



SAÚDE INTEGRAL

ANEXOS DAS OFICINAS | PROGRAMA AABB COMUNIDADE


ANEXO 1

Resumo informativo - Saúde integral

Abordar o tema saúde integral no âmbito de um programa social voltado para crianças e adolescentes é um compromisso que vem ao encontro dos principais instrumentos legais de proteção aos direitos dessa população. Uma prática educacional integral tem o compromisso de promover o desenvolvimento e a inclusão social, e intervir e modificar as condições de saúde, elevando a qualidade de vida da população, consubstanciando a cidadania e os direitos humanos.

O direito à saúde se encontra estreitamente ligado ao direito à vida, entendido como o direito a preservar a vida no sentido biológico e em um sentido mais amplo, o direito à vida digna, que inclui: a autonomia ou possibilidade de construir um “projeto de vida” (viver como se quer); certas condições materiais concretas de existência (viver bem); a intangibilidade dos bens não patrimoniais, integridade física e a integridade moral (viver sem humilhações).

A Constituição Federal Brasileira e o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA determinam que o atendimento das necessidades e dos direitos das crianças e adolescentes é prioridade absoluta das políticas públicas e dever da família, da comunidade e do Estado:

Art. 196 – A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção. (Constituição da República Federativa do Brasil – 1988)

Art. 227 – É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. (Constituição da República Federativa do Brasil – 1988)

Art. 3.º – A criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade. (Estatuto da Criança e do Adolescente – Lei n.º 8.069 – 1990)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença. Nessa perspectiva a saúde é um conjunto de condições integrais e coletivas da existência, influenciado por inúmeros fatores de ordem política, socioeconômica, cultural, ambiental e biológica. Saúde e doença são processos históricos e sociais determinados pelo modo como vive, se organiza e se reproduz cada sociedade. Em função disso, a saúde, como direito fundamental, só pode ser efetivada na observância de alguns princípios básicos como a não discriminação e a não violência; a liberdade de orientação sexual, identidade e expressão de gênero; liberdade e autonomia de homens e mulheres sobre seu corpo, em qualquer fase da vida; acesso às informações corretas e em linguagem adequada, à educação formal de boa qualidade, à segurança alimentar e nutricional, a ambientes seguros e saudáveis, à habitação digna, a trabalho e emprego decentes, à segurança e ao desenvolvimento em todas as dimensões.

Em relação à dimensão mental da saúde, vale lembrar que não apenas a incapacidade absoluta ou enfermidade mental severa são estados a serem cuidados. Dor psicológica, angústia ou sofrimento emocional associado com a perda da integridade pessoal e a autoestima podem comprometer a saúde mental.

Ao considerar a dimensão social da saúde é preciso considerar aspectos como: baixa escolaridade; pobreza ao longo da vida; exclusão social ou marginalidade por deslocamento, conflito armado, migração, condição rural, condição racial/étnica; ausência de políticas integrais de atenção materno-infantil ou de redes sociais de apoio. Em geral os aspectos sociais que geram ou aumentam a vulnerabilidade do indivíduo trazem implicações sobre saúde.



REFERÊNCIAS

Saúde sexual e saúde reprodutiva das mulheres adultas, adolescentes e jovens vivendo com HIV e AIDS: subsídios para gestores, profissionais de saúde e ativistas / organização EngenderHealth e Unfpa. – Nova York: EngenderHealth e Brasília, DF: Unfpa, 2008. Disponível em: <http://www.unfpa.org.br/Arquivos/saude.pdf>. Acesso em: 18/11/2012.

GALLI, Beatriz e Ipas Brasil. Dimensões de saúde segundo a Organização Mundial de Saúde para a interrupção da gestação – Oficina Internacional de Qualificação sobre Redução de Mortalidade Materna e Atenção à Violência Sexual contra a Mulher. Belo Horizonte, Novembro 2009. Disponível em: http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fcausal.org%2Fext%2FPonencia_Beatriz_Galli_Dimensoes_de_saude_segundo_a_OMS.ppt&ei=qUR8UOy8EtKr0AH914D4Cw&usg=AFQjCNFFsojVtAf9k9PwaYWoWKSmlUafg. Acesso em: 18/11/2012.

História em Quadrinhos – Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas, um guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe>. Acesso em: 18/11/2012.

Agenda de compromissos para a saúde integral da criança e redução da mortalidade infantil / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agenda_compro_crianca.pdf. Acesso em: 18/11/2012.

Marco legal: saúde, um direito de adolescentes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 60 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/marco_legal.pdf. Acesso em: 18/11/2012.

Programa Mais Educação – Passo a passo. Ministério da Educação/ Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade/ Diretoria de Educação Integral, Direitos Humanos e Cidadania. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/passoapasso_maiseducacao.pdf. Acesso em: 18/11/2012.



ANEXO 2




ANEXO 3

Resumo informativo - Alimentação saudável

Alimentação é o processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos (Glossário Temático Alimentação e Nutrição).

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (Política Nacional de Alimentação e Nutrição).

A alimentação saudável é a base para uma vida com melhor qualidade. A preocupação com a saúde deve se traduzir em escolhas caprichadas de alimentos. Comer bem não significa apenas salada com peito de frango grelhado. São infinitas as possibilidades de deliciosas e saudáveis combinações de alimentos. É preciso se informar, assumir o compromisso com a própria saúde e, na condição de educador ou cuidador, constituir-se em agente de mudança, orientando e esclarecendo os jovens sob os seus cuidados.

A formação dos hábitos alimentares se processa de modo gradual, principalmente durante a primeira infância; é necessário que as mudanças de hábitos inadequados sejam alcançadas no tempo adequado, sob orientação correta. Não se deve esquecer que, nesse processo, também estão envolvidos valores culturais, sociais, afetivos/emocionais e comportamentais, que precisam ser cuidadosamente integrados às propostas de mudanças (Guia Alimentar para a população brasileira - Promovendo a Alimentação Saudável).

Alimentação Saudável para Crianças: Siga os Dez Passos	Alimentação Saudável para Adolescentes: Siga os Dez Passos
<p>Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.</p> <p>Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.</p> <p>Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.</p> <p>Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana</p> <p>Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.</p> <p>Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.</p> <p>Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.</p> <p>Diminua a quantidade de sal na comida.</p> <p>Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.</p> <p>Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.</p>	<p>Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.</p> <p>Se alimente 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.</p> <p>Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.</p> <p>Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.</p> <p>Tente comer feijão todos os dias.</p> <p>Procure comer arroz, massas e pães todos os dias!</p> <p>Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.</p> <p>Evite o consumo de bebidas alcoólicas.</p> <p>Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.</p> <p>Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.</p>



REFERÊNCIAS

CEDRA, Cristiane Mara. Alimentação saudável. Disponível em: <http://www.anutricionista.com/alimentacao-saudavel.html>. Acesso em: 18/11/2012.

Alimentação saudável. Disponível em: <http://www.smartkids.com.br/especiais/nutricao-alimentacao.html>. Acesso em: 18/11/2012.

Alimentação saudável. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=29920. Acesso em: 18/11/2012.

Como ter uma alimentação saudável. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/>. Acesso em: 18/11/2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf. Acesso em: 18/11/2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf. Acesso em: 18/11/2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012. 84 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>. Acesso em: 18/11/2012.

ANEXO 4

Grupo	Alimento	Cor
Carboidratos	Pão – Arroz – Massa – Biscoito – Batata – Mandioca – Milho – Açúcar – Mel – Doces	Laranja
Óleos vegetais	Óleo De Soja – Óleo De Milho – Óleo De Arroz – Óleo De Girassol – Azeite De Oliva	Amarelo
Frutas	Banana – Laranja – Maçã – Abacaxi – Goiaba – Ameixa – Melancia – Mamão – Limão – Abacate	Azul
Verduras	Alface – Repolho – Couve – Brócolis – Rúcula – Espinafre – Rabanete – Couve-Flor – Acelga – Agrião	Verde
Legumes	Abóbora – Berinjela – Beterraba – Cenoura – Chuchu – Ervilha – Pimentão – Pepino – Inhame – Jiló	Roxo
Leguminosas e Oleaginosas	Feijão – Lentilha – Ervilha – Grão-De-Bico – Soja – Nozes – Amêndoa – Castanha – Avelã – Amendoim	Marrom
Proteínas	Carne – Ovos – Leite – Queijo – Peixe – Iogurte – Requeijão	Vermelho


ANEXO 5

Jogo O enigma da pirâmide

Material: 104 cartas, sendo 100 cartas-enigma e 4 cartas-coringa.

Número de jogadores: Grupos de 4 a 6 participantes por mesa de jogo.
Para jogos simultâneos, providenciar novos conjuntos de carta.

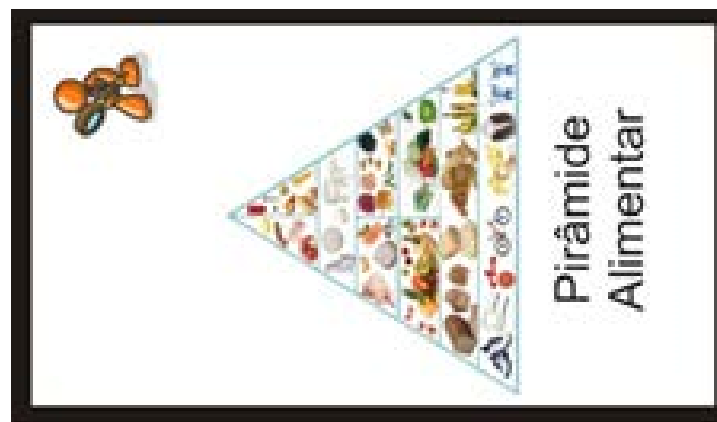
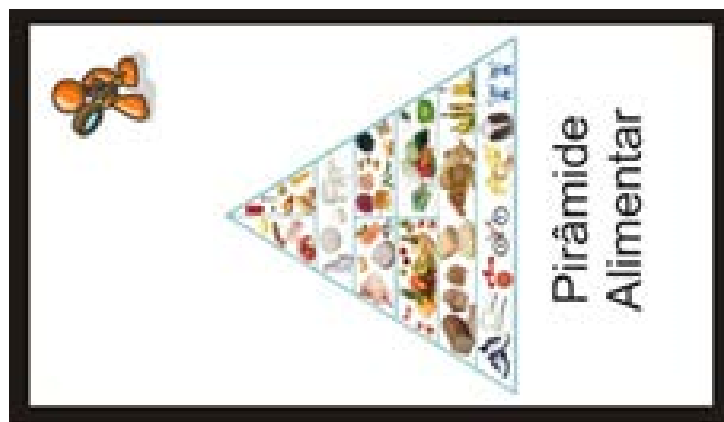
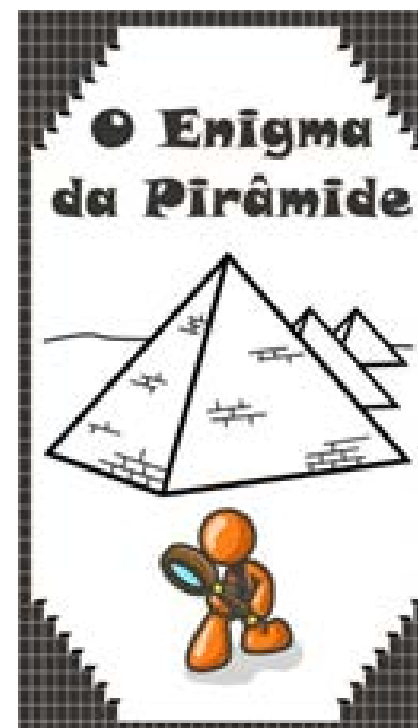
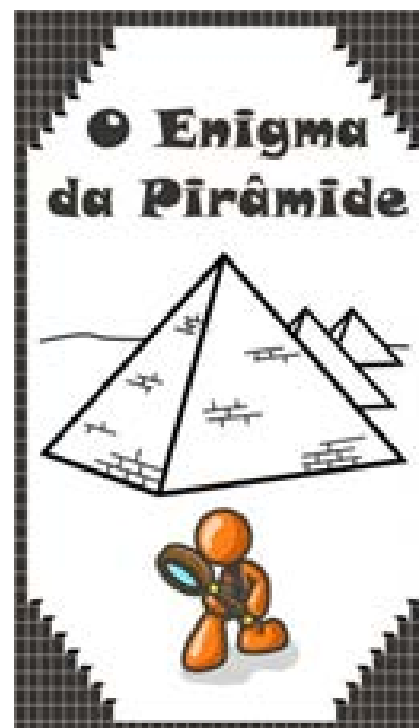
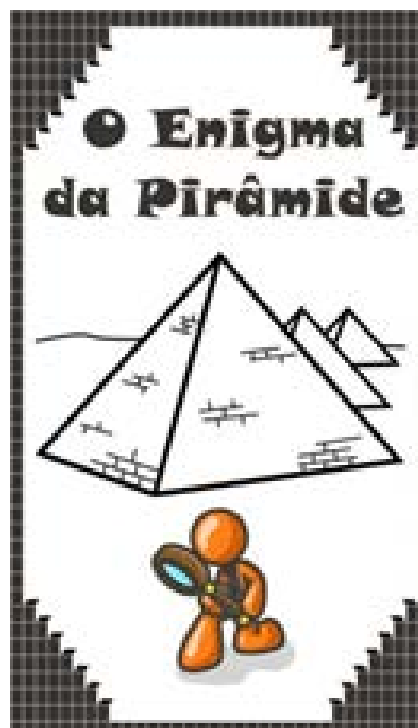
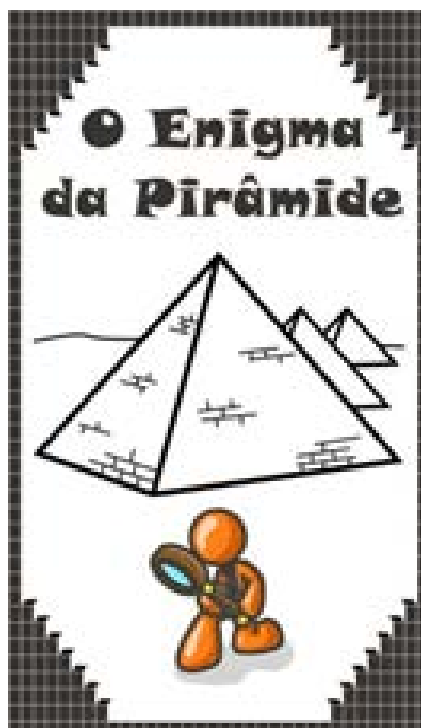
Modo de jogar

- Apresentar o jogo e explicar as regras com os jogadores sentados à volta de uma mesa. O objetivo do jogo é formar uma sequência de cartas representando todos os segmentos da Pirâmide alimentar. Cada jogador recebe nove cartas para manusear durante o jogo e somente para encerrá-lo chega às 10 cartas necessárias à sequência completa.
- Um dos jogadores embaralha as cartas e começa a distribuí-las pela direita, uma para cada participante, até que todos tenham 9 cartas. O restante do baralho é depositado no centro da mesa, com a face virada para baixo. Durante a evolução do jogo, os jogadores poderão retirar apenas a carta que estiver em cima do maço e manter sigilo sobre suas próprias cartas.
- O jogador sentado à direita daquele que distribuiu as cartas começa o jogo, que segue sempre pela direita. Iniciar pegando uma carta do maço. Se a carta for útil, conservar na mão e descartar outra, no centro da mesa. Se uma carta descartada por um jogador for útil àquele que será o próximo a jogar, ao invés de pegar do maço, este pode pegar da mesa, descartando a excedente.

- O jogo prossegue com os jogadores pegando cartas do maço ou da mesa e descartando a excedente, ficando sempre com 9 cartas na mão, organizando o jogo de forma a completar a sequência dos elementos da Pirâmide alimentar.
- Entre as cartas do baralho tem 4 cartas coringa. Essas cartas são especiais e podem substituir qualquer outra na sequência do jogo. Porém só pode ser utilizado um coringa para fechar o jogo.
- Caso terminem as cartas do maço, juntar as cartas descartadas no centro da mesa, embaralhar e dar sequência ao jogo.
- Vence o jogo aquele que conseguir a sequência inteira, completando os 10 segmentos da Pirâmide com uma carta retirada do maço ou descartada por qualquer outro jogador. Quando isso acontecer o jogador deve dizer alto “Pirâmide” e baixar o seu jogo na mesa.

Cartas

Observações: A primeira ficha é o verso das cartas. Reproduzir 10 vezes as cartas-enigma e 4 vezes a carta-coringa (pirâmide alimentar). Tamanho original das cartas 5,5cm x 9,5cm.





ÓLEOS VEGETAIS SAUDÁVEIS

(AZEITE DE OLIVA)
RICO EM GORDURAS MONO E POLINSATURADAS


CONSUMA DIARIAMENTE




AÇÚCARES, DOCES, SAL, CEREAIS REFINADOS E REFRIGERANTES

RICOS EM CALORIAS E POBRES EM NUTRIENTES



CONSUMA ESPORADICAMENTE

VERDURAS E LEGUMES

RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS



CONSUMA 3 A 5 VEZES AO DIA

LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS

RICAS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS


CONSUMA 1 A 2 VEZES AO DIA

FRUTAS

RICAS EM VITAMINAS E FIBRAS (SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMA COM A CASCA)

CONSUMA 1 A 3 VEZES AO DIA






CEREAIS INTEGRAIS

(ARROZ, PAES E MASSAS...)
RICOS EM FIBRAS

CONSUMA NA MAIORIA DAS REFEIÇÕES






**AVES, PEIXES,
FRUTOS DO MAR,
CARNES MAGRAS E OVOS**

RICOS EM PROTEÍNAS E GORDURAS

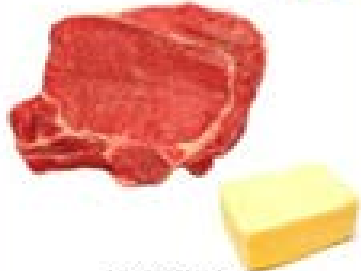

CONSUMA 1 A 2 VEZES AO DIA



LEITE E DERIVADOS

RICOS EM PROTEÍNAS E CÁLCIO
OPTE POR PRODUTOS MAGROS


CONSUMA 3 VEZES AO DIA



**MANTEIGA,
CARNES VERMELHAS
GORDAS**



RICAS EM GORDURA E CALORIAS

CONSUMA ESPORADICAMENTE





PRATIQUE EXERCÍCIOS
FÍSICOS REGULARMENTE.

HIDRATE-SE E MANTENHA UM
PESO SAUDÁVEL



**Pirâmide
Alimentar**



**Pirâmide
Alimentar**



ANEXO 6

Resumo informativo - Pirâmide alimentar

A Pirâmide alimentar é um esquema gráfico que distribui os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas para uma alimentação saudável, visando a saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças. Os alimentos são agrupados na pirâmide de acordo com as suas funções e nutrientes: energéticos, reguladores, construtores e restauradores e transportadores. Usá-la é muito simples. A base da Pirâmide alimentar é composta pelos alimentos que serão ingeridos em maior proporção. O ápice, a parte mais alta da Pirâmide, ao contrário, é constituído dos alimentos que devem ser pouco consumidos, pois eles são altamente calóricos e levam a obesidade.

