

Secretaria
de Educação e
Esportes



GOVERNO DE
**PER
NAM
BU**CO
ESTADO DE MUDANÇA

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

Elaboração

Juliane Suelen Gonçalves Rabelo Galvão

Equipe de coordenação

Janine Furtunato Queiroga Maciel
Gerente Geral 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

APRESENTAÇÃO	5
1. AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO	6
Por dentro dos conceitos	6
Saiba Mais	8
Expandindo as ideias	8
Momento de Atividades	9
2. COMUNICAÇÃO NA ATUALIDADE	10
Por dentro dos conceitos	10
Saiba Mais	11
Expandindo as ideias	11
Saiba Mais	13
Momento de Atividades	13
3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE	14
Por dentro dos conceitos	14
Expandindo as ideias	15
Saiba Mais	15
Momento de Atividades	15
4. POSSIBILIDADE(S) AVALIATIVA(S)	16
REFERÊNCIAS	18

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Professor(a),

Esse material busca subsidiar a/o docente sobre temas que já estão presentes na Formação Geral Básica (FGB) e no cotidiano docente. Especificamente, da Unidade Curricular **Interações e Cuidados**, presente na trilha *Modos de vida, cuidado e inventividade*, que será cursada por nosso estudante, no **3º** Ano do Novo Ensino Médio da Rede Pública Estadual de Pernambuco, com base na Portaria nº 1.432/2018, que orienta a elaboração dos Itinerários Formativos. Esta Unidade Curricular, é organizada a partir do eixo estruturante Empreendedorismo, que propõe tratar temáticas relevantes para o processo de construção dos projetos de vida dos estudantes.

A **habilidade** da Unidade Curricular prevê:

(EMIFLGG12 PE) Desenvolver projetos pessoais ou coletivos a partir da reflexão 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.

Nesse contexto, a **ementa** da Unidade Curricular Interações e Cuidados propõe:

Reflexão sobre situações do cotidiano das juventudes relacionadas às interações, cuidado de si e do outro (diálogos, relações de convivência, contexto de comunicação, comunicação autêntica/comunicação não violenta, mitologias). Estudos sobre as formas de interação promovidas pela comunicação na atualidade e suas implicações nas práticas corporais e artísticas. Conhecimento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Fruição e vivência de práticas integrativas, práticas corporais e artísticas, facilitadoras para o autoconhecimento, autocuidado e interação. Promoção de ações que identifiquem e valorizem os potenciais e projetos de vida dos/as estudantes. Desenvolvimento de projetos que promovam a autonomia, a inclusão, atitudes colaborativas, solidárias e o cuidado com o meio ambiente.

Diante disso, esta Unidade Curricular aprofunda os conceitos e reflexões sobre as formas de interação promovidas pela comunicação na atualidade, utilizando-se das práticas corporais e artísticas relacionando-as às discussões sobre conceitos de interações, cuidado de si e do outro, comunicação não violenta, práticas integrativas e complementares de saúde, autoconhecimento, autocuidado, entre outros. De tal forma a colaborar com as aspirações e oportunidades, relacionadas aos projetos de vida, orientando escolhas e ações em relação à sua vida pessoal, profissional e cidadã.

Este material de apoio traz sugestões para nortear a prática pedagógica do professor em sala de aula, que poderá utilizar-se de outros materiais e pesquisas que lhes forneçam subsídio para sua prática docente. A intencionalidade aqui é trazer contribuir trazendo alguns dos principais temas e conceitos presentes na ementa da Unidade Curricular, além de atividades que possam ser utilizadas em sala.

A partir de agora, convidamos você, professor/a, a explorar conosco as próximas seções.

1. AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO



Por dentro dos conceitos

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. Algumas questões para refletir:

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 pensamentos diferentes, de culturas diversas, de formações distintas e posições socioculturais, econômicas, filosóficas e políticas até mesmo opostas.

