológicas), **IoT** (Internet das coisas). Procure uma tecnologia que tenha relação direta com as práticas corporais ou artísticas.

Após sua pesquisa, sobre a tecnologia, responda as questões abaixo:

1- *Descrição da Tecnologia: O que é, como funciona, qual sua finalidade?*

2- *Quais seus benefícios: como a tecnologia melhora o desempenho dos usuários, atletas, a competição ou a experiência do público.*

3- *Quais os desafios/aspectos negativos: existem consequências negativas para (as pessoas, atletas, sociedade..) Há prejuízos nas relações pessoais? para a saúde?... De que forma a tecnologia altera a interação entre os participantes durante as competições, apresentações...?*

Após a pesquisa você estudante deverá socializar, apresentando para a turma sobre as características e importância da tecnologia pesquisada e suas relações com as práticas corporais e/ou artísticas.

Conteúdo base III:

Práticas Integrativas e Complementares em saúde

*Você já ouviu falar em Práticas Integrativas?
Em medicina tradicional Chinesa?*

As **Práticas Integrativas e Complementares em saúde** são estratégias de cuidado com a saúde, chamadas também, de medicina complementar ou alternativa, e vem sendo incentivada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para ampliar as estratégias e integrar essas práticas aos sistemas oficiais de saúde, em todo o mundo. O termo medicina tradicional refere-se ao grupo de práticas em saúde que não fazem parte da tradição do próprio país, ou não estão integradas ao sistema sanitário predominante, sendo mais utilizados os termos "complementares" e/ ou "alternativos".

A **medicina tradicional** é fundamentada em conhecimentos, habilidades e práticas baseadas em teorias, crenças e experiências de diferentes culturas, comprovadas ou não, utilizadas para manutenção e prevenção da saúde; diagnóstico e tratamento de doenças físicas e mentais (Galvão, 2020).

CADERNO DO ESTUDANTE

Esse tipo de cuidado e tratamento em saúde foram institucionalizadas no SUS com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) que possibilitam alternativas de cuidado com a saúde, através de abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil oferece 29 procedimentos de PICs gratuitamente à população no SUS. Dentre as terapias e técnicas de PICs, estão as práticas complementares de saúde, como por exemplo: Reiki, Arteterapia, Dança Circular, Meditação, Tai-chi-chuan, Auto Massagem, Shiatsu, Yoga, Shantala, entre outras (BRASIL, 2006).

Saiba mais:

[Recursos terapêuticos PICs — Ministério da Saúde](#)
[Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS](#)

[Vídeos: Tipos de serviços de Práticas Integrativas e Complementares Saúde - PNPIC](#)

[Formação em Práticas Integrativas e atuação no SUS](#)

É importante lembrar, que as Práticas Integrativas e Complementares é um complemento no cuidado com a saúde, elas não substituem o tratamento tradicional. Essas práticas proporcionam o reconhecimento da corporeidade, das experiências corpóreas, do equilíbrio entre as dimensões do ser (corpo, mente e energias), das suas (inter)relações com os diversos aspectos. Essas práticas podem despertar o reconhecimento e desenvolvimento das emoções, potencializando as relações com o eu, com o outro e com o mundo.



Fique por dentro:

Você sabia que o princípio central das práticas integrativas é o **holismo**, que considera que o *corpo*, *mente* e *espírito* estão interligados.

Essa abordagem difere da medicina convencional, que muitas vezes foca apenas em sintomas específicos.



Disponível em: <https://conceitosdomundo.pt/wp-content/uploads/2021/10/holismo.jpg>
Acesso em 16 ago. 2024.