Cada um dos grupos de alimentos fornece um pouco, mas não todos, os nutrientes necessários. Os alimentos em um grupo não podem substituir os de outros grupos. Nenhum grupo alimentar é mais importante que outro. Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos nas quantidades adequadas. Estas quantidades variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

Os primeiros guias alimentares surgiram na década de 1970. Desde então, periodicamente surgem novos esquemas, adaptados aos hábitos e às necessidades de cada sociedade e aos avanços das pesquisas científicas.

A FAO (Food and Agricultural Organization), que trabalhou juntamente com a OMS (Organização Mundial da Saúde), com a finalidade de representar nutricionalmente e visualmente os alimentos considerados essenciais e em quantidades ideais, propôs em 1992, um modelo em forma de pirâmide. Este instrumento que foi denominado Pirâmide de Alimentos, passou a ser utilizado pela população americana. Sua utilização estendeu-se a outros países que o adequaram conforme seus costumes, incluindo o Brasil.

Com os avanços científicos, principalmente na área da nutrição, ficou clara a necessidade de revisão na composição desta Pirâmide. Desta forma, a Universidade de Harvard, um dos maiores centros de estudos sobre saúde pública dos Estados Unidos, através de extensas pesquisas científicas, elaborou uma Pirâmide que objetiva atender às necessidades nutricionais dos indivíduos, direcionando-a para uma melhor qualidade de vida.

A nova Pirâmide tem em sua base a prática de atividade física associada à manutenção de um peso saudável e uma adequada hidratação. Os cereais integrais, as gorduras saudáveis (azeite de oliva, por exemplo) e as frutas e hortaliças também se encontram na parte inferior da pirâmide e têm seu consumo estimulado, enquanto alimentos como carnes vermelhas gordurosas, cereais refinados e bebidas com sal e açúcar estão no topo da pirâmide e devem ter um consumo esporádico.

O que diz a nova Pirâmide alimentar?

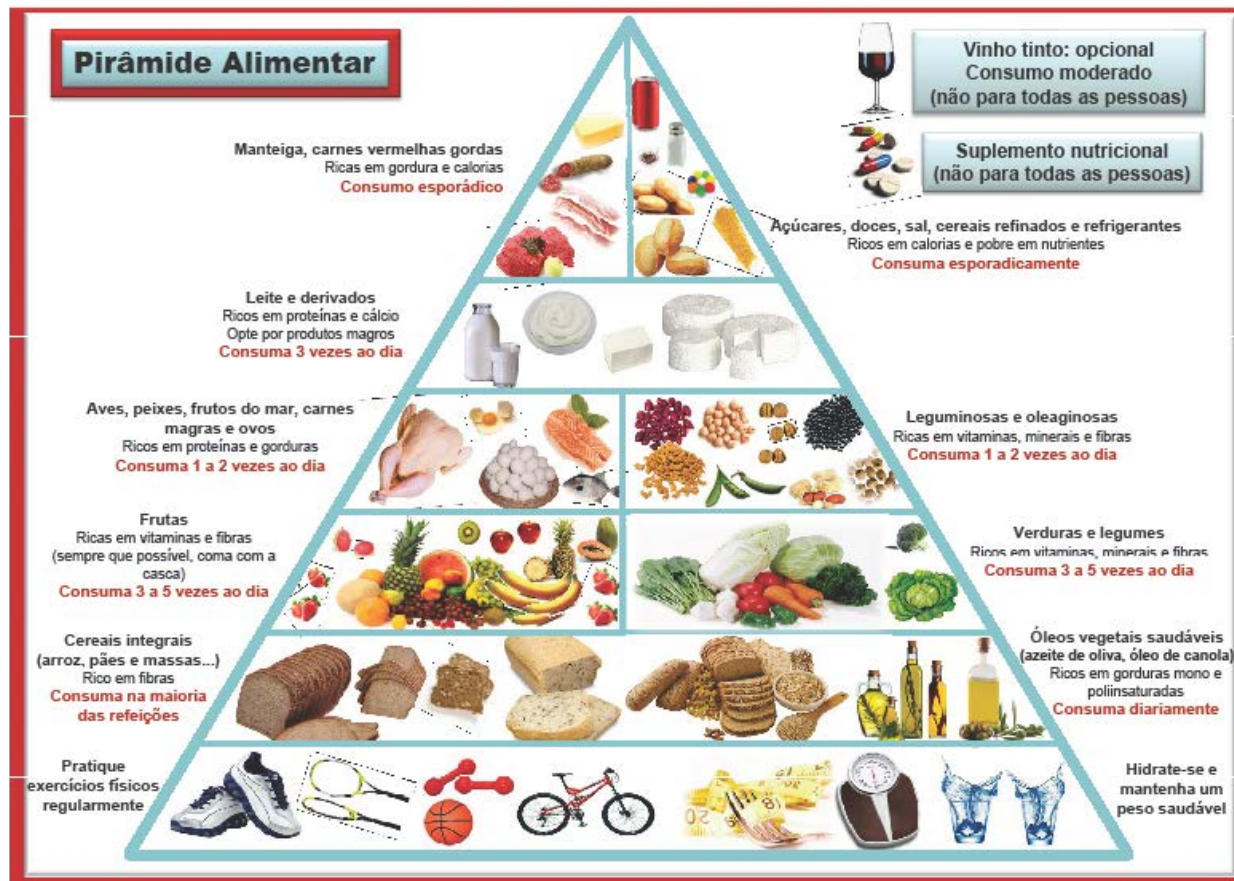
Pratique exercícios físicos e atividades ao ar livre com frequência. Um estilo de vida saudável é construído tendo como base a prática regular de atividade física, a qual contribui para o alcance e a manutenção do peso saudável. Não se esqueça de hidratar seu corpo. Foque na qualidade dos alimentos consumidos e não apenas nas quantidades. A Nova Pirâmide dos Alimentos não especifica as porções dos alimentos em gramas. Ela é um guia simples que ajuda você a decidir como se alimentar.

Uma alimentação baseada em alimentos não industrializados é a mais saudável. Prefira as hortaliças, as frutas, os grãos integrais e as gorduras saudáveis como o azeite de oliva extra virgem. Estes alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Além do mais, os cereais integrais são digeridos mais lentamente, mantendo o organismo saciado por mais tempo. Os refinados devem ser banidos, juntamente com os doces.

Prefira as carnes vermelhas magras, os peixes e as aves. Evite carnes vermelhas gordas, grãos refinados, doces, bebidas adoçadas e alimentos ricos em sal. Estes alimentos são ricos em calorias e pobres em nutrientes.

Os leites e seus derivados magros ou desnatados são mais saudáveis além de serem ricos em proteínas e cálcio.

Observação: Existe uma polêmica sobre o uso do óleo de canola. Algumas pesquisas médicas não recomendam o seu uso. Portanto, até que se chegue a um consenso sobre o produto é bom evitá-lo.



Adaptação da versão original, publicada em inglês, pela Dra. Ana Carolina Vasques



REFERÊNCIAS

Healthy Eating Pyramid. Disponível em: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>. Acesso em: 18/10/2012.

VASQUES, Ana Carolina. Nova Pirâmide Alimentar. Disponível em: <http://endocrinosau.de.com/2011/04/piramide-alimentar/>. Acesso em: 18/10/2012.

A pirâmide alimentar brasileira. Disponível em: <http://www.saudecomciencia.com/2012/03/piramide-alimentar-brasileira.html>. Acesso em: 18/10/2012.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. LATTERZA, Andrea Romero. CRUZ, Ana Teresa Rodrigues. RIBEIRO, Luciana Cisotto. Pirâmide Alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>. Acesso em: 18/10/2012.

SOUZA, Ana Paula. Análise crítica dos aspectos estruturais da Pirâmide. Disponível em: <http://www.clinicadenutricao.com.br/nutricaoesaudefinal.php?id=895>. Acesso em: 18/10/2012.

VASQUES, Ana Carolina. Nova Pirâmide Alimentar. <http://endocrinosau.de.com/2011/04/piramide-alimentar/>. Acesso em: 18/10/2012.

 **ANEXO 7****Resumo informativo - O consumo consciente e a educação alimentar**

Atualmente, a produção de alimentos é suficiente para os bilhões de habitantes do planeta. Mesmo assim, a forma de organização dos mercados e as perdas nos processos de produção, armazenamento, transporte e consumo impedem o acesso à quantidade necessária de alimentos para todos, contribuindo para o aparecimento de desnutrição, anemia e outras carências nutricionais, especialmente junto às populações de baixa renda. Por outro lado, existe um contingente crescente de pessoas com mais acesso aos alimentos, constantemente estimuladas por propagandas cujo objetivo é aumentar a venda de produtos alimentícios. Sem uma consciência adequada do consumidor, o resultado é o consumo em excesso, gerando a obesidade e as doenças a ela associadas, como infarto, derrame, hipertensão e alguns tipos de câncer.

O consumo consciente de alimentos é um instrumento capaz de contribuir para a redução das mazelas referentes às carências e excessos nutricionais do ser humano e à sua condição social no mundo. Por meio da educação alimentar e de exemplos de ações que mostram o resultado e o impacto de uma postura nutricional consciente, é possível evitar desperdícios, ajudar a reduzir a carência e o excesso alimentar, proporcionar saúde, colaborar com a economia do país e preservar o meio ambiente.

Atitudes conscientes - como adotar uma dieta mais natural - promovem um ciclo de melhoria contínua, com benefícios para a saúde pessoal e também do planeta. Consumo consciente de alimentos é perceber que cada oportunidade de escolha que o indivíduo tem, além de um exercício de autonomia, é também uma oportunidade de ação efetiva na construção de um mundo melhor.

É possível adotar hábitos salutaros sem a necessidade de mudanças drásticas. O ideal é que a alimentação seja balanceada, com consumo variado de frutas, legumes e verduras. O feijão, prato tão comum na mesa dos brasileiros, também deve ser consumido pelo menos uma vez ao dia. Já alimentos gordurosos (como manteiga, margarina e frituras em geral) devem ser evitados, assim como a carne vermelha gorda, o sal, os doces e os cereais refinados. Isso, associado a uma boa hidratação e atividades físicas regulares trará benefícios inegáveis à saúde e, por consequência à sociedade e ao mundo em que vivemos.

**REFERÊNCIAS**

A nutrição e o consumo consciente. Disponível em: [http://www.akatu.org.br/Content/Akatu/Arquivos/file/nutricao\(2\).pdf](http://www.akatu.org.br/Content/Akatu/Arquivos/file/nutricao(2).pdf). Acesso em: 19/10/2012.

Consumo consciente de alimentos promove ciclo de melhoria contínua. Disponível em: <http://www.consea.sp.gov.br/noticia.php?id=146>. Acesso em: 19/10/2012.



ANEXO 8

Resumo informativo - O que é importante lembrar?

- A família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo.
- É necessário resgatarmos a nossa cultura alimentar, valorizando os alimentos saudáveis da nossa região e resistindo aos apelos das propagandas.
- O alimento deve ser uma fonte de prazer e de saúde e não algo que possa comprometer o nosso bem-estar por causa de abusos ou do consumo inadequado.
- Antes de comprar um alimento, é preciso olhar com muita atenção os rótulos dos produtos, o prazo de validade, a lista de ingredientes, a informação sobre os nutrientes, a aparência e verificar se a embalagem está íntegra. Não se pode comprar produtos que tenham as embalagens sujas, amassadas, estufadas, enferrujadas, furadas ou abertas.
- Algumas atitudes favorecem a nossa saúde: comer sempre frutas e verduras, beber muita água e praticar alguma atividade física.



REFERÊNCIAS

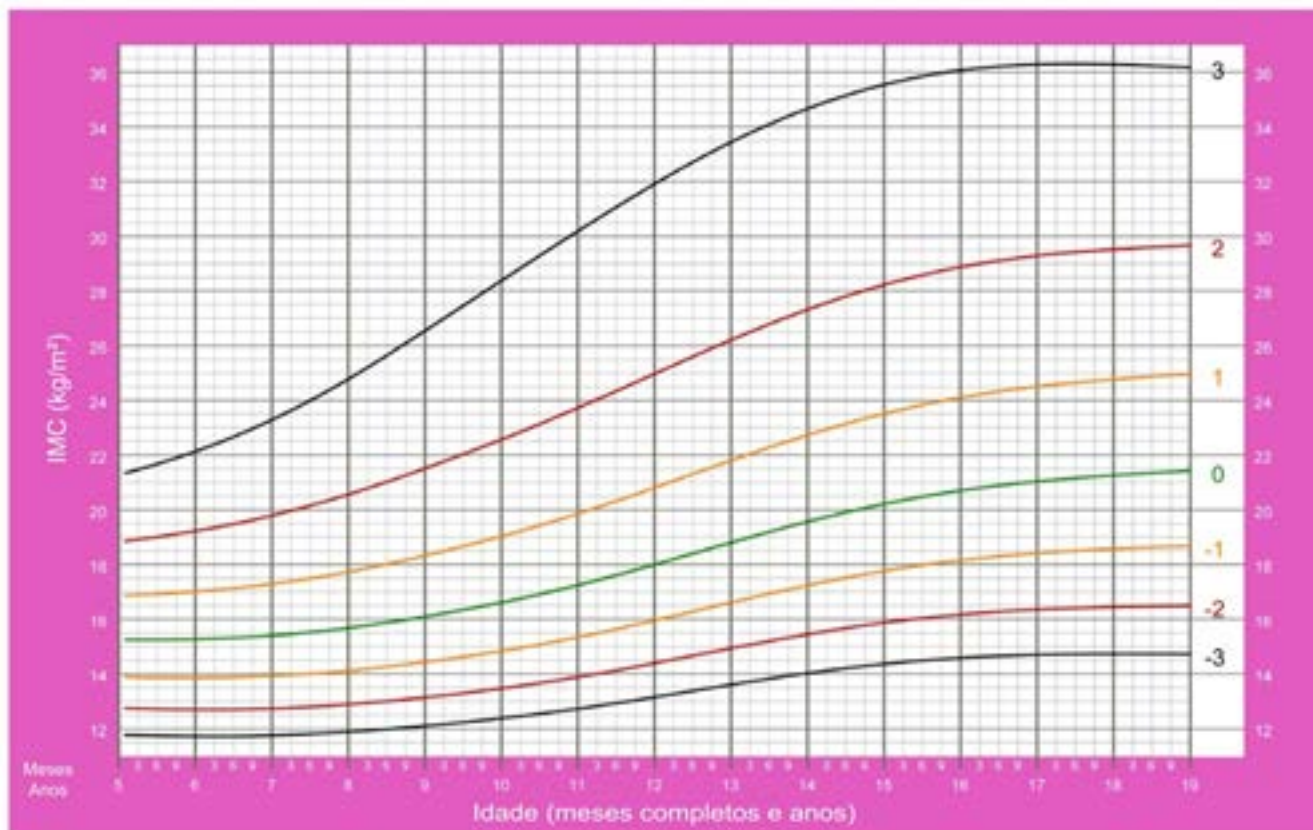
Alimentação Saudável: Fique esperto. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/28d960004928c358a8c8bb14d16287af/alimento_saudavel_gprop_web.pdf?MOD=AJPERES. Acesso em: 18/10/2012

ANEXO 9

Tabela de IMC para Crianças e Adolescentes

IMC por idade MENINAS

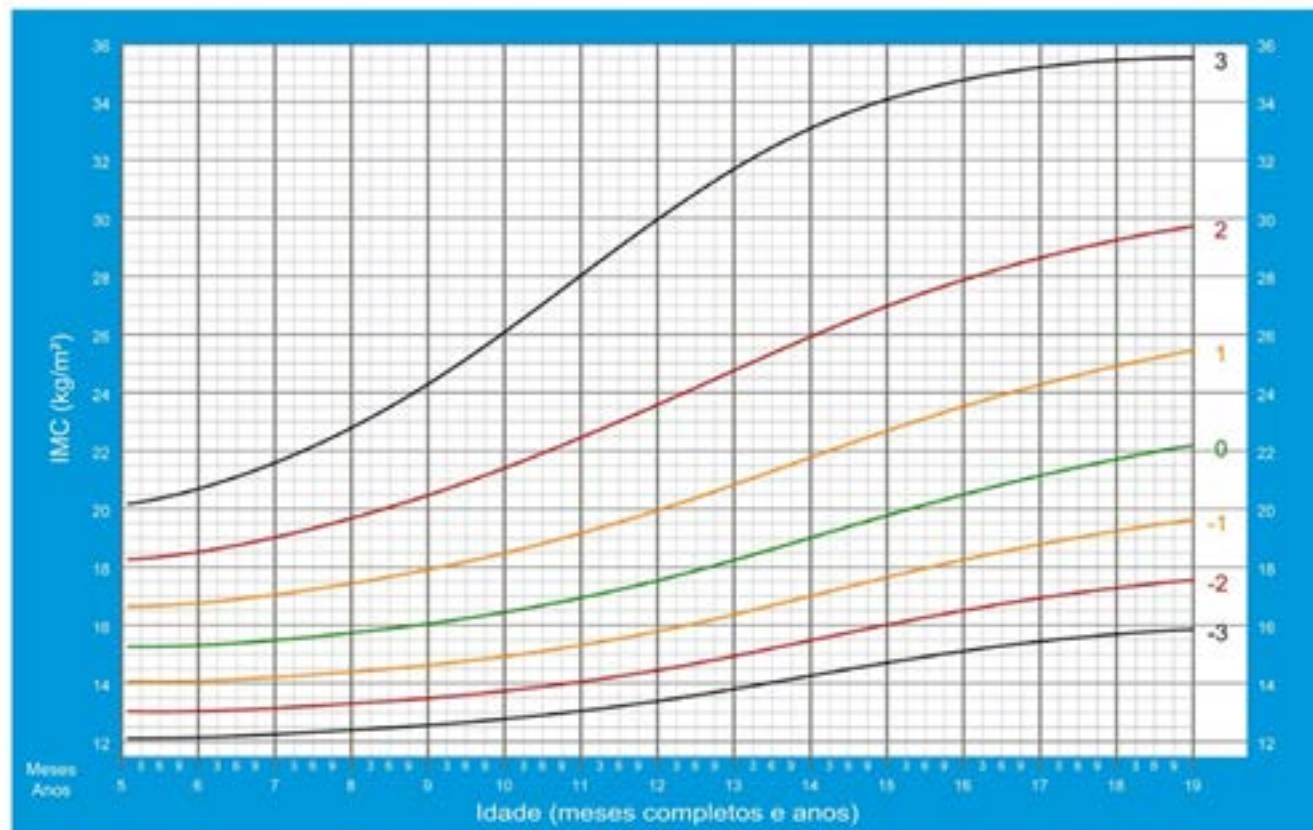
Dos 5 aos 19 anos (escores-z)



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

IMC por idade MENINOS

Dos 5 aos 19 anos (escores-z)



Fonte: WHO Growth reference data for 5-19 years, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>)

Legenda:

A linha verde significa peso ideal.