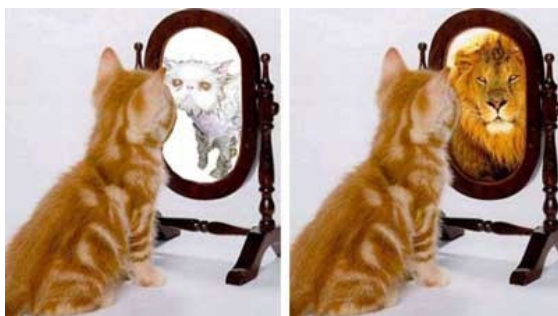
Todos esses indivíduos trazem consigo concepções de **saúde**, de **autocuidado**, de **visão de mundo** e cuidados com o outro e o meio ambiente, na perspectiva que deveria ser a do encontro, como Freire (2018) destaca, enquanto forma de humanização e libertação e da melhoria da qualidade de vida, segundo 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 e artísticas 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 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 formação integral dos/as estudantes, considerando as diversas dimensões do ser, pautamos a discussão a partir das práticas corporais integrativas, uma vez que apresentam potencial para evidenciar as distintas dimensões dos estudantes.

As Práticas corporais integrativas e complementares são práticas que valorizam os aspectos éticos e culturais que contribuem para a formação integral do sujeito. Nesse sentido, apresentamos como ponto de partida a reflexão sobre o autoconhecimento para ajudar o estudante a estabelecer os seus objetivos, caminhos e escolhas.



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).

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 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 alguma atividade física...); meditar, alimentar-se bem; dormir bem; buscar o autoconhecimento; cuidar das relações sociais e da saúde emocional; desenvolver a espiritualidade; cuidar da autoimagem, entre outras.

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*

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 das 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;
- *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

1- Cartilha sobre os principais tipos de autocuidado e como colocá-los em prática no seu dia a dia: [Autocuidado e Qualidade de Vida](#)

2- Vídeo sobre autoimagem: [AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA | LUIZ HANNS](#)
- video Dailymotion

3- Guia sobre sobre o autocuidado na saúde coletiva: [AUTOCUIDADO EM SAÚDE](#): MS: Brasília — DF 2023:



Disponível em: [Autocuidado e Qualidade de Vida](#). Acesso em 05 set. 2024.



Expandindo as ideias

A imagem corporal e sua construção muitas vezes trazem problemas para o desenvolvimento da autoimagem e da autoestima. O mito ***Afrodite***, deusa grega do amor e da beleza, foi ao longo do tempo fonte de inspiração e reflexão sobre essa discussão da estética e padrões socialmente estabelecidos.

A deusa Afrodite diz respeito a representação de uma divindade da Mitologia Grega vista como a figura do amor, da sedução e ainda da sexualidade. Ela também é tratada na Mitologia Romana com o nome de deusa de Vênus. A Mitologia Grega aponta que a deusa Afrodite foi originada em detrimento de uma briga entre o deus Cronos e o deus Urano. Com base na versão de Hesíodo, poeta grego da Antiguidade, Cronos em um ato de fúria cortou o

órgão genital de Urano e lançou no mar. Após o órgão cair no oceano foi formada uma espuma e dessa mistura com a água salgada saiu Afrodite. Portanto, de acordo com essa narrativa, ela nasceu a partir de uma ação violenta. Em razão desse conto, o nome Afrodite significa “espuma do mar” ou “nascida da espuma”. A deusa Afrodite que nasceu já adulta é descrita como uma divindade do amor, da sexualidade e também tratada como vaidosa e sedutora.