Explicaremos sobre alguns recursos de PICs:

Arteterapia: Uma atividade milenar, a arteterapia é prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente e busca interligar os universos interno e externo do indivíduo, por meio da sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental. Arte livre conectada a um processo terapêutico, transformando-se numa técnica especial, não meramente artística, que pode ser explorada com fim em si mesma (foco no processo criativo, no fazer) ou na análise/investigação de sua simbologia (arte como recurso terapêutico). Utiliza instrumentos como pintura, colagem, modelagem, poesia, dança, fotografia, tecelagem, expressão corporal, teatro, sons, músicas ou criação de personagens, usando a arte como uma forma de comunicação entre profissional e paciente, em processo terapêutico individual ou de grupo, numa produção artística a favor da saúde.

Dança circular: Prática expressiva corporal, ancestral e profunda, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda – tradicional e contemporânea –, o canto e o ritmo para favorecer a aprendizagem e a interconexão harmoniosa e promover a integração humana, o auxílio mútuo e a igualdade visando o bem-estar físico, mental, emocional e

CADERNO DO ESTUDANTE

social. As pessoas dançam juntas, em círculos, acompanhando com cantos e movimentos de mãos e braços, aos poucos internalizando os movimentos, liberando mente e coração, corpo e espírito. Inspirada em culturas tradicionais de várias partes do mundo, foram coletadas e sistematizadas inicialmente pelo bailarino polonês/alemão Bernard Wosien (1976), resignificadas com o acréscimo de novas coreografias e ritmos, melodia e movimentos delicados e profundos, estimula os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

Yoga: Prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação. Apresenta técnicas específicas, como hatha-yoga, mantra-yoga, laya-yoga, que se referem a tradições especializadas, e trabalha os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Entre os principais benefícios obtidos por meio da prática do yoga estão a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes.

Meditação: Prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência.

Disponível em: [Recursos terapêuticos PICS — Ministério da Saúde](#). Acesso em 29 ago. 2024

Roteiro de Atividades

Acesse os vídeos abaixo e experimente ao menos duas delas, tentando perceber suas posturas, emoções e energias durante cada vivência.

- 1- **Yoga:** [Yoga para Iniciantes \(fácil e acessível \) | 20 Min - Pri Leite](#)
- 2- **Liang Gong:** [LIANG GONG SHI BA FA 18 TERAPIAS ANTERIOR \(DEMONSTRAÇÃO COMPLETA\)](#)
- 3- **Meditação:** [Meditação Zen- Budista | Monja Coen Como devemos meditar? Com Lama Michel](#)
- 4- **Auto Massagem:** [PICs - Conheça os Canais da Automassagem.](#)

Após experimentar as PICs. reflita e escreva sobre duas práticas dos vídeos que você mais gostou. Essas vivências poderão ser realizadas com algum amigo, familiar ou na própria escola.

Você deverá elaborar um texto comparando as práticas que mais se identificou, explorando suas sensações e respondendo às questões:

- Como foi sua percepção sobre o corpo?
- O que você sentiu? Sentiu desconforto nas posturas indicadas?
- Conseguiu se concentrar na respiração durante as práticas?
- Quais os sentimentos foram provocados? Relaxamento, tensão, tranquilidade...
- As PICs contribuem para o seu autocuidado? Para o seu autoconhecimento?

Culminância:

Agora com seu professor-tutor - Elabore um projeto abordando uma das práticas (corporais, artísticas ou integrativas) que promova sua vivência. Incentivando o despertar para o

CADERNO DO ESTUDANTE

autocuidado, autoconhecimento e/ou atitude colaborativa/integrativa.



Caro, estudante, é importante rever os conhecimentos estudados anteriormente, como: Autoconhecimento, autocuidado, comunicação na atualidade, tecnologias digitais e Práticas Integrativas e Complementares em saúde.

Elaborando o projeto: oficina

- Em pequenos grupos, vocês estudantes deverão planejar uma oficina para a vivência de uma das Práticas integrativas, artísticas e/ou corporais estudadas.
- O grupo deverá elaborar uma oficina para ser realizada com sua turma ou com algum grupo da escola.