A linha amarela significa levemente fora do peso.

A linha vermelha significa muito fora do peso.

A linha preta significa alerta de saúde, atenção médica é necessária.

Exemplo de uso do Gráfico:

- Se a menina adolescente tem 13 anos e 4 meses (linha horizontal) e IMC 21,3 (linha vertical) está com peso ideal, pois se encontra dentro da área verde, na verdade está quase encostando na linha amarela de cima (sobrepeso), mas ainda está dentro da área do “peso normal”.
- Se o jovem é um menino, tem 10 anos e 8 meses (linha horizontal) e IMC 18,1 (linha vertical) está com peso ideal, pois se encontra dentro da área verde, na verdade está quase encostando na linha amarela de cima (sobrepeso), mas ainda está dentro da área do “peso normal”.

Observação: A linha verde indica o IMC ideal, mas com tolerância até a as linhas amarelas. Somente “a partir”, das linhas amarelas, o jovem estará fora do peso indicado.

**REFERÊNCIAS**

http://nutricao.saude.gov.br/sisvan.php?conteudo=curvas_cresc_oms. Acesso em 11/02/2013.

<https://sites.google.com/site/imc22indexdemassacorporal/home/tabela-de-imc-para-jovens-e-adolescentes>. Acesso em 11/02/2013.

<http://www.educacaofisica.org/wp/informacoes-aos-pais-sobre-imc-das-criancas/>. Acesso em 11/02/2013.

Planilhas

Meninos				
Nome	Idade	Peso normal	Acima do peso	Abaixo do peso

Meninas				
Nome	Idade	Peso normal	Acima do peso	Abaixo do peso

 ANEXO 10



Distributed by Universal Press Syndicate

© 2008 PEARL INC. All Rights Reserved

TM & © 1990-2008 U.S. ONLY

© 2008 PEARL INC. 11-76

**ANEXO 11****Resumo informativo – Obesidade**

A obesidade é uma disfunção que assusta cada vez mais pelos seus índices, no Brasil e no mundo. É uma doença e deve ser tratada desta forma. Segundo os dados da Organização Pan-Americana de Saúde, os inquéritos populacionais têm registrado um alarmante aumento na incidência de obesidade no Brasil nas últimas três décadas. O documento mostra que, entre 1975 e 1997, a prevalência da obesidade no Brasil aumentou de 8 para 13% em mulheres; de 3 para 7% em homens; e de 3 para 15% em crianças. Estes números mostram que a prevalência de obesidade infanto-juvenil no Brasil subiu 240% nas últimas duas décadas. Diante do quadro é fundamental investir a reeducação dos hábitos alimentares e de atividade física na população infantil. Não basta trabalhar apenas com informações nutricionais, mas estimular a atividade física, não restringindo apenas às crianças acima do peso. Todas devem estar envolvidas.

Causada pela ingestão inadequada de alimentos e falta da prática de exercícios físicos, a obesidade é também desencadeada por fatores ambientais, além de biológicos, hereditários e psicológicos. Seu tratamento requer um diagnóstico detalhado, orientação nutricional e mudanças no estilo de vida. É fundamental educar a criança para uma alimentação mais saudável.

A principal causa da obesidade, no entanto, é ambiental: alimentação inadequada e pouca atividade física. Menos de 5% dos casos se deve a doenças endocrinológicas. A hereditariedade pode ser um fator de risco, mas ela só se manifesta se o ambiente permitir. Em outras palavras, a genética só se manifesta se o ambiente for favorável ao excesso de peso. O tratamento e acompanhamento das crianças com excesso de peso envolvem vários aspectos e é, sobretudo, comportamental, enfocando reeducação nutricional e mudanças no estilo de vida. Toda a família deve estar envolvida, pois os pais, antes de tudo, devem dar o exemplo. A orientação nutricional deve ser diferenciada. O ideal é que seja prazerosa. É interessante, também, que vá sendo implantada aos poucos, sem ser radical.

Na fase de crescimento é muito importante que os pais estejam atentos. Brincadeiras de rua, em grupos, são positivas tanto para o físico quanto para o emocional. O incentivo destas atividades possibilita uma maior socialização. Afinal, o isolamento provocado pela obesidade é uma tendência, por se acharem diferentes do seu grupo. A criança obesa na puberdade tem 40% de chances de manter este quadro na vida adulta. No caso de adolescentes, esta chance aumenta para 70%.

Uma equação nada saudável

Pessoas que acreditam em quase tudo o que assistem na propaganda.



Muitas propagandas de alimentos com quantidade elevada de açúcar, gordura saturada, gordura trans e sódio.



Uso de brindes e da imagem de que esses alimentos são saudáveis.



Conjunto de fatores que favorecem a obesidade e o aparecimento de consequências ruins à saúde das crianças.

Orientações práticas para o atendimento a crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesos

1. Cuidado com a proibição de alimentos: Proibir o consumo de alimentos com elevado conteúdo calórico (por exemplo, pães, doces, salgadinhos etc.) pode limitar a adesão ao tratamento. A melhor maneira de controlar a ingestão desses alimentos é determinar a porção a ser servida/ingerida.
2. Estabeleça e organize os horários das refeições e dos lanches: Recomendam-se cinco ou seis refeições diárias com um intervalo de três horas entre elas. Lembre-se que restringir o número de refeições provoca uma ingestão exagerada de alimentos depois de longos períodos de jejum. Deve-se ainda incentivar o hábito de fazer o desjejum.
3. Oriente a criança e a família a realizarem a refeição num tempo adequado: Grande parte dos indivíduos obesos come rápido demais e mastiga insuficientemente os alimentos, o que pode interferir no mecanismo da saciedade e fazer com que a pessoa acabe comendo além de suas necessidades. É fundamental que os pais deem o exemplo, modifiquem o hábito de eles mesmos comerem depressa e realizem ao menos uma refeição principal junto com seus filhos.
4. Incentive as refeições a serem feitas em local tranquilo, sem a interferência de televisão, videogame ou computador.
5. Nas refeições ofereça um copo de suco, no máximo: O controle da ingestão de sucos e refrigerantes deve ser gradual. É comum a criança utilizar os líquidos para deglutir rapidamente os alimentos, mastigando-os, dessa forma, muito pouco. As bebidas gasosas carbonatadas ou fosfatadas, além de interferirem no metabolismo ósseo e no esmalte dos dentes, causam distensão gástrica, aumentando a capacidade de ingestão de alimentos.

6. Sanduíches são permitidos, desde que preparados com alimentos com baixo teor de gordura e sódio: Muitos acreditam que o pão seja o maior vilão, mas nem sempre é assim. Uma boa saída para preparar sanduíches saudáveis é lançar mão de recheios menos gordurosos, como ricota, embutidos de aves, vegetais folhosos, tomate e queijo cottage.
7. Diminua a quantidade de alimentos gordurosos e de frituras: Peça que a família reduza a utilização de óleo na preparação dos alimentos. Frituras devem ser feitas com menos frequência e substituídas por pratos assados ou grelhados. As aparas de gordura e a pele de frango devem ser removidas antes da cocção. Não existem grandes diferenças no valor calórico dos diversos tipos de carne (bovina, suína e ave). Na hora da compra, há outras atitudes importantes a adotar: adquirir uma menor quantidade de alimentos ricos em gordura; substituir alimentos mais calóricos por outros que também agradam, mas contêm menos calorias (por exemplo, trocar biscoitos recheados por biscoitos sem recheio); restringir a compra de alimentos pré-prontos e congelados; e, finalmente, não adquirir grandes quantidades de guloseimas para armazená-las em casa – o ideal é comprar esporadicamente pequenas porções, para consumo imediato.
8. Incentive a criança e o adolescente a elevar o consumo de frutas, verduras e legumes: A dica é começar com preparações interessantes, que sejam consumidas por toda a família.
9. Combata o sedentarismo: Incentive brincadeiras ao ar livre, caminhadas, andar de bicicleta. No dia-a-dia, limite o tempo gasto diante da TV, do videogame e do computador. A criança não deve assistir a mais de duas horas de TV por dia.

Dicas práticas

- Substitua o leite integral e derivados pela versão semidesnatada.
- Para aumentar o consumo de fibras, ofereça frutas e legumes com casca. Também não coe os sucos naturais e prefira sempre alimentos integrais. A recomendação diária de fibras é de 5 g + a idade da criança ou do adolescente, até o máximo de 30 g/dia.
- Para aumentar a ingestão hídrica, incentive a criança ou o adolescente a levar sempre uma garrafinha de água na escola e em suas demais atividades, e ter como meta beber duas garrafinhas durante o dia.
- Prefira o consumo de frutas ao invés dos sucos de frutas, que contêm mais vitaminas, sais minerais e menores concentrações de frutose ou glicose. Não ofereça sucos de pacotinho, pois eles são muito ricos em açúcar.
- Evite refrigerantes que além de conterem muito açúcar prejudicam a saúde dos ossos, causam irritabilidade gástrica e cáries.
- Utilize pratos prontos apenas duas vezes por semana.
- Quando utilizar produtos semiprontos, asse-os sempre no forno em vez de fritar.
- Ao preparar macarrão instantâneo, não utilize o tempero pronto que vem na embalagem – ele é muito rico em sódio; prefira preparar um molho caseiro.
- Não ofereça sobremesas lácteas logo após as refeições. Espere pelo menos uma hora, pois o cálcio contido nessas sobremesas interage com o ferro consumido na refeição, prejudicando a absorção de ambos.
- Substitua os salgadinhos de pacote por pipoca feita em casa com óleo de soja.
- Retire o saleiro da mesa.



REFERÊNCIAS

Alimentação Saudável: Fique esperto. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/>. Acesso em: 20/10/2012.

Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação. Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/prevencao-e-tratamento-da-obesidade-infantil/>. Acesso em: 20/10/2012.

 **ANEXO 12**

Jogo Semáforo da higiene

	Sempre	Às vezes	Nunca
			
Evita andar descalço.			
Usa roupas limpas.			
Lava as mãos antes das refeições.			
Escova os dentes ao acordar, depois das refeições e antes de ir dormir.			
Toma banho todos os dias.			
Mantém as unhas cortadas e limpas.			
Conserva os cabelos penteados e limpos.			
Ajuda a manter a limpeza da casa, da escola e da AABB.			
Coloca o lixo em cestos apropriados e com tampas.			
Lava o rosto ao acordar.			
Lava as mãos depois de ir ao banheiro.			
Evita colocar objetos sujos na boca.			
Bebe água da torneira ou filtrada.			
Brinca em ambientes limpos.			
Limpa o nariz com lenço ou papel descartável.			

 **ANEXO 13**

Resumo informativo - Higiene corporal e saúde

A higiene é a aplicação de meios não clínicos e essenciais ao ser humano, na vida individual e coletiva, para que se criem condições favoráveis à saúde.

A higiene corporal compreende as medidas que asseguram a limpeza do corpo em geral, e os cuidados especiais de certas zonas corporais. Tem como objetivo eliminar da pele os restos de células envelhecidas, suores, poeiras e outras sujidades. No que diz respeito à limpeza do corpo em geral, recomenda-se as lavagens diárias com água e sabão, que devem abranger a maior parte possível do corpo. Devem efetuar-se banhos completos (incluindo os cabelos), pelo menos, duas vezes por semana. Certas zonas do corpo merecem cuidados especiais e diários, destacando-se aquelas que possuem orifícios (boca, nariz e ouvidos) e, ainda, o cabelo e as mãos (particularmente as unhas). A boca e os dentes devem ser lavados/escovados depois de levantar e após cada refeição. Os órgãos genitais devem ser lavados diariamente com água e sabão. Os olhos, habitualmente limpos ao lavar o rosto, devem ser protegidos, em caso de exposição excessiva a radiações solares e poeiras, com óculos apropriados. As orelhas devem ser limpas na parte acessível por lavagem, evitando o uso de cotonetes. O nariz deve ser limpo de forma a retirar toda a sujidade nele acumulada. A higiene das mãos deve merecer especial cuidado, pois estas podem ser veículos de contaminação por micro-organismos. Assim, recomenda-se a sua lavagem antes e depois das refeições, após a utilização de sanitários, antes e depois de manusear os alimentos e sempre que estiverem sujas.

Saiba como lavar as mãos:



A higiene corporal tem extrema importância, pois é um meio de prevenir doenças, contribuir para a saúde e conquistar o bem-estar físico e psíquico.

A aquisição de hábitos de higiene corporal deve ter início na infância, destacando-se a importância de sua prática sistemática. As experiências de fazer junto com a criança os procedimentos passíveis de execução no ambiente escolar, como lavagem das mãos ou escovação dos dentes, por exemplo, podem ter significado importante na aprendizagem. O grande desafio na abordagem da higiene corporal é levar em conta a realidade do aluno, não empobrecendo os conteúdos em condições adversas, mas buscando as soluções críticas e viáveis. O conhecimento dessa realidade é condição fundamental; portanto, pesquisar, recolher e elaborar informações sobre os usos e costumes da comunidade, analisá-los e avaliar sua eficácia, é um caminho para articular conhecimentos, atitudes e possibilidades de ação.

Situações extremas como a ausência de sanitários ou água potável no domicílio não podem ser encaradas como fatores imobilizantes do processo de ensino e aprendizagem. Naturalmente, a educação não cumpre o papel de substituir as mudanças estruturais necessárias para a garantia da qualidade de vida e saúde, mas pode contribuir decisivamente para a sua efetivação.



REFERÊNCIAS

PEREIRA, Isabel Sofia Rodrigues. ESTEVES, Maria Inês Rodrigues. FERREIRA, Sérgio Miguel Mateus. CUNHA, Anabela Silva Cardoso. Higiene corporal e oral. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/2384877/Higiene-corporal-e-oral>. Acesso em: 20/12/2012.

Saúde. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>. Acesso em: 20/12/2012.

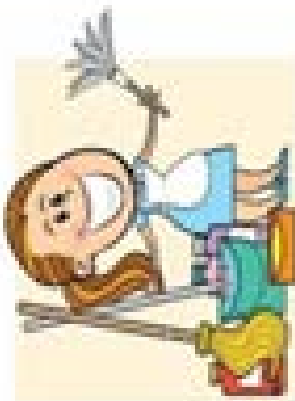


ANEXO 14

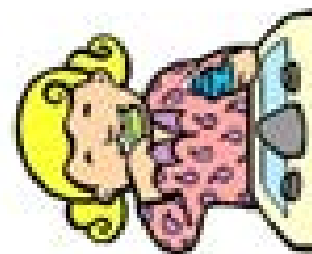
Jogo da memória Higiene e saúde

Duplicar as 15 cartas para formar o jogo da memória. Tamanho original das cartas 7cm x 10cm.

Observações: A última página contém quatro imagens iguais, que devem ser replicadas quantas vezes forem necessárias para formar o verso das cartas anteriores.



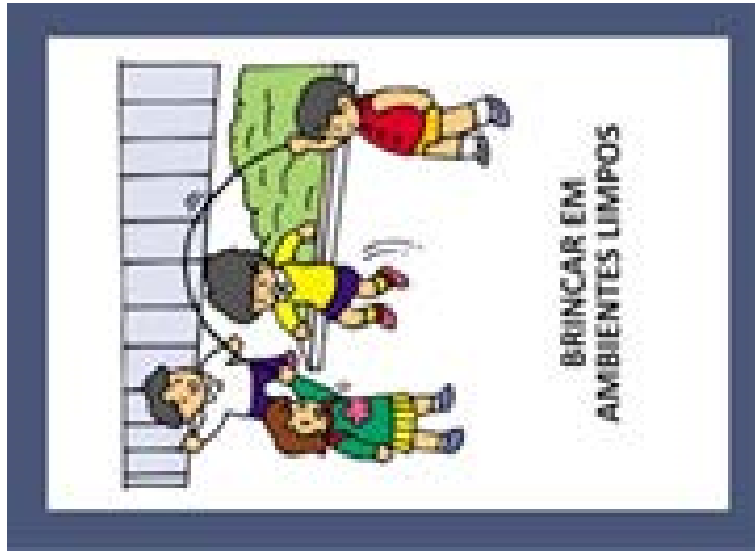
AJUDAR A MANTER A LIMPEZA
DA CASA, DA ESCOLA
E DA AABB