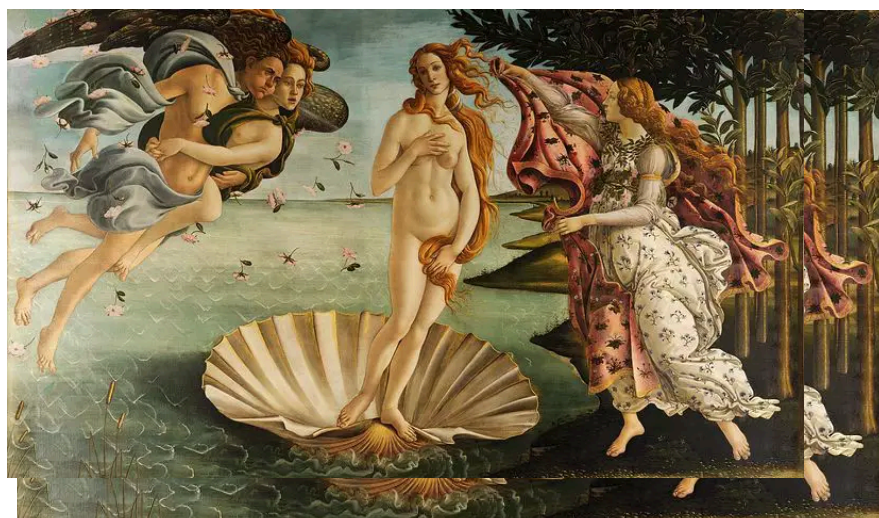
Disponível em: [Deusa Afrodite - Religião Enem | Educa Mais Brasil](#) Acesso em 26 ago. 2024.

Apresentamos algumas reflexões para debater com os estudantes, a partir de questionamentos e interpretação desse mito.

A idealização da beleza física como algo supremo, divino, reforça estereótipos que super valorizam a aparência externa? Esses padrões de beleza são atingíveis?

Os procedimentos estéticos são prejudiciais à saúde?

Os padrões estéticos implicam em objetificação do corpo feminino...



Disponível em:

https://images.educamaisbrasil.com.br/content/banco_de_imagens/guia-de-estudo/D/deusa-afrodite-venus.jpg

Acesso em 26 ago. 2024.



Momento de Atividades

Propomos exercitar os conceitos apresentados nesta seção, a partir da exposição do vídeo **RETRATOS DA REAL BELEZA DOVE** em sala de aula para fomentar a discussão com a turma. Realize uma roda de conversa ou em duplas, após a visualização do vídeo, para debater sobre a imagem corporal, autoimagem e autoestima que cada um projeta sobre si.

Propomos algumas questões norteadoras:

- Como você se descreveria?
- Quais as características são mais evidentes em você?
- Quais seus aspectos positivos: referente aos aspectos (emocional/ físico/ intelectual/ espiritual/ social)
- Sua descrição é positiva?
- Quais aspectos você acredita que precisa melhorar?

Vídeo: Retratos da Real beleza

Legendado: Dove Retratos da Real Beleza - Inspirador [legendado]

Dublado: RETRATOS DA REAL BELEZA DOVE



Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OBaGuEWAAZc>. Acesso em 05 set. 2024.

2. COMUNICAÇÃO NA ATUALIDADE



Por dentro dos conceitos

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 expostas 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 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.



Saiba Mais

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 agosto de 2024.

Além dos benefícios de uma comunicação saudável, esta pode ser usada também para resolver conflitos, seja em qualquer formato, ela promove a empatia e melhora a compreensão entre pessoas, quando é realizada de forma respeitosa e ética. Nessa perspectiva, percebemos que a **comunicação não violenta** deve ser trabalhada com os estudantes 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 all*, 2020, p. 5)

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



Expandindo as ideias

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

Essas tecnologias estão interligadas às práticas corporais e artísticas, criando novas formas de expressão e práticas corporais e performances artísticas. Acesse os vídeos e conheça um pouco sobre o museu de arte digital - Teamlab Borderless em Odaiba, Tóquio.

Assista os vídeos:

▶ **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, colaborando para a colaboração em tempo real, o que permite a criação de experiências interativas e personalizadas, que permite perceber as reações do público. 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 o sedentarismo? Ou você acha que ela incentiva à atividade física?