Etapas para o planejamento da oficina:

- Determine a Prática e o foco principal da oficina (autocuidado, autoconhecimento e/ou atitude colaborativa/ integrativa);
- Cada grupo deverá realizar uma atividade de 15 a 20 minutos.
- Defina as etapas da oficina: Explicação teórica, práticas e avaliação.
- Organize com antecedência os recursos necessários: materiais (faça uma lista de materiais e equipamentos necessários)
- Definir a função de cada integrante da equipe.

Execução da Oficina:

- Momento teórico: explique sobre a Prática a ser vivenciada, o objetivo e características.

- Vivência da prática: demonstre e realize com a turma os movimentos, atividades ou técnicas, explicando passo a passo como elas funcionam e como devem ser realizadas.
- Ao final da oficina faça um momento de compartilhamento das experiências.

Após a oficina o grupo deverá fazer uma reunião de autoavaliação para discutir o que funcionou bem e o que pode ser aprimorado para as próximas atividades.

Hora da avaliação!

Como seu professor-tutor vai avaliar você?

Você será avaliado de forma contínua pelo conjunto de atividades oferecidas neste caderno.

O quadro abaixo apresenta as etapas de avaliação da **culminância**.

Qualquer dúvida dialogue com seu professor-tutor.

Apresentou as etapas inadequadamente: **não realizou a culminância** e não entregou os roteiros de atividades (**Insatisfatório < 4**);

Produziu **parcialmente** o projeto de culminância, porém não realizou os roteiros de atividades (**Elementar 4-6**);

Produziu **satisfatoriamente** o projeto de culminância, apresentando satisfatoriamente a oficina para autocuidado, autoconhecimento e/ou atitude colaborativa/ integrativa. Mas não concluiu todas as demais atividades anteriores (**Parcialmente satisfatório 6-8**);

Produziu **completamente** projeto de culminância, apresentando satisfatoriamente atividades para autocuidado, autoconhecimento e/ou atitude colaborativa/ integrativa, indicando estratégias evidentes. E concluiu todas as demais atividades anteriores (**Satisfatório 8-10**).

CADERNO DO ESTUDANTE

Referencial bibliográfico

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília, Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnic.pdf> Acesso em: 20 jul. 2021.

CAMARGO, Josane Laura Machado De. CONTRIBUIÇÕES DA ARTE PARA O DESENVOLVIMENTO DO INDIVÍDUO: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Educação e Patrimônio Cultural e Artístico. Programa de Pós-graduação em Arte-PPGArte, Instituto de Artes da Universidade de Brasília. Barretos - SP. 2018. Disponível em:

https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22313/1/2018_JosaneLauraMachadoDeCamargo_tcc.pdf Acesso em: 02 ago. 2024.

CASTELLS, Manuel. A Sociedade em rede/ tradução: Roneide Venâncio. Atualização - 6ª edição: Jussara Simões -

(A era da informação: Economia, sociedade e cultura. Vol. 1) EDITORA PAZ E TERRA S/A. São Paulo, SP, 2002. Disponível em:

<https://globalizacaoeintegracaoregionalufabc.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/castells-m-a-sociedade-em-rede.pdf> Acesso em: 02 ago. 2024.

COSTA, José Henrique de A.; AQUILINO, Simone Martins; FIGUEIREDO, Pedro Osmar F. de N. Saúde mental na escola: uma possibilidade de intervenção pedagógica na Educação Física Escolar. In: COSTA, Jonatas Maia da; MACIEL, Erika da S.; BRITO, Lucas X. (Org.) O tema da Saúde na Educação Física Escolar: Propostas pedagógicas (críticas) a partir da Saúde Coletiva. Palmas: EDUFT, 2021. 161 p. Disponível em:

<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4060500.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2021.