ESCOVAR OS DENTES
AO ACORDAR,
DEPOIS DAS REFEIÇÕES
E ANTES DE IR DORMIR

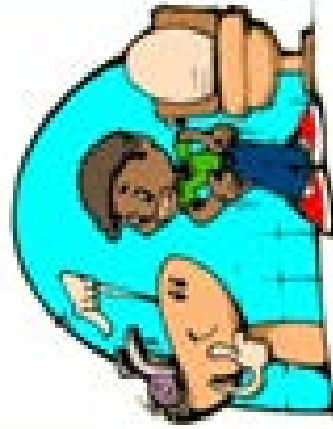


CONSERVAR OS CABELOS
PENTEADOS E LIMPOS

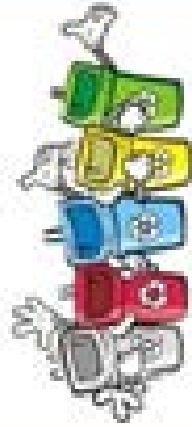




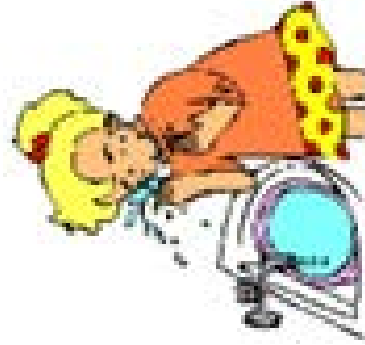
ANDAR CALÇADO



LAVAR AS MÃOS
DEPOIS DE IR AO BANHEIRO



COLOCAR O LIXO
EM CESTOS APROPRIADOS
E COM TAMPAS



LAVAR O ROSTO AO ACORDAR



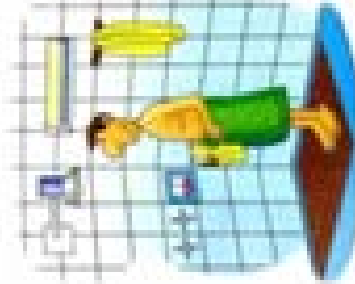
MANTER AS UNHAS
CORTADAS E LIMPAS



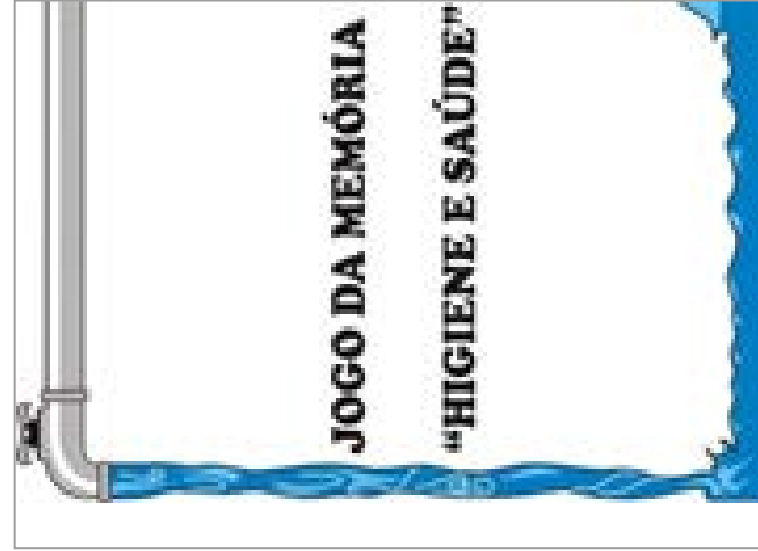
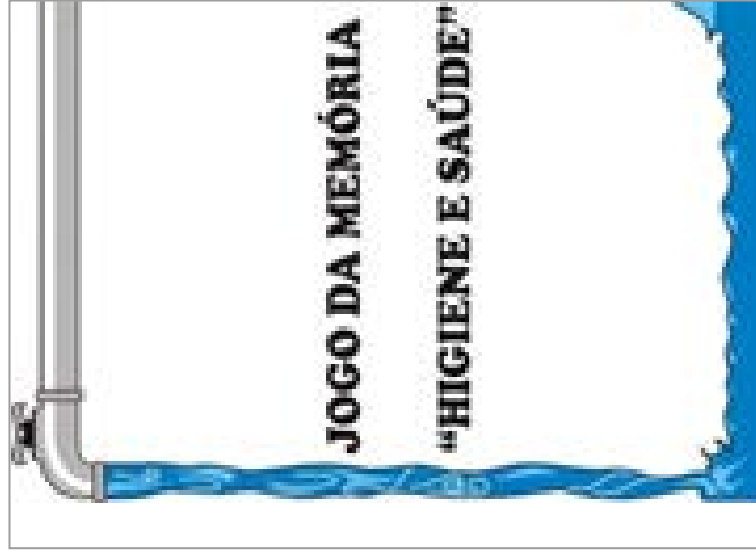
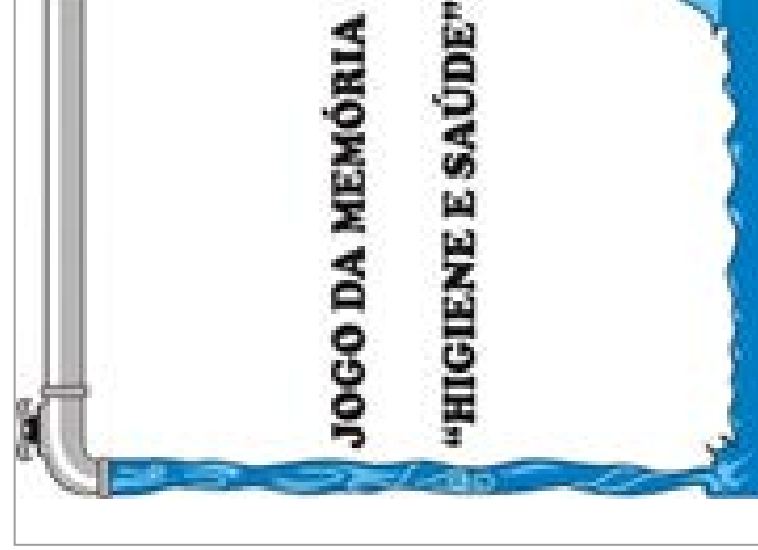
LIMPAR O NARIZ
COM LENÇO
OU PAPEL DESCARTÁVEL



USAR ROUPAS LIMPAS



TOMAR BANHO
TODOS OS DIAS



**ANEXO 15****Esquete teatral Amigos da higiene**

Sabonete: Olá Amiguinhos! Tudo bom? Vim aqui com minha turma para conversarmos um pouco sobre hábitos de higiene. Vocês sabem o que é higiene? Vou chamar meu amiguinho chuveiro para explicar.

Chuveiro: Oi! Que pessoal bonito! Bem, higiene é cuidar bem do corpo, tomar banho, escovar os dentes, cortar as unhas...

Escova dental: “Péra” aí! Opa! Olá pessoal... Eu sou muito importante, vocês sabem para que eu sirvo? Sou importante para escovar os dentinhos todos os dias, com meu amigo creme dental.

Creme dental: É!!! Eu sirvo para deixar os dentes bem limpinhos e sou muito importante para não deixar o bichinho da cárie entrar nos dentes!!

Escova dental: É isso aí!! Juntos, nós tiramos toda a sujeira dos dentes! E tem mais, amiguinhos: devemos ser usadas sempre por vocês, após comerem algum lanche e antes de dormir!

Pente: Oi!! E eu, sou quem? Sabem pra que sou usado? Sou usado para manter um visual bonito, o cabelo penteado e arrumadinho... Todo mundo me usa aqui?

Shampoo: É. O pente é muito importante mesmo!! Nós dois trabalhamos juntos para deixar o cabelo bonito e livre dos piolhos!!!

Pente: E para o cabelo ficar sempre limpinho, devemos lavá-lo muito bem e no mínimo três vezes por semana amiguinhos!!

Papel higiênico: Ei! Não esqueçam de mim!!!! Sou o papel higiênico e devo ser usado quando se vai no banheiro!

Todos: Nós formamos a equipe da limpeza!!!! Junto com vocês, vamos acabar com a sujeira!!

Sabonete: E não esqueçam!

Todos: Cuidar do nosso corpo é muito importante!!!! Tchau!!!!

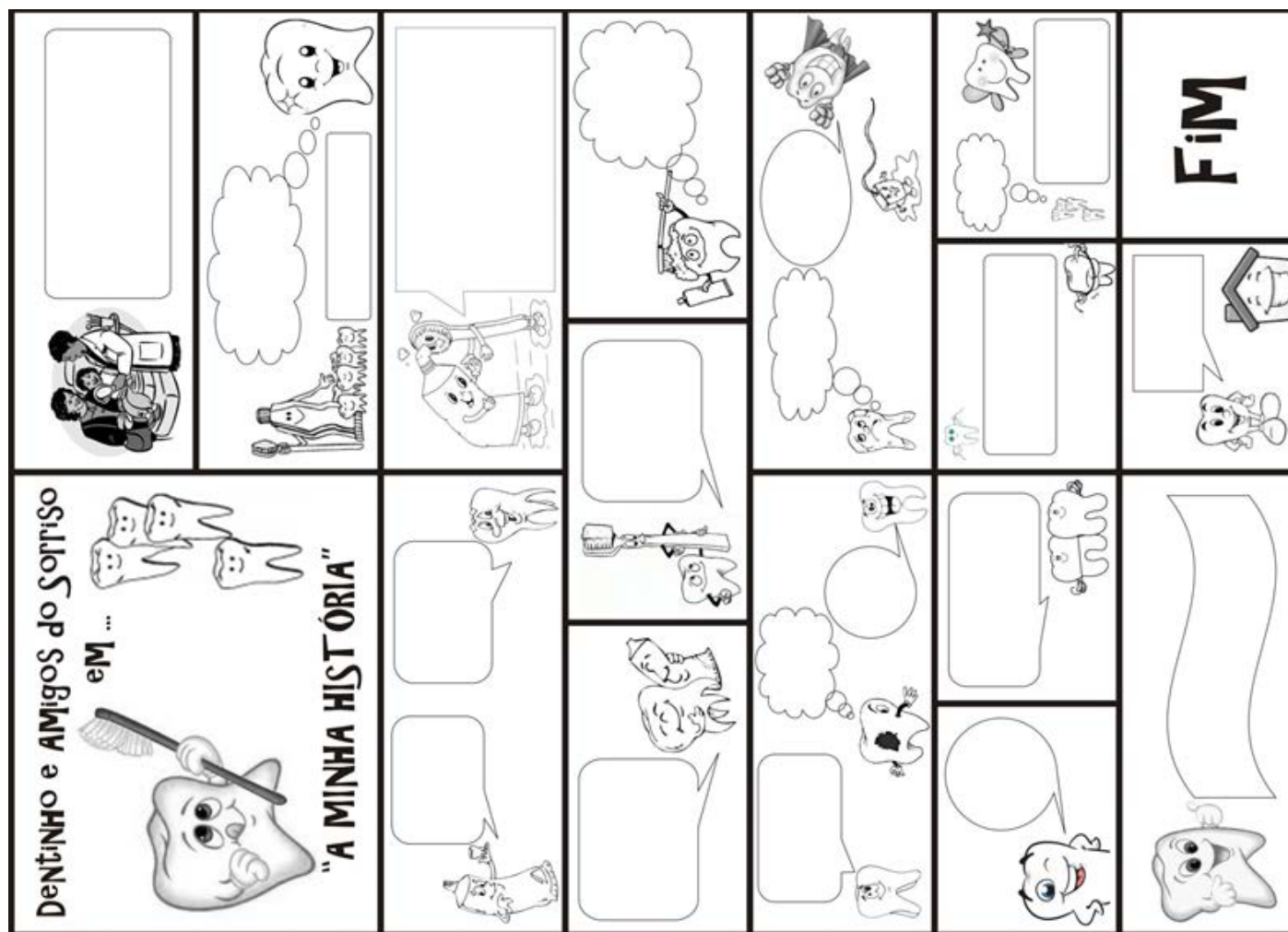
**REFERÊNCIAS**

Adaptado de HÁBITOS DE HIGIENE: É CEDO QUE SE COMEÇA.
Disponível em: http://www.urisan.tche.br/~forumcidadania/pdf/HABITOS_DE_HIGIENE.pdf. Acesso em: 20/12/2012.



ANEXO 16

Matriz para a criação da história em quadrinhos sobre Saúde bucal




ANEXO 17
Resumo informativo - Você sabe o que é higiene bucal?

A higiene bucal é a melhor forma de prevenir cáries, gengivite, mau hálito e outros problemas na boca. Dentes saudáveis têm menos cáries, são limpos e ajudam a falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Confira as principais orientações para a saúde bucal:

- Escove corretamente os dentes no mínimo três vezes ao dia – A escova de dente é o principal instrumento para uma boa higiene bucal. O correto é escovar os dentes sempre após as refeições, durante, no mínimo, dois minutos em um local com boa iluminação e sempre de frente a um espelho. Escove também a língua para evitar o mau hálito.
- Use o fio dental – O fio dental remove a placa bacteriana e os restos de alimentos das áreas onde a escova de dentes não alcança, como por exemplo, a linha da gengiva e as áreas entre os dentes, evitando o aparecimento de cáries e doenças na gengiva.
- Visite o dentista regularmente – As visitas ao dentista são uma revisão do estado da higiene dos dentes. Ajudam a manter os dentes mais limpos, saudáveis e também ajudam a evitar o desenvolvimento de problemas que podem causar dor, como cáries.
- Use flúor periodicamente para fortalecimento dos dentes. Use creme dental com flúor.
- Tenha uma alimentação saudável – Evite o consumo frequente de açúcar.
- Atenção à escova de dentes – Lave sempre a sua escova após o uso. Utilize escova com cerdas macias e pontas arredondadas. Troque periodicamente a sua escova (aproximadamente a cada quatro meses).

Cuidar dos dentes desde a infância tem um efeito muito importante. Atitudes e hábitos adquiridos na infância relativos aos dentes são críticos para uma boa saúde oral e de todo o organismo no decorrer da vida. Os adultos têm 32 dentes na boca. Quando eles caem não nascem outros. As crianças têm 20, que começam a serem trocados por volta dos sete anos. Os dentes da frente são os incisivos. Eles são oito e cortam os alimentos. Os caninos servem para rasgar a comida. Eles parecem dentes de cachorro. Todo mundo tem quatro caninos. Os pré-molares são os dentes do meio. As crianças não têm dentes pré-molares. Os adultos têm oito. Os molares servem para “amassar” o alimento. As crianças têm oito dentes molares e os adultos, doze. Cuidar dos dentes é um hábito pessoal muito importante para a saúde.


REFERÊNCIAS

Você sabe o que é higiene bucal? Disponível em: <http://blogjonathancruz.blogspot.com.br/2011/08/ligado-na-saude.html>. Acesso em: 02/11/2012.

Atividades básicas para educação em saúde. Disponível em: <http://rosecraveiro.blogspot.com.br>. Acesso em: 02/11/2012.

Projeto: em boca saudável não entra cárie. Disponível em: <http://www.slideshare.net/SimoneHelenDrumond/cartazes-sobre-a-higiene-bucal-imprima-e-monte-um-painel-por-simone-drumond>. Acesso em: 02/11/2012.



ANEXO 18

Jogo A trilha dos dentes felizes

Fundamentos

- A Trilha dos Dentes Felizes é uma adaptação do Jogo Ludo tradicional para trabalhar a saúde bucal com crianças e adolescentes.
- O jogo é composto de um tabuleiro quadrado com um percurso em forma de cruz, um dado, 32 cartas desafio e 4 figuras/peões representando os jogadores.
- As figuras se movimentam no tabuleiro de acordo com a numeração indicada no sorteio do dado.
- O objetivo do jogo é chegar ao ponto final do percurso indicado no tabuleiro. Simbolicamente, isso representa a apreensão do conjunto de noções elementares sobre saúde bucal.

Regras

- O jogo será vivenciado por 4 equipes.
- As equipes combinam entre si sobre a escolha dos personagens.
- As equipes irão cooperar com a explicação dos aspectos da saúde bucal mencionados durante a evolução do jogo, caso solicitadas.
- Para definir o primeiro a jogar, um participante de cada equipe lança o dado. Quem tirar o maior número começa o jogo. A sequência dos lances será sempre no sentido horário.
- O número 6 dá direito a uma nova jogada.
- Cada equipe joga com a figura escolhida a partir da base específica.
- As figuras são movimentadas no tabuleiro também no sentido horário.
- Só é permitida uma figura em uma mesma casa.

- Se um jogador chegar a uma casa já ocupada por outra figura, a figura que já estava na casa deve voltar para sua base inicial.
- É proibido desalojar uma figura se ela estiver em sua base inicial – ponto de partida.
- Durante o percurso, existem pontos de ação e reflexão representados no tabuleiro pelos símbolos:



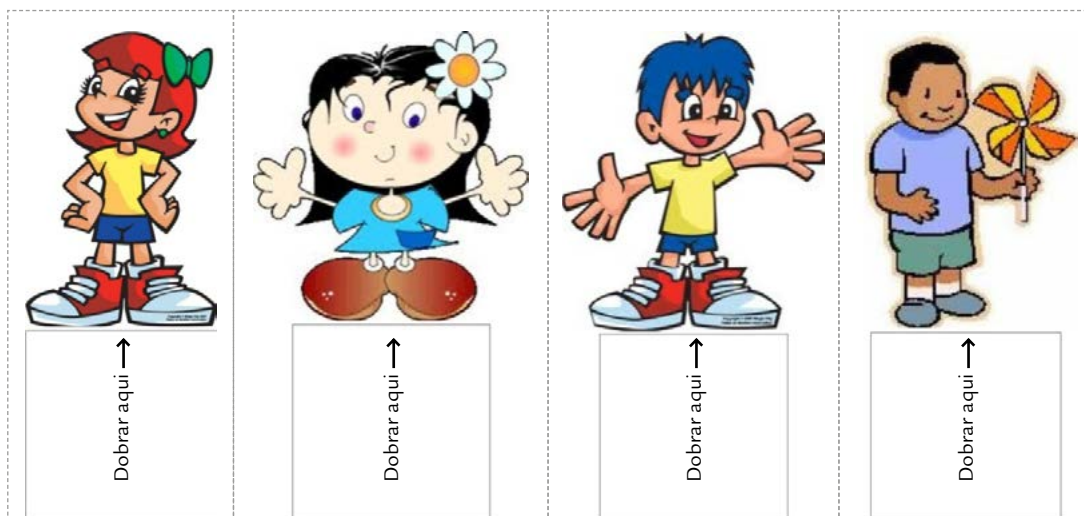
- Ao parar em um ponto com os símbolos acima, o jogador retira uma carta correspondente, lê em voz alta e solicita contribuição ou não, de acordo com o conteúdo.
- As cartas retiradas vão sendo separadas. Quando todas tiverem sido retiradas, retorná-las à mesa para reutilização.
- Após dar a volta no tabuleiro a figura avança pela reta final, identificada pela cor de sua base.
- A chegada ao ponto final só pode ser obtida por um número exato nos dados.
- Caso tire um número maior, o jogador vai até o fim e volta o número de casas que sobraram, tendo que aguardar sua próxima jogada.
- O jogo poderá encerrar quando um dos participantes alcançar o ponto de chegada. A critério do educador o jogo poderá se estender até que todos alcancem o ponto de chegada.

Conteúdo das cartas

- Os participantes tomarão conhecimento ao longo do jogo

Figuras para o tabuleiro

Observação: Recortar as figuras, mantendo o quadrado como base



Crachás de identificação das equipes



A Trilha dos Dentes Felizes



A Trilha dos Dentes Felizes



Cartas Desafio

Observação: Tamanho original das cartas 7cm x 10cm. Apresentação abaixo da frente e do verso de cada carta.





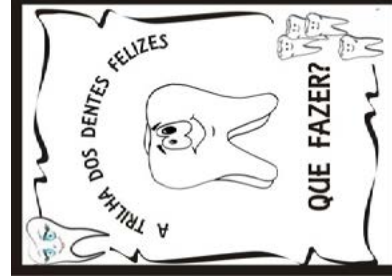
SUA ESCOVA DE DENTES
ESTÁ GASTA
E É HORA DE TROCÁ-LA.
COMO VOCÊ
LIDA COM ISSO?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



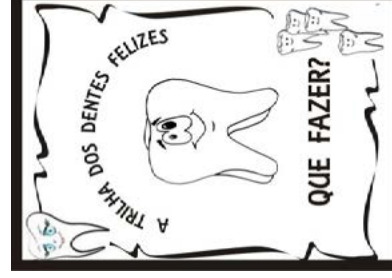
VOCÊ NÃO RESISTIU
E COMEU DOCES
ENTRE AS REFEIÇÕES.
DIANTE DISSO QUE
CUIDADOS TOMOU COM
OS SEUS DENTES?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



VOCÊ ESTÁ COM MUITO
SONO E VAI DEITAR.
JÁ NA CAMA LEMBRA
QUE NÃO ESCOVOU OS
DENTES.
QUAL A SUA ATITUDE?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



SEU AMIGO ALMOÇOOU, LEMBRA
QUE ESTÁ SEM ESCOVA DE DENTE E
PEDE A SUA EMPRESTADA... "SO
DESSA VEZ".
SUA ESCOVA DE DENTE É DE USO
PESSOAL E NÃO PODE SER
EMPRESTADA.
O QUE VOCÊ FAZ?
QUE DICAS VOCÊ LHE DÁ SOBRE A
HIGIENE BUCAL?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



VOCÊ LANCHOU, ESCOVOU OS
DENTES, MAS PERCEBE QUE UM
RESTINHO DE COMIDA CONTINUA
INCOMODANDO ENTRE OS DENTES
DO FUNDO, NUM LOCAL DE DIFÍCIL
ACESSO COM A ESCOVA.
O QUE VOCÊ UTILIZA PARA LIMPAR
CORRETAMENTE OS DENTES, ALÉM
DA ESCOVA?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



VOCÊ OBSERVA QUE UM AMIGO
ESTÁ CUIDANDO MAL DA HIGIENE
BUCAL E RESOLVE ENSINAR A ELE A
TÉCNICA CORRETA DE ESCOVAÇÃO.
O QUE VOCÊ DIRIA?
**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



A CRIANÇA E O ADOLESCENTE SÃO
MAIS VULNERÁVEIS AO
SURTIÇÃO DA CÁRIE, QUE É UMA
INFECÇÃO BACTERIANA CAPAZ DE
DESTRUIR TECIDOS DENTAIS
MINERALIZADOS. ISSO OCORRE
DEVIDO AO TIPO DE ALIMENTAÇÃO,
RICA EM AÇÚCARES, E A
DEFICIÊNCIA NA HIGIENE ORAL.
SABENDO ISSO, COMO VOCÊ
PREVINE O APARECIMENTO DE
CÁRIES?