A presença digital nas práticas corporais também traz desafios para a interação entre os participantes, mas há muitos avanços com a evolução dos equipamentos esportivos. Muitas modalidades esportivas, no contexto competitivo/profissional, utilizam a tecnologia para aprimorar o desempenho dos atletas, melhorias 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 de um jogo.
- **Equipamentos e roupas** que são produzidos perfeitamente para acompanhar, velocidade, impulso, frequência cardíaca, desempenho entre outras informações dos atletas.
- **Nanotecnologia** essa tecnologia envolveria 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 e "...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, o *e-sports* ainda é uma questão polêmica, por não serem amplamente reconhecidos como um esporte legítimo, por está atrelada 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).

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 — 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

- 1- [eSports \(Esportes Eletrônicos\): O que é, História e Games - FIA](#)
- 2- [Esports World Cup 2024: veja jogos participantes, datas, times e mais](#)
- 3- [Tecnologia no esporte: impactos, exemplos e principais tendências - FIA](#)



Momento de Atividades

Espera-se que os estudantes reflitam e compreendam sobre o impacto da tecnologia nas práticas corporais, esportivas e artísticas, através da pesquisa sobre os aprimoramentos, benefícios e desafios proporcionadas por essas inovações. Assim como elas afetam as formas de interação entre os sujeitos. Para tanto, propomos a discussão de três aspectos relacionados às tecnologias: benefícios, desafios e formas de interação. Divida a turma em pequenos grupos e peça para cada grupo pesquisar e analisar sobre alguma **Tecnologia Digital: realidade ampliada, tecnologia móvel, tecnologia wearable** (roupas tecnológicas), **IoT** (Internet das coisas), entre outras no âmbito das práticas corporais ou artísticas, inferindo sobre os seguintes aspectos:

- **Benefícios:** Como essas tecnologias melhoram o desempenho dos atletas? Elas interferem na eficácia dos resultados das competições? Como os aplicativos podem ajudar na promoção de atividade física? Como podemos usar essa tecnologia digital para nosso bem-estar?...
- **Desafios/aspectos negativos:** Quais são os desafios associados à integração dessas tecnologias? Existem consequências negativas para os atletas quanto para os árbitros e as equipes técnicas? Há prejuízos nas relações pessoais? Repercussões para a saúde?...
- **Interação:** De que forma a tecnologia altera a interação entre os participantes durante as competições, apresentações...? Como as tecnologias podem evidenciar formas de comunicação saudáveis?

Ao final da pesquisa e discussão, solicite que os grupos construam um portfólio em uma cartolina com as informações encontradas. A socialização dos trabalhos pode ser feita através de exposição em cartazes no corredor da escola para o compartilhamento das diferentes perspectivas levantadas pela turma.

3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



Por dentro dos conceitos

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).

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). É importante lembrar, que as Práticas Integrativas e Complementares são um complemento no cuidado com a saúde, elas não substituem o tratamento tradicional.

Explore alguns desses recursos que podem ser experienciados pelos estudantes:

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 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), ressignificadas 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.

Essas práticas proporcionam o reconhecimento da corporeidade, das experiências corpóreas, do equilíbrio entre as dimensões do ser e visa buscar o equilíbrio entre o corpo, mente e energias, das suas (inter)relações com os diversos aspectos. Essas práticas podem despertar o reconhecimento e desenvolvimento das emoções, das atitudes individuais e sociais. Potencializando as relações com o eu, com o outro e com o mundo.