DA SILVA, Liandra N. Soares; MEDEIROS, Gabriela Pires A.; FERNANDES DA SILVA, Marcibelly; SANTOS SILVA, Crislane Mayara

dos; MARREIRO, João Vitor de Sousa. *Comunicação não violenta*. Teresina: Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI, Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT, 2020. Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook-Comunicac%CC%A7a%CC%83o-Na%CC%83o-Violenta_MPPI-1-1-1.pdf. Acesso em: 02/08/2024.

FARIA, Amanda Cristina, et al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: Congresso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación. Buenos Aires, 2014. Disponível em:

<https://docplayer.com.br/4357969-Yoga-na-escola-por-umaproposta-integradora-em-busca-do-autoconhecimento.html>. Acesso em: 03 ago. 2021.

GALVÃO, Juliane Suelen Gonçalves Rabelo. Práticas corporais integrativas na educação física escolar: um caminho para a formação integral dos estudantes. 2020. 152 f., il. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em:

<http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/38202?locale=fr> Acesso em: 02 mai. 2024.

GOMES, M. M.; FERRERI, M.; LEMOS, F.. O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 30, n. 2, p. 189–195, maio 2018. Disponível em: [O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo](https://doi.org/10.1016/j.fractal.2018.05.001) Acesso em: 28 de jun. 2024.

HERMÓGENES. J. *Autoperfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Editora Besteseller, 2014. NACHMANOVITCH. S. *Ser Criativo: o poder da improvisação na vida e na arte*. São Paulo: Summus Editora, 1993.

CADERNO DO ESTUDANTE

MACEDO, Tarcízio Pereira. Quem não sonhou em ser jogador de videogame? Free Fire, movimento e as mediações do esporte no Brasil. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação, da Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/273736/001198584.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 08/07/2024.

PAIXÃO, Sergio Vale da. Um olhar sobre a produção cultural de jovens e o papel da escola. Educação em Revista, Marília, v.22, p. 145-156, 2021, Edição Especial. Disponível em:

<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/educacaoemrevista/article/view/10878/7021> Acesso em: 26 jun. 2024.

PERNAMBUCO. Projeto de vida: Guia do Educador - 2º ano. Assessores Pedagógicos de Educação Integral e Profissional. Secretaria Estadual de Educação e Esportes de Pernambuco, 2021.

SBICIGO, Juliana Burges; BANDEIRA, Denise Ruschel; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v15n3/v15n3a12.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2024.

GIRONDOLI, Yassana Marvila; SOARES, Mirian C. de Rezende. Autocuidado e qualidade de vida. Coordenadoria à Saúde do Servidor. Caderno Orientações em Saúde. Instituto Federal do Espírito Santo. Março, 2023. Disponível em: https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Autocuidado_e_Qualidade_de_Vida.pdf. Acesso em: 30 jul. 2024.

SCHAFER. M. R.. A Afinação do Mundo. São Paulo: Editora Unesp, 2012.
SPOLIN. V. Jogos teatrais: O fichário de Viola Spolin. São Paulo. Editora Perspectiva, 2008.

SILVEIRA, Sérgio Amadeu da. CONVERGÊNCIA digital, diversidade cultural e esfera pública. In: Além das redes de colaboração: internet, diversidade cultural e tecnologias do poder. Nelson De Luca Pretto, Sérgio Amadeu da Silveira (Org.). Editora – EDUFBA, Salvador, 2008. 232 p.

Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ufba/211/4/Alem%20das%20redes%20de%20colaboracao.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2024.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em Dia Mundial. Nações Unidas Brasil. Publicado em: 10 outubro de 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/74566-sa%C3%BAde-mental-depende-de-bem-e-star-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>. Acesso em: 30 jul. 2024.

VILLA, Diego. ESTUDO DA COMPETITIVIDADE EM E-SPORTS E A APLICAÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE. Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Rio Claro/SP 2019. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/5a4fbcc0-1385-4f97-bcb8-a82bd208c8ad/content> Acesso em: 08/07/2024.

CADERNO DO ESTUDANTE