**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



É COMUM PENSAR QUE QUANTO
MAIS CREME DENTAL, MAIS LIMPO
OS DENTES FICAM.
O CREME DENTAL TEM A FUNÇÃO
BÁSICA DE TORNAR A ESCOVAÇÃO
MAIS AGRADÁVEL.
O QUE REMOVE OS RESTOS
ALIMENTARES E A PLACA
BACTERIANA É O ATRITO DAS
CERDAS DA ESCOVA COM ESSAS
SUPERFÍCIES.
QUE QUANTIDADE DE CREME
DENTAL SE DEVE USAR?
**FIQUE NESTA CASA E
REFLITA!**



A CÁRIE É UMA DOENÇA INFECTOCONTAGIOSA FORMADA PELA PLACA BACTERIANA, QUE É UMA MASSA AMARELADA PEGAJOSA QUE SE FORMA SOBRE OS DENTES, CONSTITUÍDA PRINCIPALMENTE POR BACTÉRIAS. ELA DEVE SER REMOVIDA COM A ESCOVA DE DENTE E FIO DENTAL TODOS OS DIAS.

VOCÊ VEM CUIDANDO BEM DOS SEUS DENTES?

VOLTE 3 CASAS!



POR DESCUÍDO OU PREGUIÇA VOCÊ ABANDONA A HIGIENE DE SUA BOCA.

UM DIA VOCÊ SENTE DOR E OLHA NO ESPELHO E LÁ ESTÁ O BURACO...

O "BURACO" QUE VEMOS NOS NOSSOS DENTES É O SINAL QUE A CÁRIE JÁ ESTÁ BEM DESENVOLVIDA.

AI, COMO DÓI!

VÁ AO DENTISTA URGENTE.

VOLTE 3 CASAS!



ASSIM COMO A CÁRIE, AS DOENÇAS GENGIVAIS TAMBÉM SÃO CAUSADAS PELO ACÚMULO DE PLACA BACTERIANA. ESSA DOENÇA COMEÇA AFETANDO O TECIDO GENGIVAL E PODEM LEVAR, COM O TEMPO, À PERDA DOS TECIDOS DE SUPORTE DOS DENTES.

INICIALMENTE NOTA-SE UM SANGRAMENTO DA GENGIVA E/OU GOSTO DE SANGUE NA BOCA. QUANDO ISSO OCORRE, AO CONTRÁRIO DO QUE SE PENSA, DEVE SER INTENSIFICADA A HIGIENIZAÇÃO NA REGIÃO COM A ESCOVAÇÃO ADEQUADA.

VOLTE 3 CASAS!



INFECÇÕES DENTÁRIAS PODEM SE ESPALHAR PARA OUTROS ÓRGÃOS VITAIS, COMO CORAÇÃO E RINS.

QUANDO VOCÊ OBSERVAR SANGRAMENTO MAIS CONSTANTE NA GENGIVA E PRESENÇA DE PUS, DEVE MANTER A HIGIENIZAÇÃO E IR IMEDIATAMENTE AO DENTISTA.

CUIDE DA SAÚDE DE SUA BOCA.

VOLTE 3 CASAS!



PARA TER UM SORRISO BONITO, SAUDÁVEL E COM HALITO BOIM, É PRECISO DAR ATENÇÃO ESPECIAL NA HORA DE ESCOVAR AOS DENTES QUE FICAM BEM NO FUNDO DA BOCA POR QUE ELES JUNTAM RESTOS DE COMIDA E BACTÉRIAS FACILMENTE.

AO ESCOVAR OS DENTES VOCÊ VINHA ESQUECENDO DISSO E AGORA UMA CÁRIE JÁ DÁ SINAL...

VOLTE 3 CASAS!



AS PÁPILAS DA LÍNGUA RETÊM MILHÕES DE BACTÉRIAS QUE PODEM FAZER MAL A SAÚDE SEM UMA CORRETA HIGIENE.

VOCÊ CAPRICHOU NA LIMPEZA DOS DENTES E ESQUECEU DA LÍNGUA.

VOLTE 3 CASAS!



MILHÕES DE BRASILEIROS TÊM OS DENTES CARIADOS.

QUAIS SERIAM AS CAUSAS?

PREGUIÇA?

FALTA DE INFORMAÇÃO?

FALTA DE RECURSOS PARA SE ALIMENTAR BEM E IR AO DENTISTA?

VOLTE 3 CASAS!



NA BOCA VIVEM MUITOS MICRO-ORGANISMOS QUE SE ALIMENTAM DOS RESTOS DE COMIDA QUE FICAM ENTRE OS DENTES.

AO SE ALIMENTAREM DE AÇÚCAR, ALGUNS DESSES MICRO-ORGANISMOS PRODUZEM UM ÁCIDO QUE CORRÓI O ESMALTE DOS DENTES E CAUSA A CÁRIE DENTÁRIA.

VOLTE 3 CASAS!





VOCÊ ACABOU DE ALMOÇAR FORA DE CASA E DESCOBRE QUE ESQUECEU SUA ESCOVA DE DENTES.

O QUE VOCÊ FAZ?

PENSE, RESPONDA E VOLTE 1 CASA!



VOCÊ USOU A MESMA ESCOVA DE OUTRA PESSOA E AGORA DESCOBRE QUE ELA ESTÁ COM CÁRIES...

COMENTE A RESPEITO.

VOLTE 1 CASA!



VOCÊ POR ACHAR QUE NÃO ERA TÃO IMPORTANTE FALTOU NA CONSULTA AO DENTISTA E AGORA SENTE UMA DORZINHA INCOMODA NUM DENTE...

E AGORA, O QUE VOCÊ FAZ?

PENSE, RESPONDA E VOLTE 1 CASA!

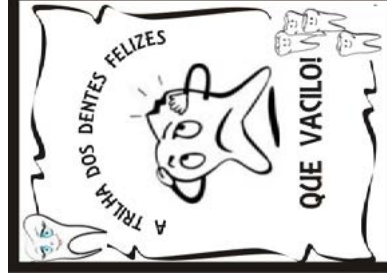


VOCÊ É "LOUCO" POR CHICLETES E NÃO VIVE SEM ELLES, APESAR DAS ORIENTAÇÕES DO DENTISTA.

AGORA JÁ PERCEBE QUE OS DENTES ESTÃO FICANDO COM APARÊNCIA RUIM E UM POUCO DOLORIDOS.

O QUE VOCÊ DIZ SOBRE ISSO?

PENSE, RESPONDA E VOLTE 1 CASA!



MESMO SABENDO QUE É PRECISO ESCOVAR OS DENTES APOS CADA REFEIÇÃO, VOCÊ ÀS VEZES ESCOVA, ÀS VEZES NÃO...

LEMBRE: SEUS DENTES SÃO PARA A VIDA TODA. DEPENDE DE VOCÊ.

PENSE NISSO.

VOLTE 1 CASA!



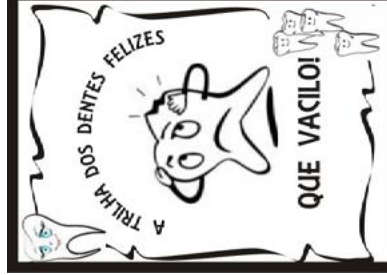
ESTÁ NA HORA DE TROCAR A SUA ESCOVA DE DENTES.

MESMO SABENDO QUE A MELHOR ESCOVA DENTAL É AQUELA COM CERDAS MACIAS E ARREDONDADAS,

VOCÊ VÊ UMA ESCOVA COM AS CORES DO SEU TIME E NÃO RESISTE, APESAR DESTA SER GRANDE PARA VOCÊ E INADEQUADA PARA UMA HIGIENE CORRETA.

E AGORA?

PENSE, RESPONDA E VOLTE 1 CASA!



VOCÊ VAI AO MERCADO COM SUA MÃE E INSISTE EM ENCHER A SACOLA DE BISCOITOS, DOCES E REFRIGERANTES.

ESSES ALIMENTOS, ASSOCIADOS AOS MAUS CUIDADOS COM A HIGIENE BUCAL, SÃO RESPONSÁVEIS PELO APARECIMENTO DAS CÁRIES.

A SAÚDE BUCAL DEPENDE DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRITIVA.

REFLITA SOBRE ISSO.

VOLTE 1 CASA!



VOCÊ VEM TOMANDO POUCA ÁGUA E CUIDANDO MAL DOS DENTES, COM ISSO TEM FICADO CONSTANTEMENTE COM MAU HÁLITO.

QUE VACILO!

VOLTE 1 CASA!



 **ANEXO 19****Resumo informativo – Saúde e higiene oral**

Para compreender as informações relacionadas com a saúde e higiene oral, é indispensável que a criança possua o mínimo de conhecimentos sobre a sua dentição e boca em geral. É necessário ainda que a criança possua conhecimentos sobre algumas das doenças que podem surgir relacionadas com a dentição e como as prevenir através da higiene oral.

A saúde da boca é fundamental para o adequado aproveitamento dos alimentos pelo nosso organismo. Dentes e gengivas fortes e saudáveis em conjunto com uma boa salivação, são os elementos básicos para um bom início da digestão. Após a mastigação e a deglutição, permanecem na boca pequenos pedaços de comida que misturados com a saliva e bactérias existentes na boca, vão formar a placa bacteriana aderente aos dentes. Esta sofre transformações químicas, no sentido da acidificação. Os ácidos que se formam vão corroer o esmalte dos dentes conduzindo à cárie dentária.

Problemas oriundos da falta de higiene oral como a placa bacteriana, a gengivite e a cárie dentária, podem ser prevenidos com alguns cuidados.

Para proteger da cárie dentária existem várias medidas:

- Ingestão de flúor em quantidade suficiente para as necessidades, especialmente nos primeiros tempos de vida até ao romper da dentição definitiva.
- Higiene dentária regular (de manhã, após as refeições e antes de deitar) com a aplicação da técnica correta de lavagem dos dentes.

- Evitar a ingestão de alimentos e bebidas açucaradas e preferir, no caso disso acontecer, ingeri-los após uma refeição e não no intervalo entre as refeições.
- Ingestão diária de alimentos ricos em cálcio (Ex: leite e derivados, vegetais de cor verde escuro, leguminosas secas etc.).
- Utilização de creme dental com flúor (deve-se ter cuidado com a ingestão simultânea de suplementos de flúor e pedir aconselhamento médico).
- Ir ao dentista de seis em seis meses, para vigiar e tratar dos dentes.
- Conhecer os diferentes métodos de limpeza oral, como a escovagem, o uso de fio dental.

Essas orientações permitirão à criança compreender que uma boca saudável implica uma boa e correta higiene oral e uma alimentação saudável.

**REFERÊNCIAS**

Saúde e Higiene Oral Infantil. Disponível em: <http://saudeehigienepessoal.blogspot.com.br/2009/03/saude-e-higiene-oral-infantil.html>. Acesso em: 03/11/2012.

 **ANEXO 20**

Tirinha do Chico Bento e frases sequenciais da história

Preparar previamente a tirinha com uma das frases sequenciais em cada filipeta, sem a numeração.

1.	Chico Bento encontra a Rosinha a caminho do Posto de Vacinação.
2.	Ele pergunta se ela está indo ao Posto e se pode acompanhá-la.
3.	Chegando ao Posto, Rosinha enche os olhos de lágrimas, com medo da vacina.
4.	Chico, para encorajar a amiga, oferece-se para ser o primeiro.
5.	Ele dá um sorriso para mostrar que é forte e que não dói nada.
6.	Assim, a enfermeira aplica a vacina, delicadamente, primeiro no Chico e depois na Rosinha.
7.	Apesar da coragem do amigo, Rosinha faz uma carinha de medo.
8.	Chico é muito gentil, então ele segura firme a mão de Rosinha.
9.	Rosinha percebe, então, que a vacina não é tão dolorida como ela pensava.
10.	E os dois voltam para casa tranquilos, pois já estão protegidos com a vacina.



**ANEXO 21****Resumo informativo - Vacinação**

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. É muito melhor e mais fácil prevenir uma doença do que tratá-la, e é isso que as vacinas fazem. Elas protegem o corpo humano contra os vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves, que podem afetar seriamente a saúde das pessoas e inclusive levá-las à morte. A vacinação não apenas protege aqueles que recebem a vacina, mas também ajuda a comunidade como um todo. Quanto mais pessoas de uma comunidade ficarem protegidas, menor é a chance de qualquer uma delas – vacinada ou não – ficar doente.

Pela vacinação pode-se controlar ou evitar diversas doenças imunopreveníveis e/ou infecto-contagiosa como varíola (erradicada), poliomielite (paralisia infantil), sarampo, tuberculose, rubéola, gripe, hepatite B e febre amarela, entre outras.

A vacina estimula o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças. As primeiras vacinas foram descobertas há mais de duzentos anos. Atualmente, técnicas modernas são utilizadas para preparar as vacinas em laboratórios. As vacinas podem ser aplicadas por meio de injeção ou por via oral (pela boca). Quando a pessoa é vacinada, seu corpo detecta a substância da vacina e produz uma defesa, os anticorpos. Esses anticorpos permanecem no organismo e evitam que a doença ocorra no futuro. Isso se chama imunidade.

A pessoa imune é aquela que possui anticorpos protetores específicos contra determinado agente infeccioso. Essa imunidade pode ser adquirida naturalmente (pela doença) ou artificialmente (pela imunização adquirida por meio da vacinação). Imunidade é a capacidade de o sistema imunológico reconhecer substâncias estranhas e promover uma resposta contra elas (micro-organismo responsável por uma doença infecciosa específica ou sobre suas toxinas).

As ações de vacinação são coordenadas pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI) da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde que tem o objetivo de erradicar, eliminar e controlar as

doenças imunopreveníveis no território brasileiro. Atualmente, o PNI preconiza a vacinação para a família e, além da imunização de crianças, oferece também a vacinação para adolescentes, adultos, idosos, povos indígenas e populações com necessidades especiais.

Saúde Pública não é responsabilidade exclusiva dos profissionais da área de saúde, mas atribuição de toda a sociedade especialmente dos comunicadores e educadores, que também podem e devem ajudar a promover a saúde, para o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida das pessoas. É importante ficar atento ao calendário, pois ele é um instrumento a disposição para prevenção de doenças.

O Calendário de vacinação brasileiro é aquele definido pelo PNI/MS e corresponde ao conjunto de vacinas consideradas de interesse prioritário à saúde pública do país. Atualmente é constituído por 12 produtos recomendados à população, desde o nascimento até a terceira idade e distribuídos gratuitamente nos postos de vacinação da rede pública. Confira na página seguinte os calendários de vacinação para crianças e adolescentes:

**REFERÊNCIAS**

Saúde Integral da Criança e do Adolescente. Disponível em: www.uff.br/disicamep/vacinas.ppt. Acesso em: 11/11/2012.

Calendário de Vacinação. Disponível em: <http://www.unimednne.com.br/dica-de-saude/85/calendario-de-vacinacao.html>. Acesso em: 11/11/2012.

Vacinação e o papel do enfermeiro. Disponível em: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAABwMMAG/slides-vacinacao>. Acesso em: 11/11/2012.

Calendário de vacinação: Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1448. Acesso em: 11/11/2012.

Cartilha de Vacinas – Para quem quer mesmo saber das coisas. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cart_vac.pdf. Acesso em: 10/11/2012.

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	BCG-ID ⁽¹⁾ vacina BCG	Dose única	Formas graves da tuberculose (principalmente nas formas miliar e meningea)
	Hepatite B ⁽²⁾ vacina hepatite B (recombinante)	1ª dose	Hepatite B
1 mês	Hepatite B ⁽²⁾ vacina hepatite B (recombinante)	2ª dose	Hepatite B
2 meses	Tetravalente (DTP + Hib) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria, tétano, pertussis e <i>Haemophilus influenzae b</i> (conjugada)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Vacina oral poliomielite (VOP) ⁽³⁾ vacina poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada)		Poliomielite ou paralisia infantil
	Vacina Oral de Rotavírus Humano (VORH) ⁽⁴⁾ vacina rotavírus humano G1P1[8] (atenuada)		Diarreia por rotavírus
	Vacina pneumocócica 10 (conjugada) ⁽⁵⁾		Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Streptococcus pneumoniae</i>
3 meses	Vacina Meningocócica C (conjugada) ⁽⁶⁾ vacina meningocócica C (conjugada)	1ª dose	Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
4 meses	Tetravalente (DTP + Hib) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria, tétano, pertussis e <i>Haemophilus influenzae b</i> (conjugada)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Vacina oral poliomielite (VOP) ⁽³⁾ vacina poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada)		Poliomielite ou paralisia infantil
	Vacina oral de rotavírus humano (VORH) ⁽⁴⁾ vacina rotavírus humano G1P1[8] (atenuada)		Diarreia por rotavírus
	Vacina pneumocócica 10 (conjugada) ⁽⁵⁾ vacina pneumocócica 10- valente (conjugada)		Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Streptococcus pneumoniae</i>
5 meses	Meningocócica C (conjugada) ⁽⁶⁾ vacina meningocócica C (conjugada)	2ª dose	Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
6 meses	Hepatite B ⁽²⁾ vacina hepatite B (recombinante)	3ª dose	Hepatite B
	Vacina oral poliomielite (VOP) ⁽³⁾ vacina poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada)		Poliomielite ou paralisia infantil
9 meses	Tetravalente (DTP + Hib) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria, tétano, pertussis e <i>Haemophilus influenzae b</i> (conjugada)	Dose inicial	Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b.
	Vacina pneumocócica 10 (conjugada) ⁽⁵⁾ vacina pneumocócica 10-valente (conjugada)		Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Streptococcus pneumoniae</i> .
12 meses	Febre amarela ⁽⁷⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Dose inicial	Febre amarela
	Triplíce viral (SCR) ⁽⁸⁾ vacina sarampo, caxumba e rubéola (atenuada)	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola
15 meses	Vacina pneumocócica 10 (conjugada) ⁽⁵⁾ vacina pneumocócica 10-valente (conjugada)	Reforço	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Triplíce bacteriana (DTP) vacina adsorvida difteria, tétano e pertussis	Reforço	Difteria, tétano, coqueluche
	Vacina oral poliomielite (VOP) ⁽³⁾ vacina poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada)		Poliomielite ou paralisia infantil
	Meningocócica C (conjugada) ⁽⁶⁾ vacina meningocócica C (conjugada)		Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
4 anos	Triplíce bacteriana (DTP) vacina adsorvida difteria, tétano e pertussis	2º reforço	Difteria, tétano, coqueluche
	Triplíce viral (SCR) ⁽⁸⁾ vacina sarampo, caxumba e rubéola	2ª Dose	Sarampo, caxumba e rubéola
10 anos	Febre amarela ⁽⁷⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre amarela

Calendário de vacinação para crianças

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
11 a 19 anos	Hepatite B ⁽¹⁾ vacina Hepatite B (recombinante)	1ª dose	Hepatite B
	Hepatite B ⁽¹⁾ vacina Hepatite B (recombinante)	2ª dose	Hepatite B
	Hepatite B ⁽¹⁾ vacina Hepatite B (recombinante)	3ª dose	Hepatite B
	Dupla tipo adulto (dT) ⁽²⁾ vacina adsorvida difteria e tétano - adulto	Uma dose a cada dez anos	Difteria e tétano
	Febre Amarela ⁽³⁾ vacina febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada dez anos	Febre amarela
	Triplíce viral (SCR) ⁽⁴⁾ vacina sarampo, caxumba e rubéola	Duas doses	Sarampo, Caxumba e Rubéola

Calendário de vacinação para adolescentes

ANEXO 22

Cartolina ou papel para cartaz - prepare previamente a base do painel contendo a lista das vacinas obrigatórias e respectivas idades de aplicação, no sentido horizontal, formando uma linha do tempo e, na vertical, na margem esquerda do painel a relação de nomes dos participantes. Trace linhas horizontais e verticais, formando uma tabela, conforme exemplo abaixo.