Expandindo as ideias

Acesse os links para ampliar os conhecimentos sobre as PICs:

Links institucionais:

1- Outras PICs no SUS: [Recursos terapêuticos PICS — Ministério da Saúde](#)

2- Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS:

https://saude.mg.gov.br/images/documentos/Portaria_971.pdf

3- Legislações sobre as PICs: [Práticas Integrativas Complementares – LEGISLAÇÃO – Atenção à Saúde](#)

Vídeos:

▶ Tipos de serviços de Práticas Integrativas e Complementares Saúde - PNPIC

▶ Formação em Práticas Integrativas e atuação no SUS



Saiba Mais

Formação em PIC - Instituições privadas:

[Formação • Taos Instituto](#)

[Acupuntura e Práticas Complementares - Unicap - Universidade Católica de Pernambuco](#)

[Práticas Integrativas | Formação e Pós-Graduação – Shen](#)



Momento de Atividades

Compartilhe com os estudantes os links dos vídeos abaixo e solicite que ele visualize e experimente (individualmente, em duplas ou pequenos grupos) ao menos duas dessas Práticas integrativas. Essa vivência poderá ser realizada na própria escola, que disponibilize de um local silencioso.

Algumas Práticas Integrativas:

1- Yoga: ▶ Yoga para Iniciantes (fácil e acessível) | 20 Min - Pri Leite

2- Liang Gong: ▶ LIAN GONG SHI BA FA 18 TERAPIAS ANTERIOR (DEMONSTRAÇÃO COMPLE...

3- Meditação: ▶ Meditação Zen- Budista | Monja Coen ▶ Como devemos meditar? Com Lama Michel

4- Auto Massagem: ▶ PICs - Conheça os Canais da Automassagem

5- Arteterapia: PICs - Conheça a Arteterapia

Após a experimentação das PICs, individualmente, os estudantes devem escrever um texto sobre suas experiências, identificando as alterações corporais, suas percepções do estado emocional, tentando trazer para a consciência a percepção do seu eu, dos seus pensamentos e emoções.

Algumas questões para mediar a reflexão sobre a fruição dessas Práticas Integrativas:

- Como foi sua percepção do corpo? Seu corpo estava tenso antes da prática? E após?
- O que você sentiu? Sentiu desconforto em alguma posição ou movimento realizado?
- Conseguiu se concentrar na respiração durante as práticas?
- Quais os sentimentos foram provocados? Relaxamento, tensão, tranquilidade...
- Você percebeu melhora ou alteração no funcionamento de seu corpo?
- Você se identificou com alguma experiência?
- Sentiu alguma dificuldade? Qual a maior dificuldade que sentiu?



4. POSSIBILIDADE(S) AVALIATIVA(S)

A avaliação deve ser formativa (processual e continuada) através das observações e questionamentos realizados ao longo da Unidade Curricular. É importante observar na avaliação, se os estudantes conseguiram reconhecer as formas de interação entre as juventudes e as implicações das tecnologias para essa comunicação no seu cotidiano. Outro aspecto que evidenciamos é a fruição e o reconhecimento das Práticas Integrativas e Complementares na saúde; das suas intencionalidades e se eles conseguiram relacionar essas práticas como experiências para autoconhecimento, autocuidado e atitude colaborativa.

Aqui elaboramos algumas possibilidades para avaliação através de práticas e conhecimentos explorados na Unidade Curricular:

Atividade 1- Explorando as PICs:

- Em pequenos grupos, escolha e pesquise sobre uma das Prática Integrativa e Complementares em saúde (PICs).
- Cada grupo deve pesquisar a origem, a história e a forma como essa prática é aplicada no Brasil.
- O grupo deve identificar e descrever os principais benefícios da prática escolhida para a saúde física, mental e emocional.
- Investigar os principais desafios e críticas relacionados à prática escolhida, como falta de espaços disponíveis, leis...
- Verificar se a prática escolhida é oferecida no sistema público de saúde ou em clínicas privadas na localidade dos estudantes.
- Para finalizar a pesquisa, o grupo deve elaborar um relatório (ou apresentação virtual) que resuma as informações encontradas, incluindo as referências utilizadas.
- O relatório deve incluir:
 - Introdução, contextualização da prática escolhida;
 - Análise e discussão dos benefícios e desafios;
 - Reflexão sobre a aplicação e percepção local.

Atividade 2- Vivência coletiva - oficina:

- Preferencialmente os mesmos grupos da Atividade 1 deverão planejar uma oficina para a vivência de uma das Práticas integrativas 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 Integrativa e o foco principal da oficina;
- Escolha uma data e local adequado para as atividades planejadas.
- Defina a duração de cada etapa da oficina: Explanação teórica, práticas e avaliação.
- Organize com antecedência os recursos necessários: materiais (faça uma lista de materiais e equipamentos necessários) e humanos (possibilidade de convidar profissionais das PICs).
- Planeje o conteúdo da oficina: introdução teórica sobre as PICS, demonstrações/ vivência de práticas e momentos para avaliação.
- Definir a função de cada integrante da equipe.

Execução da Oficina:

- Acolhimento dos participantes: receba os participantes e explique sobre a PICs a ser vivenciada, explicando o objetivo e características dessa prática.
- Demonstrações práticas: demonstre os movimentos 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.
- Para o encerramento realize uma avaliação para os participantes darem feedback sobre a oficina, incluindo a vivência com o conteúdo e a organização do grupo.

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. E construir um relatório, com os registros e evidências: fotos, vídeos e relatos dos participantes.

Atividade 3- Apresentação de portfólios

Solicite aos estudantes (em duplas ou pequenos grupos) que elaborem uma exposição tipo mural (físico ou virtual) em que representem sua leitura sobre os conhecimentos e experiências abordadas nesta Unidade Curricular. Os estudantes devem escolher um dos temas: Autoconhecimento; Autocuidado e cuidado do outro; Comunicação não violenta; Práticas Integrativas e Complementares no SUS. E construir um portfólio descrevendo:

- As características e objetivos;
- O contexto da temática observado na comunidade, como ele é desenvolvido? Problemáticas desse contexto... Potencialidades...
- Incluindo imagens (reportagens, fotos autorais ou de jornais e revistas, desenhos, pinturas ou outro tipo de ilustração) que represente suas perspectivas estudadas;
- Indicar possibilidades de vivências ou soluções referentes ao tema.

Após a construção dos portfólios os estudantes deverão expor suas produções presencialmente e/ou por meio das redes sociais da escola. Também pode-se elaborar outras formas de produções e eventos para o compartilhamento dos conhecimentos aprofundados.

REFERÊNCIAS

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://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.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-sociidade-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 Escola. 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 ago. 2024.

FARIA, Amanda Cristina, et al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: Congreso 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.

FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2009.

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 maio 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.

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](#) 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.

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 jul. 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-estar-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>. Acesso em 30 jul. 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*. Assesores Pedagógicos de Educação Integral e Profissional. Secretaria Estadual de Educação e Esportes de Pernambuco, 2021.

PERNAMBUCO. *Currículo de Pernambuco: Ensino Fundamental*. Recife: Secretaria de Educação e Esporte, 2018. Disponível em: <https://portal.educacao.pe.gov.br/wp-content/uploads/2024/08/CURRICULO-DE-PERNAMBUCO-ENSINO-FUNDAMENTAL.pdf> Acesso em 30 jul. 2024.

PERNAMBUCO. *Currículo de Pernambuco: Ensino Médio*. Recife: Secretaria de Educação e Esporte, 2021. Disponível em: https://portal.educacao.pe.gov.br/wp-content/uploads/2023/11/CURRICULO_DE_PERNAMBUCO_DO_ENSINO-MEDIO-2021_Final.pdf Acesso em 30 jul. 2024.

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/pusf/v15n3/v15n3a12.pdf>. Acesso em 26 jun. 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.

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/bitstream/s/5a4fbcc0-1385-4f97-bcb8-a82bd208c8ad/content](https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstream/s/5a4fbcc0-1385-4f97-bcb8-a82bd208c8ad/content) Acesso em 08 jul. 2024.