Painel da Saúde – Gráfico da Vacinação							
Vacinas obrigatórias/ Idade de aplicação	Ao nascer		1 mês	2 meses			
	BCG Dose única	Hepatite B 1ª dose	Hepatite B 2ª dose	Tetravalente 1ª dose	Poliomielite 1ª dose	Rotavirus 1ª dose	Pneumococica 1ª dose
Ana							
Bruno							
Carlos							
Dora							

Observação: Ver relação completa das vacinas obrigatórias e respectivas idades de aplicação nas tabelas do Anexo 21.

ANEXO 23

Atividades complementares

- Leia para os educandos os trechos do Caderno de procedimentos que normatizam as exigências do Programa em relação a exames médicos, odontológicos etc. Analisar com o grupo como estão sendo realizados esses exames, o que pode ser melhorado e como conseguir tal melhoria. Levar as propostas ao CDP.
- Conduza oficina com os pais, mães ou cuidadores tratando da importância das vacinas, enfatizando o direito da criança e do adolescente e a responsabilidade das famílias e do Estado no cumprimento desse dever. Incentivar a atualização da caderneta de vacinação e a providência do documento, nos casos omissos, junto à rede pública de saúde. Reforçar a ideia de que Caderneta de Saúde da Criança é um documento importante para acompanhar a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos filhos. Ela ajuda a família e os profissionais de saúde nos cuidados com a criança. Entre outras informações importantes a Caderneta contém o Calendário Básico de Vacinação. Utilizar o painel com o gráfico das vacinas, produzido pelo grupo, como ponto de reflexão e mobilização.
- Articule junto à rede social de apoio, palestra sobre vacinação, coordenada por um profissional da área de saúde: enfermeiro ou médico.
- Programe uma visita orientada a um posto de saúde com a finalidade de conhecer a estrutura e obter informações mais detalhadas sobre vacinação.
- Tente obter junto à rede de saúde pública, para todos os jovens atendidos localmente no Programa AABB Comunidade, cadernetas de saúde para meninos e meninas, modelo atualizado pelo Ministério da Saúde em 2011. Orientar quanto ao preenchimento, em parceria com agente de saúde.



ANEXO 24

Resumo informativo - Prevenção de acidentes com crianças

Embora preveníveis pela educação a morbimortalidade decorrente dos acidentes infantis continua alta em todo o mundo. A prevenção tem sido apontada como alternativa para diminuir estes agravos. A curiosidade normal da infância é o impulso que expõe os pequenos a diversos riscos. A maioria dos acidentes ocorre dentro de casa tendo as crianças como as principais vítimas. Os mais comuns são esmagamentos de dedos e mãos por portas e janelas, queimaduras (elétricas, químicas e por fogo), cortes com vidros e objetos cortantes, intoxicações, quedas e consequentes contusões ou fraturas.

Um levantamento do Ministério da Saúde aponta que a cada ano são registradas 6 mil mortes e mais de 140 mil internações na rede pública de crianças abaixo de 14 anos, vítimas de acidentes domésticos, o que representa um custo de 63 milhões de reais para o Serviço Único de Saúde. Números esses que poderiam ser reduzidos com medidas preventivas simples.

E prevenir não é tão difícil. Os adultos devem ter consciência que o mais banal dos objetos pode ser um brinquedo interessante para uma criança e que ela não é capaz de avaliar riscos. Materiais cortantes, objetos perigosos e substâncias tóxicas devem ficar fora do alcance das crianças. A cozinha e a área de serviço devem ser locais proibidos para os pequenos, pois além de abrigarem facas, tesouras e substâncias perigosas, oferecem ainda o risco de queimaduras. Fixadores de porta também ajudam a evitar os esmagamentos, tipo de acidente dos mais comuns.

A prevenção dos acidentes na infância deve ser instituída em todas as esferas, seja dentro de casa ou nos ambientes sociais. E, embora o termo “acidente” implique em uma situação imprevisível, estar atento às potenciais situações de risco pode evitar danos irreparáveis. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o conceito de acidente como evento imprevisível é incorreto e contraproducente, além de dificultar uma abordagem adequada. A tendência atual considera que o acidente, na grande maioria das vezes, não ocorre ao acaso e pode ser evitado com medidas simples.



REFERÊNCIAS

Campanha: Prevenção a acidentes domésticos com crianças. Disponível em: <http://diganaoerotizacaoainfantil.wordpress.com/2007/10/30/campanha-prevencao-a-acidentes-domesticos-com-criancas/>. Acesso em: 12/11/2012.

Estratégia educativa sobre prevenção de acidentes infantis para o Ensino Fundamental. Disponível em: http://www.academia.edu/1105435/ESTRATEGIA_EDUCATIVA_SOBRE_PREVENCAO_DE_ACIDENTES_INFANTIS_PARA_O_ENSINO_FUNDAMENTAL. Acesso em: 12/11/2012.

Vivendo, aprendendo e prevenindo. Disponível em: <http://www1.pucminas.br/proex/arquivos/vivendo.pdf>. Acesso em: 12/11/2012.

Pequenas vítimas. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/Pags_020_039_Violencia2.pdf Acesso em: 13/11/2012.

 **ANEXO 25**

COZINHA	QUARTO	SALA	BANHEIRO	ÁREA DE SERVIÇO
FOGÃO	CAMA	SOFÁ	CHUVEIRO	TANQUE
FORNO	ARMÁRIO	POLTRONA	BANHEIRA	LAVADORA
PANELA	COLCHÃO	ESTANTE	SANITÁRIO	BALDE
CHALEIRA	CÔMODA	TV	PIA	VASSOURA
FRIGIDEIRA	TRAVESSEIRO	MESA DE CENTRO	DUCHA	ESCOVA



ANEXO 26

Circuito da saúde

1ª. Atividade – Jogo “A escala evolutiva”

1. Trata-se de uma corrida em percurso pré-determinado, a ser percorrido pelas equipes, segundo as regras indicadas.
2. Definir o percurso em área aberta e sem obstáculo, de preferência em calçada ou gramado, com comprimento de até 20 metros. O percurso será dividido em 5 pistas, delimitadas com marca de giz, ou outra marcação que não atrapalhe o movimento das equipes. As pistas, por sua vez, serão sinalizadas individualmente com as estacas, no sentido do comprimento, no início, aos 2, aos 4, aos 8 metros e ao final da pista. As estacas sinalizadoras podem ser pintadas ou encabeçadas por bandeirolas indicando as etapas do percurso.
3. Reunir os participantes e explicar o jogo associando com a escala evolutiva do homem que passou por várias fases até adquirir a mobilidade que tem hoje.
4. O jogo inicia com as equipes em pé e em fila, com o primeiro jogador de cada equipe em frente a respectiva linha de partida. Ao sinal do apito, inicia o percurso da “escala evolutiva” do seguinte modo:
 - Da largada aos 2 metros – Rastejar
 - Dos 2 aos 4 metros – Engatinhar
 - Dos 4 aos 8 metros – Caminhar
 - Dos 8 metros ao final da pista – Correr

5. Quando o jogador chegar ao final da pista, o próximo jogador da equipe inicia o percurso. Assim sucessivamente até que todos os jogadores tenham feito o percurso da “escala evolutiva”. Se um jogador errar a forma de movimentação durante o percurso, deve voltar para a linha de partida e começar de novo.
6. A equipe que cumprir o percurso primeiro ganha 5 pontos. O segundo lugar, ganha 4 pontos e assim gradativamente. O último lugar ganha 1 ponto, pontuando com isso todas as equipes.
7. Registrar o desempenho das equipes na planilha de acompanhamento do Circuito da Saúde

2ª. Atividade – Pular corda

1. Informar às equipes que o desafio é pular corda coletivamente.
2. Sortear a ordem das equipes para evolução da atividade. Pela ordem do sorteio, as equipes se posicionarão para pular a corda.
3. Em espaço livre para movimentação, dois educadores manusearão a corda, atentando para a evolução dos participantes, prevenindo eventuais acidentes.
4. Os membros da equipe irão entrando na brincadeira, um a um, e deverão permanecer pulando até que os cinco estejam pulando juntos. Cada jogador só pode entrar uma vez. Se errar e sair, fica fora.
5. As equipes que atingirem o objetivo ganharão 5 pontos. Se a equipe conseguir pular corda com 4 jogadores, ganha 4 pontos. Assim, sucessivamente, até 1 ponto.
6. Registrar o desempenho das equipes na planilha de acompanhamento do circuito.

3ª. Atividade – Jogo “Salvando o planeta”

1. Encher os 5 baldes com água, dispondo-os em linha. Colocar ao lado de cada balde um copo descartável vazio. Dez metros a frente enfileirar 5 garrafas pet, vazias e sem tampas, mantendo uma distância entre uma e outra que permita a movimentação dos jogadores, sem risco de virá-las.
2. Informar aos jogadores que a reserva de água doce do planeta está diminuindo. Diga que imaginem ter coletado a água da última chuva que caiu e tem de conservá-la antes que evapore com as altas temperaturas. O desafio é transportar a água do balde com o copo disponível até encher a garrafa.
3. Cada equipe deve se posicionar em fila, respectivamente em frente a um dos baldes.
4. Ao sinal do apito, o primeiro jogador de cada equipe deve encher o copo e correr até a garrafa, despejar a água dentro dela, voltar correndo, entregar o copo ao segundo colocado e posicionar-se ao final da fila. Assim sucessivamente, até que a garrafa fique cheia.
5. A equipe que encher primeiro a garrafa ganha 5 pontos. Quando isso acontecer, as outras equipes serão pontuadas de 4 a 1, pelo volume de suas respectivas garrafas.
6. Registrar o desempenho das equipes na planilha de acompanhamento do circuito.
7. Aproveitar a água restante no balde e garrafas para regar as plantas.

4ª. Atividade – Jogo “Mensageiro da saúde”

1. Pedir que as equipes formem filas, mantendo 2 passos de distância entre um jogador e outro e 2 metros entre uma equipe e outra.
2. Entregar aos primeiros da fila de cada equipe um envelope com a mensagem sobre saúde.
3. Ao sinal do apito começa o jogo.
4. O mensageiro deverá deslocar-se em zig-zag, passando entre os jogadores de sua equipe até chegar ao último da fila. Entrega a esse o envelope, que deverá rapidamente passar para a frente, de mão em mão, até chegar ao início da fila. De posse do envelope, o jogador repete o deslocamento em zig-zag até o final da fila. Assim sucessivamente, até que o originalmente primeiro da fila volte ao lugar. Nesse momento deve gritar MENSAGEM.
5. Se um jogador errar o percurso, deve voltar ao início da fila e refazer o caminho em zig-zag.
6. As demais equipes seguem o jogo, até que todos cumpram o objetivo, gritando MENSAGEM.
7. Ao final as mensagens devem ser abertas e lidas em voz alta.
8. A equipe que atingir o objetivo primeiro ganha 5 pontos, a segunda ganha 4 pontos, assim gradativamente até 1.
9. Registrar o desempenho das equipes na planilha de acompanhamento do circuito.

Alongamento é o exercício para preparar e melhorar a flexibilidade muscular. Os alongamentos podem ser feitos a qualquer tempo, pois servem também para relaxar o corpo e a mente. Quando feitos de forma adequada os exercícios de alongamento ainda trazem os seguintes benefícios para o corpo: reduzem as lesões; relaxam o corpo; ativam a circulação; corrigem a postura; aumentam a agilidade; beneficiam a coordenação; melhoram a respiração; facilitam a oxigenação sanguínea; aumentam o raciocínio.

Exercícios respiratórios básicos: A primeira etapa é disciplinar a respiração baixa ou abdominal. Pode ser feita deitado em decúbito dorsal ou sentado com as costas eretas. Coloque as palmas das mãos no abdômen para perceber o movimento do diafragma. Respirando pelas narinas, esvazie completamente os pulmões, contraindo o ventre. Permaneça por um instante sem ar. Deixe-o agora entrar devagar, soltando e expandindo naturalmente a musculatura do baixo ventre e depois a parede abdominal, conforme for enchendo a parte baixa dos pulmões. Não retenha. Ao expirar, recolha os músculos abdominais. Continue respirando assim, relaxando o abdômen ao inspirar e contraindo-o levemente ao exalar. Esta é a forma ideal de fazê-lo no dia a dia, sendo aquela que surge espontaneamente ao dormir.



REFERÊNCIAS

Alongamento. Disponível em: <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/alongamento/>. Acesso em: 13/11/2012.

Exercícios respiratórios básicos. <http://www.ekadantayoga.com.br/exercicios-respiratorios-basicos.html>. Acesso em: 13/11/2012.



ANEXO 27

“A maior riqueza é a saúde”.
(Emerson)

“É obrigação moral e ética de qualquer governo do mundo colocar a saúde do seu povo como prioridade zero, porque, se a pessoa não tem saúde, a pessoa não tem disposição para nada”.
(Lula)

“A saúde é conservada pelo conhecimento e observação do próprio corpo”.
(Cícero)

“A saúde é o resultado não só de nossos atos como também de nossos pensamentos”.
(Ghandi)

“A saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social”.
(OMS)

**ANEXO 28**

Pula corda, joga bola
Corra, venha me pegar
O pião que roda, roda
Bambolê sempre a girar

Cirandinha, cobra-cega,
Pegador ou passa anel,
Marcha, marcha soldadinho
Chapeuzinho de papel

Alegria, entusiasmo,
Um sorriso no olhar,
Neste mundo encantado
Tristeza não tem lugar
Amo a vida, a natureza,
Gosto tanto de brincar...
Mas na hora dos deveres
Fico feliz de estudar.

**ANEXO 29****Resumo informativo – Brincadeiras infantis****Jogo da Velha reinventado**

O jogo será executado por 2 equipes, respectivamente caracterizadas. Desenhar a tabela em tamanho grande, no chão, de forma a permitir a movimentação dos jogadores. O tabuleiro é uma matriz de três linhas por três colunas. Sortear a equipe que inicia a jogada. Os jogadores se movimentam alternadamente, ocupando um por vez um local numa lacuna que esteja vazia. O objetivo do jogo é conseguir ocupar três posições, quer horizontal, vertical ou diagonal e, ao mesmo tempo, quando possível, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada. Quando um jogador conquistar o objetivo, a equipe ganha o jogo. Pode-se definir entre os jogadores da equipe um mestre, que oriente as jogadas do grupo ou, jogar livremente, de forma que todos os jogadores da equipe exercitem a atenção e se movimentem estrategicamente. Pelas probabilidades poderá haver até 5 marcações de um mesmo jogador (ou equipe) sem formar a sequência que encerra o jogo, neste caso dando empate (ou velha!). Assim, as equipes terão que ter, no mínimo, esse quantitativo de jogadores.

Sugestões de brincadeiras para a “caixa mágica”

Amarelinha – Essa é uma brincadeira muito antiga. Há registros dela no Egito antigo e no Império Romano. Muito comum entre as crianças brasileiras, também é chamada de maré, sapata, avião, academia, macaca etc. Assim como os nomes, a forma de jogar varia de região para região. A amarelinha tradicional é desenhada no chão com giz e tem o formato de uma cruz. Comece a brincadeira atirando a pedrinha na casa 1. Pule a casa 1 e vá passando todas as outras casas. Seu objetivo será passar por todas as outras casas (pisando com apenas um pé nas únicas e com os dois nas duplas) até chegar no Céu, onde pisará com os dois pés. De lá, retorne do mesmo jeito, só que, dessa vez, pare antes da casa 1 e, com apenas um pé no chão, se abaixe para pegar a pedrinha e pule em direção ao início do jogo. Cuidado para não cair no Inferno! Recomece jogando a pedra na casa 2 e assim por diante, pulando sempre a casa onde está a pedra. Se você errar a mira e a pedrinha cair fora da casa certa, perde a vez. Isso também acontece com quem pisar no inferno, colocar os dois pés no chão nas casas únicas ou na hora de recolher a pedrinha que estiver em casa dupla.

Bolinha de gude – Bolinhas coloridas e feitas de vidro são jogadas num círculo feito no chão de terra. O objetivo é bater na bolinha do adversário e tirá-la de dentro do círculo para ganhar pontos ou a própria bola do colega. O jogo de bolinha de gude foi trazido pelos portugueses no Brasil. Sua origem é a Grécia antiga, onde as crianças jogavam com castanhas e azeitonas e, em Roma, com nozes e avelãs. Gude era o nome dado às pedrinhas redondas e lisas retiradas do leito dos rios. A partir do século XVIII as bolinhas tornaram-se perfeitamente redondas feitas de vidro. No Brasil é chamado de jogo de bolitas, jogo de bolinhas de gude e inhaque. Com o tempo foi sendo modificada, mas conserva a sua estrutura básica de jogo de rua, apreciado muito pelas crianças. Esta brincadeira tem regras próprias estabelecidas pelos participantes, onde uma delas consiste em desenhar no chão um triângulo ou círculo e cada jogador deverá “matar”, ou seja, tirar do lugar a bolinha de seus oponentes colocando-os fora ou dentro da figura conforme o combinado. O perdedor pode perder a partida simplesmente ou perder junto as suas bolinhas

Cinco Marias – Também chamada de três Marias, jogo do osso, onete, bato, arriós, telhos, chocos, nécara. O jogo, de origem pré-histórica, pode ser praticado de diversas maneiras. Uma delas é lançar uma pedra para o alto e, antes que ela caia no chão, pegar outra peça. Depois tentar pegar duas, três, ou mais, ficando com todas as peças na mão. Na antiguidade, os reis praticavam com pepitas de ouro, pedras preciosas, marfim ou âmbar. No Brasil, costuma ser jogado com pedrinhas, sementes ou caroços de frutas, ossos ou saquinhos de pano cheios de areia.

Gato e Rato – As crianças, de mãos dadas, formam um círculo, ficando uma dentro do círculo (rato) e outra fora (gato). As crianças giram e o gato pergunta às crianças: Seu ratinho está em casa? Não, Senhor! A que horas ele volta? Às oito horas. (ou qualquer outra) Que horas são? Uma hora. Que horas são? Duas horas. Ao chegar à hora determinada pelo grupo, as crianças param de rodar e o gato lhes pergunta: Seu ratinho já chegou? Sim, Senhor! Dão-me licença para entrar? Sim Senhor! Começa então a perseguição do gato ao rato que as crianças ajudam a esconder, facilitando sua entrada e a saída do círculo e dificultando a passagem do gato. O jogo terminará quando o gato conseguir pegar o rato.

Ciranda – A famosa dança infantil, de roda, conhecida em todo o Brasil, teve origem em Portugal, onde era um bailado de adultos. Os versos que abrem a ciranda infantil são conhecidíssimos ainda hoje: “Ciranda, cirandinha/ Vamos todos cirandar/ Vamos dar a meia volta/ Volta e meia vamos dar”. Há variações regionais que os complementam como “O anel que tu me deste/ Era vidro e se quebrou./ O amor que tu me tinhas/ Era pouco e se acabou”.

Dança da cadeira – Colocam-se cadeiras em círculo, cada participante senta-se, sendo que alguém é destacada para dirigir o jogo, este deve estar vendado. O dirigente da brincadeira grita: já! Todos levantam e andam em roda das cadeiras. O dirigente retira uma cadeira. À voz de já! , todos procuram sentar. Quem ficar sem lugar comandará a nova volta. Assim, as cadeiras vão sendo retiradas e o grupo vai diminuindo. Será o vencedor aquele que conseguir sentar na cadeira no último comando.

Espelho – Crianças em duplas, frente a frente. Uma delas é espelho da outra. Imitar os movimentos do competidor sem rir. O que está à frente do espelho pode fazer careta. Paga multa (como no jogo de prendas) o que perder a competição. Na repetição da brincadeira, os papéis se invertem.

Ioiô – A brincadeira consiste em enrolar o barbante no ioiô, prendendo no dedo indicador ou médio; a seguir, arremessar o ioiô para baixo num movimento suave e elegante, e logo após, com a mão, fazer um impulso contrário, trocando a subida do ioiô, o qual deverá retornar à mão do jogador. Cada vez que um jogador acerta marca ponto, podendo repetir a jogada, até errar, quando então, cederá o ioiô a outro participante, aguardando a nova rodada.

Jogo da Velha – Jogo de raciocínio lógico, matemático e estratégico. Serve para trabalhar a coordenação motora, senso de lógica, senso direcional e planejamento. Dois jogadores escolhem uma marcação cada um, geralmente um círculo (O) e um xis (X). O objetivo do jogo é conseguir marcar três círculos ou três xis em linha, quer horizontal, vertical ou diagonal e, ao mesmo tempo, quando possível, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada. O tabuleiro é uma matriz de três linhas por três colunas. Os jogadores jogam alternadamente, uma marcação por vez, numa lacuna que esteja vazia. Quando um jogador conquista o objetivo, costuma-se riscar os três símbolos. Embora pareça coisa simples, exige muita cabeça. É agradável de jogar, mas precisa calma, persistência e estratégia.

Morto-vivo – Crianças lado a lado de frente para uma que estará sentada. O que está sentado grita bem alto: Morto! para todos se abaixarem e Vivo! para se levantarem. Quem errar sai da brincadeira. O vencedor é aquele que ficar por último.

Passa Anel – As crianças são colocadas em roda e uma delas segura um anel nas mãos. As mãos estão fechadas em forma de concha de modo que as outras não possam ver o anel, nem quando e para quem este será passado. Ganha quem descobrir “com que está o anel”.

Pega-pega – Esta brincadeira envolve muita atividade física. Uma criança deve correr e tocar outra. A criança tocada passa ter que fazer o mesmo.

Peteca – Quando os portugueses chegaram ao Brasil, encontraram os índios brincando com uma trouxinha de folhas cheia de pequenas pedras, amarrada a uma espiga de milho, que chamavam de Peteka, que em tupi significa “bater”. A brincadeira foi passando de geração em geração e, no século 20, o jogo de peteca tornou-se um esporte, com regras e torneios oficiais. Habilidade não é tão necessária assim para começar a jogar, é só bater em seu fundo arremessando aos adversários. Podendo ser praticada na praia, quadra, rua e até no quintal da sua casa, mas atenção, a peteca não pode cair senão perde ponto. Mas se o jogo for em uma quadra e os participantes fizerem questão de uma rede para um campeonato por exemplo, o jogo demanda algumas regras, lembrando uma jogada de vôlei, porém, com peteca. Com o saque se inicia a jogada, e então a peteca vai sendo arremessada de um lado para o outro da rede, o time que deixá-la cair, faz ganhador de um ponto o time adversário.

Sombra – É uma espécie de passeio sincronizado. Forma-se uma fila de pessoas, uma atrás da outra, e o mestre fica na ponta. Tudo que o mestre fizer, os participantes deverão fazer também. Aonde ele entrar, os outros deverão entrar também. Se o mestre fizer exercícios corporais, posições e movimentos engraçados, com certeza será muito divertido.



REFERÊNCIAS

Jogos e brincadeiras: Origens das diversões das crianças brasileiras. Disponível em: <http://educacao.uol.com.br/disciplinas/cultura-brasileira/jogos-e-brincadeiras-origens-das-diversoes-das-criancas-brasileiras.htm>. Acesso em: 20/12/2012.

100 brincadeiras para ensinar / aprender brincando. Disponível em: <http://brasileirinhos.wordpress.com/brincadeiras/>. Acesso em: 20/12/2012

Como brincar de amarelinha. Disponível em: <http://criancas.hsw.uol.com.br/amarelinha2.htm>. Acesso em: 20/12/2012.



ANEXO 30

Resumo informativo - A dança e a saúde

A dança é um jeito diferente e divertido de manter a saúde física e mental, protegendo o organismo de problemas cardíacos e respiratórios. O exercício da dança trabalha a sustentação do corpo, a contração muscular, o controle motor, a respiração, a resistência cardiopulmonar e o lado emocional, o que ajuda a fortalecer o organismo. Ótima para todas as idades, a dança é uma atividade física diferente das demais, desestressa e é uma excelente terapia. A dança demanda um grande gasto de energia e utilização da musculatura e articulações. Mexe com a frequência cardíaca e pode ser uma boa aliada para perder peso. A dança é válida como atividade física porque é coordenada, organizada e fortalece os músculos. Também interfere nas áreas de comportamento, improviso e expressão individual e social. Além de ser uma atividade divertida, dançar faz bem porque traz muitos benefícios para a saúde, como:

- Flexibilidade: A maioria das aulas de dança começa com um aquecimento, incluindo vários exercícios de alongamento. A dança promove elasticidade, melhora a postura ao caminhar, a coordenação motora, a memória e o controle da respiração. É uma atividade que exige disciplina.
- Força: É a habilidade de um músculo para exercer força contra a resistência. A dança desenvolve força já que os músculos precisam resistir contra o peso do próprio corpo.
- Resistência: É a capacidade dos músculos de trabalhar duro por períodos cada vez mais longos de tempo sem fadiga. Dançar regularmente é ótimo para melhorar a resistência.
- Sensação de bem-estar: A dança é uma atividade social. Estudos têm demonstrado que fortes laços sociais e convívio com os amigos contribuem para a autoestima elevada e uma perspectiva positiva. A dança oferece a oportunidade de conhecer novas pessoas. Participando de uma aula e frequentando lugares para dançar, você pode aumentar a autoconfiança e desenvolver habilidades sociais. Como a atividade física reduz o estresse e a tensão, dançar regularmente dá uma sensação de bem-estar.

- Combate o estresse: O exercício diminui a tensão e relaxa a musculatura.
- Controla a ansiedade: Além de estimular a concentração, a dança acalma e tranquiliza.
- Melhora a comunicação: Depois de algumas aulas, você terá menos dificuldade de se expressar em público.
- Queima calorias Uma hora de salsa ou samba rock queima até 594 calorias!
- Turbina a capacidade sanguínea: A dança de salão aumenta a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. Você sentirá até que seu fôlego aumentou!
- Tonifica os músculos: Combate as gorduras extras, aumenta a musculatura das pernas, glúteos e barriga.
- Exercita o equilíbrio e a coordenação motora Com a dança, o corpo passa a se movimentar com mais ritmo, elegância e agilidade.



REFERÊNCIAS

Dança e saúde. Disponível em: <http://www.unimedpaulistana.com.br>. Acesso em: 15/11/2012.

Benefícios da dança para o corpo e a saúde. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar>. Acesso em: 16/11/2012.

Benefícios da dança para bem estar e saúde. Disponível em: <http://mdemulher.abril.com.br/>. Acesso em: 16/11/2012.

Dançar melhora saúde e combate o estresse. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>. Acesso em: 16/11/2012.

**ANEXO 31****Resumo informativo – Saúde sexual e saúde reprodutiva**

Saúde sexual é ...

- A capacidade de desfrutar e ter controle sobre a vida sexual e reprodutiva, de acordo com os limites éticos individuais, estando livre de constrangimentos como medo, vergonha, culpa, ideias falsas e preconceitos que inibam o desfrute da atividade sexual. (Adaptado de Conferência Internacional de População e Desenvolvimento – CIPD). Desfrutar e expressar sua sexualidade, sem risco de doenças sexualmente transmissíveis e gestações não desejadas.
- É ter relações sexuais só com quem desejamos, com responsabilidade, sem que nos obriguem a tê-las por meio de pressão ou violência.
- Ter informações sobre sua sexualidade na escola e outros meios de informação.
- Ter uma vida sexual agradável e segura, baseada na autoestima e na igualdade entre os gêneros.
- Ter relações em que haja o respeito entre as duas partes, sem qualquer tipo de discriminação e violência.
- Valorizar a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade própria da pessoa.

Saúde reprodutiva é...

- O estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades em todos os aspectos relacionados ao sistema reprodutivo, suas funções e processos.
- Ter uma vida sexual segura e satisfatória.
- Ter capacidade de reproduzir e decidir livremente se e quando querem ter filhos e o espaçamento entre eles.

(Adaptado de Conferência Internacional de População e Desenvolvimento – CIPD).

**REFERÊNCIAS**

Histórias em Quadrinhos: Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas – Um Guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe> . Acesso em: 17/11/2012.

Adolescentes, jovens e educação em sexualidade - Um guia para ação. Disponível em: <http://www.promundo.org.br/manuais-para-trabalhar-com-jovens-e-adultos/> . Acesso em: 16/11/2012.

Gênero e Educação: Uma relação necessária. Disponível em: <http://www.ded.ufla.br/generoesexualidade-ei/imagens/carolina.pdf> . Acesso em 17/11/2012.

<http://www.unfpa.org.br>. Acesso em 16/11/2012.



ANEXO 32

Sinopse dos vídeos

“Era uma vez outra Maria” é um vídeo educativo, produzido em forma de desenho animado sem palavras, que apresenta experiências comuns a mulheres jovens e aborda assuntos como: saúde sexual e reprodutiva, violência, gravidez, maternidade e trabalho. É próprio para discutir a saúde e autonomia das mulheres jovens a partir do enfoque de gênero. O vídeo foi desenvolvido para ser uma ferramenta de trabalho para educadores e profissionais de saúde, que procuram uma forma inovadora de incentivar a reflexão crítica sobre o papel da mulher na sociedade e promover a autonomia e o empoderamento das mulheres jovens. Menina não joga futebol, brinca de casinha e boneca. Menina não senta de perna aberta! Uma boa menina aprende a arrumar a cozinha. Será que as meninas só podem ser assim? Esse vídeo apresenta a história de Maria, uma menina como muitas outras, que começa a questionar as expectativas de como ela deve ou não deve ser. De lembranças da infância a sonhos para o futuro, faz-se uma reflexão sobre como as meninas são criadas e como isso influencia seus desejos, comportamentos e atitudes. (Coordenação do Instituto Promundo).

Cenas: (1) Almoço (2) Divisão sexual do trabalho (mãe e filhas x pai e filho) (3) Lembranças: pose para a foto e brincadeiras com as amigas (boneca x futebol) (4) Maria percebe a presença do lápis na vida dela e de todos os que a rodeiam! (5) Maria desenha (bola e situação em que ela sai vitoriosa), o lápis apaga e desenha outras coisas (boneca e família) (6) Sonho do príncipe encantado (7) Brinca com o lápis: coloca o pai e o irmão na cozinha (7) Irmão com revista de mulher pelada e masturbação no banheiro (aprovação do pai) (8) Maria se masturba no quarto (desaprovação dos pais) (9) Conhece seu admirador secreto e começam a namorar (10) Momento que antecede a relação sexual (expectativas e medos) (11) Descobre que a amiga foi estuprada (12) Descobre que está grávida, se desespera, conta para o namorado que não aprova (13) Namorado fica bêbado e ameaça bater nela (14) Conta para os pais que está grávida (15) A avó fala sobre a possibilidade de abortar (16) Depois de muito refletir, decide ter o filho (17) O namorado não aceita e ela

assume o filho sozinha (18) Estuda, trabalha e cuida do filho, tudo ao mesmo tempo (19) O pai assume a paternidade (20) Maria tem outro namorado (21) Ao final, ela mesma se desenha...

“Minha Vida de João” é um desenho animado, sem palavras, que conta a história de um rapaz, João, e os desafios que ele enfrenta durante seu processo de crescimento para tornar-se homem em nossa sociedade: o machismo, a violência familiar, a homofobia, as dúvidas em relação à sexualidade, a primeira experiência sexual, a gravidez da namorada, uma doença sexualmente transmissível e a paternidade. O vídeo foi desenvolvido para ser uma ferramenta de trabalho para educadores e profissionais de saúde que procuram uma forma inovadora de incentivar a reflexão e mostrar aos rapazes que promover a igualdade entre homens e mulheres traz benefícios para todos. A redução da violência, o maior respeito e cuidado na vida sexual e reprodutiva, a prevenção de HIV e AIDS e o envolvimento paterno são alguns resultados das reflexões geradas a partir do vídeo.

Cenas: (1) Divisão sexual do trabalho (2) Quando a mãe se arruma para sair e ele a imita (vaidade) (3) Quando cai em cima do amigo (4) Boneca x arma como brinquedo (5) Briga entre os meninos (6) Quando jogam pedra no gatinho (7) Quer comprar um violão e arruma um emprego (8) Apaixona-se por uma menina e tenta conquistá-la (9) Começam a namorar (ansiedade antes do primeiro encontro) (10) Expectativas e medos antes da relação sexual (11) Amigos o influenciam a sair com outra menina (infidelidade masculina) (12) Doença sexualmente transmissível e gravidez (13) Chora desesperado por não saber o que fazer (em um primeiro momento, não aceita a situação) (14) Assume a paternidade.



REFERÊNCIAS

Era uma vez outra Maria - Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=YzikHycQcmE> e <http://www.promundo.org.br/loja-virtual/> Acesso em: 15/11/2012.

Minha vida de João - Disponível em <http://www.youtube.com/watch?v=JzG4re-Ja0I> e <http://www.promundo.org.br/loja-virtual/> Acesso em: 15/11/2012.


ANEXO 33
Resumo informativo – Direitos reprodutivos e direitos sexuais

No Brasil atual, adolescentes e jovens são compreendidos como pessoas em desenvolvimento que têm o direito de serem protegidas pelo Estado, pela sociedade e pela família, com prioridade absoluta (art. 227 da Constituição Federal). O reconhecimento de seus direitos deve estar alicerçado em uma perspectiva ampla de garantia de uma vida social plena e de promoção de sua autonomia. Portanto, seu desenvolvimento integral é legítimo e de interesse de todo o conjunto da sociedade.

Direitos reprodutivos – são os direitos básicos de todo casal e de toda pessoa escolher o número de filhos, o espaçamento entre um e outro; a oportunidade de ter filhos, de ter informação e meios de assim o fazer, gozando dos mais elevados padrões de saúde sexual e reprodutiva. Incluem os direitos:

- De mulheres e homens poderem decidir livre e conscientemente se querem ou não ter filhos, em que momento de sua vida e quantos desejam ter.
- De tomar decisões sobre a reprodução, livre de discriminação, coerção ou violência.
- De homens e mulheres participarem com iguais responsabilidades na criação dos filhos.
- De acesso aos serviços de saúde pública de qualidade, durante todas as etapas da vida.
- De adoção e tratamento da infertilidade.
- De acesso aos meios, informações e tecnologias reprodutivas cientificamente testadas e aceitas.

Direitos sexuais – são direitos humanos universais baseados na liberdade inerente, dignidade e igualdade para todos os seres humanos. Procuram garantir o direito de todas as pessoas de:

- Viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos.
- Viver a sua sexualidade independente do estado civil, idade ou condição física.
- Escolher o parceiro sexual sem discriminações e com liberdade e autonomia para expressar sua orientação sexual.
- Viver a sexualidade livre de violência, discriminação e coerção e com o respeito pleno pela integridade corporal do outro.
- Praticar a sexualidade independentemente de penetração.
- Insistir sobre a prática do sexo seguro para prevenir gravidez não desejada e as doenças sexualmente transmissíveis, incluindo HIV e AIDS.


REFERÊNCIAS

Histórias em Quadrinhos: Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas – Um Guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe> Acesso em: 17/11/2012.

Adolescentes, jovens e educação em sexualidade - Um guia para ação. Disponível em: <http://www.promundo.org.br/manuais-para-trabalhar-com-jovens-e-adultos/> Acesso em: 16/11/2012.

Gênero e Educação: Uma relação necessária. Disponível em: <http://www.ded.ufla.br/generoesexualidade-ei/imagens/carolina.pdf>. Acesso em 17/11/2012.

<http://www.unfpa.org.br>. Acesso em 16/11/2012.



ANEXO 34

Jogo Roleta do amor e do sexo

Fundamentos

Trata-se de um jogo de tabuleiro cujo objetivo é a busca de uma maior compreensão sobre a saúde sexual e a saúde reprodutiva. As apostas simulam as experiências de cada um e a combinação entre os lances e os desafios a serem resolvidos constituem os aprendizados necessários. O jogo, assim, se torna um momento de reflexão sobre o que cada um sabe e como lida com a sexualidade. Os elementos, como tabuleiro, pião e cartas apenas se prestam ao trabalho de facilitar a aproximação com informações importantes sobre o tema. A tomada de consciência está relacionada com os processos individuais. A interação entre os jogadores, a maneira particular com que cada um aborda a mesma questão permite que as dúvidas e pontos de vista diversos se entrelacem e formem um painel mais abrangente da realidade, ampliando a consciência dos participantes. Através do compartilhamento com o grupo, cada um vai construindo as suas próprias concepções, desvendando e trazendo à superfície os seus bloqueios, potenciais e capacidade de quebrar e conservar padrões. O ato de apostar e escolher uma carta introduz o elemento da sincronicidade no processo, definindo de forma inconsciente a necessidade de aprendizado de cada participante. Esse processo simboliza as decisões que tomamos ou as influências que recebemos na vida, definindo a estrutura do nosso processo de escolha e a nossa capacidade de aprender e decidir diante das realidades que se apresentam. O fato das opções de apostas serem limitadas representa que, apesar das condições externas, existe possibilidade de escolha pelo próprio indivíduo e quanto melhor se preparar, melhor sua atuação, no jogo e na vida.

Objetivos

- Contribuir para a discussão sobre a saúde e a sexualidade, servindo de apoio ao trabalho pedagógico.
- Abordar o tema saúde sexual e reprodutiva de forma lúdica, oportunizando aos participantes momentos de reflexão sobre a sexualidade humana.
- Desenvolver o respeito à diversidade de valores, crenças e comportamentos existentes relativos à sexualidade, desde que garantida a dignidade humana.
- Dimensionar a sexualidade como um elemento fundamental do desenvolvimento humano.
- Situar a busca de prazer como uma dimensão saudável da sexualidade humana.
- Trabalhar o conhecimento dos corpos feminino e masculino.
- Desenvolver a alteridade e a resiliência, ou capacidade de um indivíduo reagir ou evoluir, após passar por um estresse ou uma adversidade.
- Despertar a necessidade de conhecer e adotar práticas de sexo protegido ao iniciar relacionamento sexual.

Materiais

1 tabuleiro; 1 pião; 50 fichas de apostas; 32 fichas-desafio numeradas, relacionadas ao universo feminino; 32 fichas-desafio numeradas, relacionadas ao universo masculino; 36 fichas-desafio, relacionadas ao universo coletivo; 1 gabarito; 1 planilha de pontos.

Duração

Estabelecer um número de rodadas ou pré-definir um tempo de jogo.

Regras

1. Explique o jogo com o tabuleiro montado.
2. Apresente o material, informando o significado:
 - A. O tabuleiro é a base do jogo e simboliza a existência como espaço de aprendizagem.
 - B. O pião é a roda dos acontecimentos.
 - C. As fichas de apostas representam as oportunidades.
 - D. As fichas-desafio constituem o conjunto de experiências e conhecimentos sobre saúde sexual e saúde reprodutiva: as fichas azuis representam o universo masculino; as fichas cor de rosa representam o universo feminino; as fichas brancas representam o universo coletivo.
 - E. O gabarito representa o patrimônio social, científico e cultural.
 - F. A planilha de pontos representa as situações de êxitos ou sucessos.
3. O educador fará as vezes de crupiê. Aos seus cuidados ficam o gabarito e a planilha de pontos.
4. Em uma das bordas do tabuleiro ficam empilhadas as fichas-desafio brancas, as azuis e as cor-de-rosa, respectivamente ordenadas e com a face virada para baixo.
5. Observar que os raios do tabuleiro são numerados.
6. O pião fica disponível no centro do tabuleiro.
7. Cada jogador recebe uma ficha de aposta, de acordo com o sexo (F ou M) e identifica com o próprio nome.

8. Para iniciar, e a cada rodada, o crupiê solicita as apostas. Os jogadores apostam livremente em um número do tabuleiro, colocando a ficha de aposta sobre a respectiva faixa. Mais de um jogador pode apostar no mesmo número.
9. O jogador poderá, a seu critério, deixar de apostar em uma ou outra rodada.
10. O crupiê põe o pião a girar, a partir do centro do tabuleiro. O número correspondente à faixa onde o pião parar será a sorteada. Caso o pião caia fora do tabuleiro, ou na interseção entre uma e outra faixa, coloca-se a rodá-lo novamente.
11. O jogador que tiver apostado no número sorteado escolhe responder questões referentes ao universo feminino ou masculino, retira a ficha-desafio correspondente, lê em voz alta e responde. Se mais de um jogador tiver apostado no número sorteado, estes combinam sobre a escolha do desafio e respondem coletivamente.
12. A aposta no número sorteado rende 1 ponto ao jogador. A resposta correta ao desafio, se dada individualmente, rende 5 pontos; se a resposta for coletiva, rende 3 pontos.
13. A resposta será conferida no gabarito pelo crupiê, que deverá fazer a leitura em voz alta para o grupo e anotar a respectiva pontuação para o(s) acertador(es).
14. Se o jogador responder corretamente ao desafio escolhido, terá a prerrogativa de escolher aleatoriamente, do maço de cartas brancas, um desafio do universo coletivo. Nesse caso as respostas serão individuais. O acerto da questão valerá 5 pontos. Se não responder ou errar, perderá 5 pontos.
15. Será ganhador o jogador que acumular mais pontos.

Observação: Crupiê é quem nas casas de jogo dirige a mesa, principalmente de roleta, recolhendo as apostas e pagando os ganhos. Dicionário on line de Português. <http://www.dicio.com.br/crupie/>



REFERÊNCIAS

Histórias em Quadrinhos: Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas – Um Guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe>. Acesso em: 17/11/2012.

Adolescentes, jovens e educação em sexualidade - Um guia para ação. Disponível em: <http://www.promundo.org.br/manuais-para-trabalhar-com-jovens-e-adultos/>. Acesso em: 16/11/2012.





























































Gênero e Educação: Uma relação necessária. Disponível em: <http://www.ded.ufla.br/generoesexualidade-ei/imagens/carolina.pdf>. Acesso em: 17/11/2012.

<http://www.unfpa.org.br>. Acesso em: 16/11/2012.




GALLOTTI, Alicia. Guia sexual para adolescentes: todos os segredos do seu corpo; tradução M. Adelaide Caiado Lopes; consultor da edição brasileira Oswaldo Koga – São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2005.





















Fichas de apostas











Fichas-desafio - Universo Masculino (a face numerada é o anverso da ficha)

<p>1</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É EJACULAÇÃO?</p>	<p>2</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É PÊNIS?</p>
<p>3</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>COMO ACONTECE A EREÇÃO MASCULINA?</p>	<p>4</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>EXISTE UM TAMANHO PADRÃO DE PÊNIS?</p>
<p>5</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É ONDE FICA O PREPÚCIO?</p>	<p>6</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É FIMOSE?</p>
<p>7</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É CIRCUNCISÃO?</p>	<p>8</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É PRÓSTATA?</p>
<p>9</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É ESCROTO?</p>	<p>10</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE É SÊMEN?</p>
<p>11</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE SÃO VESÍCULAS SEMINAIS?</p>	<p>12</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O QUE SÃO TESTÍCULOS?</p>
<p>13</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>O SÊMEN E A URINA PODEM SAIR DO CORPO AO MESMO TEMPO?</p>	<p>14</p> <p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	 <p>É NORMAL TER UM TESTÍCULO MAIS BAIXO DO QUE O OUTRO?</p>

<p>15</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>É UM PROBLEMA QUE O PÊNIS TENHA ALGUMA CURVATURA?</p>	<p>16</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SÃO AS GRANULAÇÕES NA CABEÇA DO PÊNIS?</p>
<p>17</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>COMO É QUE UM HOMEM PODE EVITAR UMA EREÇÃO EM PÚBLICO?</p>	<p>18</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>SONHOS MOLHADOS OU EJACULAÇÃO PODEM FAZER COM QUE UM MENINO PERCA TODO SEU ESPERMA NO FUTURO?</p>
<p>19</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É EPIDÍDIMO?</p>	<p>20</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SÃO OS ESPERMATOZÓIDES?</p>
<p>21</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É O FREIO NO APARELHO GENITAL MASCULINO?</p>	<p>22</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É A GLANDE?</p>
<p>23</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É IMPOTÊNCIA?</p>	<p>24</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É TESTOSTERONA?</p>
<p>25</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É A EJACULAÇÃO PRECOCE?</p>	<p>26</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É ESPERMICIDA?</p>
<p>27</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É ESPERMOGRAMA?</p>	<p>28</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É PRESERVATIVO?</p>

29 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É VASECTOMIA?	30 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É FELAÇÃO?
31 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É A URETRA MASCULINA?	32 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		A PARTIR DE QUE MOMENTO O MENINO PODERÁ ENGRAVIDAR A MENINA SE NÃO USAR PRESERVATIVOS?

Fichas-desafio - Universo Feminino (a face numerada é o anverso da ficha.)

1 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É COLO UTERINO?	2 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É FERTILIZAÇÃO?
3 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É MENSTRUÇÃO?	4 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE SÃO OVÁRIOS?
5 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE SIGNIFICA OVULAÇÃO?	6 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É ÚTERO?
7 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É VAGINA?	8 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É CLITÓRIS?
9 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É ENDOMÉTRIO?	10 ROLHA 10 AMOR E DO SEXO		O QUE É ESTROGÊNIO?

















<p>11</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É FLUXO VAGINAL?</p> <p>♀</p>	<p>12</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE É HÍMEN?</p>
<p>13</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É MENARCA?</p> <p>♀</p>	<p>14</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE É MENOPAUSA?</p>
<p>15</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É ÓVULO?</p> <p>♀</p>	<p>16</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE É PARTO?</p>
<p>17</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É PROGESTERONA?</p> <p>♀</p>	<p>18</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE SIGNIFICA REGRAS?</p>
<p>19</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE SÃO TROMPAS DE FALÓPIO?</p> <p>♀</p>	<p>20</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE É VULVA?</p>
<p>21</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É ABORTO?</p> <p>♀</p>	<p>22</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE SIGNIFICA ANOVULATÓRIO?</p>
<p>23</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>O QUE É ANTICONCEPCIONAL?</p> <p>♀</p>	<p>24</p> <p>ROLETA</p> <p>DO AMOR E DO SEXO</p>	<p>♀</p> <p>O QUE É DIU?</p>

25 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É LAQUEAÇÃO DAS TROMPAS?	26 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE SIGNIFICA LÉSBICA?
27 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É PONTO G?	28 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE SIGNIFICA CUNNINGUS?
29 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	QUAIS AS MUDANÇAS NO CORPO DA MENINA COM A MATUREZADE FÍSICA?	30 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	COMO O BEBÊ SURGE NA BARRIGA DA MULHER?
31 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	COM QUE IDADE OCORRE A PRIMEIRA MENSTRUACÃO?	32 ROLHA EO AMOR E DO SEXO	QUAL O TEMPO DE VIDA DO ESPERMATOZÓIDE DENTRO DO CORPO DA MULHER?

Fichas-desafio - Universo Coletivo (a face com questões é o verso da ficha)

ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE SIGNIFICA PUBERDADE?	ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É PÚBIS?
ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É SEXO?	ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É SEXUALIDADE?
ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE SIGNIFICA GÊNERO SEXUAL?	ROLHA EO AMOR E DO SEXO	O QUE É MASTURBAÇÃO?

<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É HIV?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É AIDS?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>QUAL A DIFERENÇA ENTRE AIDS E HIV?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>COMO O VÍRUS HIV PODE ENTRAR NO CORPO?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>QUAIS OS COMPORTAMENTOS DE RISCO DE CONTÁGIO DO HIV?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>EXISTE CURA PARA O HIV/AIDS?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SIGNIFICA IGUALDADE DE GÊNERO?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É SENSUALIDADE?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SIGNIFICA INTIMIDADE EM UM RELACIONAMENTO?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É IDENTIDADE SEXUAL?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE LEVA UMA PESSOA A TER DETERMINADA ORIENTAÇÃO SEXUAL?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>A ORIENTAÇÃO SEXUAL É UMA ESCOLHA?</p>
<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>A HOMOSEXUALIDADE É UMA DOENÇA MENTAL OU UM PROBLEMA EMOCIONAL?</p>	<p>ROLETA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>LÉSBIICAS, GAYS E BISEXUAIS PODEM SER BONS PAIS?</p>

<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SIGNIFICA SAÚDE SEXUAL?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SÃO DIREITOS REPRODUTIVOS?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É URETRA?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É APARELHO GENITAL?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É COITO?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É EMBRIÃO?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É FECUNDAÇÃO?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É FRIGIDEZ?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SÃO GENITAIS?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É GESTAÇÃO?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É GÔNADA?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É HIPÓFISE?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É HORMÔNIO?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É LIBIDO?</p>
<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE É ORGASMO?</p>	<p>ROLHA DO AMOR E DO SEXO</p>	<p></p> <p>O QUE SIGNIFICA ESTERILIDADE?</p>

Gabarito - Universo Masculino

1. O que é ejaculação?	1. Ejaculação é a liberação involuntária de fluido seminal pelo pênis, que acompanha o orgasmo.
2. O que é pênis?	2. Pênis é o órgão erétil do homem. É o mesmo que “falo”.
3. Como acontece a ereção masculina?	3. O pênis permanece macio e flácido a maior parte do tempo. Durante a excitação sexual, o tecido esponjoso do pênis se enche de sangue e o pênis fica maior e mais duro. Esse processo se chama ereção.
4. Existe um tamanho padrão de pênis?	4. O tamanho do pênis varia de um homem para outro. Na idade adulta, o pênis flácido costuma medir de sete a treze centímetros de comprimento; em ereção, de doze a dezoito centímetros de comprimento.
5. O que é e onde fica o prepúcio?	5. Prepúcio é a pele do pênis que cobre a glândula. Quando o pênis fica ereto, o prepúcio é puxado para trás, deixando a glândula (ou a “cabeça” do pênis) descoberta.
6. O que é fimose?	6. Fimose é o estreitamento do diâmetro do prepúcio que impede a exteriorização da glândula. Isso pode causar dor durante a relação sexual e atrapalhar a higiene pessoal. A fimose pode ser corrigida facilmente por uma intervenção cirúrgica com anestesia local.
7. O que é circuncisão?	7. Circuncisão é o procedimento cirúrgico de remoção do prepúcio, pele que cobre a cabeça do pênis. É uma prática adotada por algumas culturas ou países.
8. O que é próstata?	8. Próstata é a glândula masculina secretora de um líquido que se mistura com o esperma no momento da ejaculação.
9. O que é escroto?	9. Escroto é a bolsa de pele atrás do pênis que abriga os testículos.
10. O que sêmen?	10. Sêmen é uma substância gelatinosa que se produz no aparelho genital masculino e que contém os espermatozoides.
11. O que são vesículas seminais?	11. Vesículas seminais são pequenos sacos situados atrás da bexiga, produtores de um líquido vital para os espermatozoides.
12. O que são testículos?	12. Testículos são glândulas sexuais masculinas produtoras de esperma.
13. O sêmen e a urina podem sair do corpo ao mesmo tempo?	13. Alguns homens se preocupam com isto porque a mesma passagem serve tanto para a urina quanto para o sêmen. Uma válvula na base da uretra torna impossível que a urina e o sêmen passem por este tubo ao mesmo tempo.
14. É normal ter um testículo mais baixo do que o outro?	14. Sim. A maioria dos homens tem testículos pendurados de maneira desigual.
15. É um problema que o pênis tenha alguma curvatura?	15. É normal que um homem tenha um pênis com alguma curvatura. Geralmente, ele endireita-se durante a ereção.
16. O que são as granulações na cabeça do pênis?	16. As granulações são glândulas que produzem uma substância esbranquiçada e cremosa. Esta substância ajuda o prepúcio a deslizar suavemente para trás ao longo da glândula. No entanto, se esta substância for acumulada abaixo do prepúcio, poderá causar mau cheiro ou alguma infecção. Assim, é importante manter bem limpa a área sob o prepúcio.

<p>17. Como é que um homem pode evitar uma ereção em público?</p>	<p>17. Isso é normal. Mesmo que você pense que é embaraçoso, tente se lembrar de que a maioria das pessoas sequer vai notar a ereção, a menos que você chame a atenção para ela.</p>
<p>18. Sonhos molhados ou ejaculação podem fazer com que um menino perca todo seu esperma no futuro?</p>	<p>18. Não. O corpo masculino produz esperma continuamente, ao longo da vida.</p>
<p>19. O que é epidídimo?</p>	<p>19. Epidídimo é o órgão situado sobre o testículo, viveiro dos espermatozoides.</p>
<p>20. O que são espermatozoides?</p>	<p>20. Espermatozoides são as células reprodutoras masculinas.</p>
<p>21. O que é o freio, no aparelho genital masculino?</p>	<p>21. Freio é o ligamento que une o prepúcio à glande.</p>
<p>22. O que é glande?</p>	<p>22. Glande é a parte terminal, ou cabeça, do pênis.</p>
<p>23. O que é impotência?</p>	<p>23. Impotência é a incapacidade repetida de alcançar ou manter a ereção.</p>
<p>24. O que é testosterona?</p>	<p>24. Testosterona é o hormônio sexual masculino. Induz e mantém as características masculinas secundárias.</p>
<p>25. O que é ejaculação precoce?</p>	<p>25. Ejaculação precoce é a ejaculação com mínimo estímulo sexual antes, durante ou logo após a penetração e antes de a pessoa o desejar.</p>
<p>26. O que é espermicida?</p>	<p>26. Espermicida é uma substância destruidora de espermatozoides.</p>
<p>27. O que é espermograma?</p>	<p>27. Espermograma é o exame do sêmen.</p>
<p>28. O que é preservativo?</p>	<p>28. Preservativo é o invólucro de látex que se põe no pênis. Evita a gravidez e protege das doenças sexuais. É o mesmo que camisinha de vênus.</p>
<p>29. O que é vasectomia?</p>	<p>29. Vasectomia é o corte ou oclusão dos canais deferentes.</p>
<p>30. O que é felação?</p>	<p>30. Felação é a estimulação do pênis por meio da boca.</p>
<p>31. O que é a uretra masculina?</p>	<p>31. Uretra masculina é o orifício pelo qual o homem expela a urina e o sêmen.</p>
<p>32. A partir de que momento o menino poderá engravidar a menina se não usar preservativos?</p>	<p>32. A partir da sua produção do sêmen e ejaculação.</p>

Gabarito - Universo Feminino

1. O que é colo uterino?	1. Colo uterino é a parte inferior do útero que se estende para formar a vagina. É o mesmo que <i>cérvis</i> .
2. O que é fertilização?	2. Fertilização é a união do óvulo com o espermatozoide.
3. O que é menstruação?	3. Menstruação é a eliminação mensal de parte da mucosa uterina, com fluxo sanguíneo e muco.
4. O que são ovários?	4. Ovários são as glândulas produtoras de óvulos situadas em cada lado do útero.
5. O que significa ovulação?	5. Ovulação é o processo de formação e liberação periódica de óvulos maduros do ovário.
6. O que é útero?	6. Útero é o órgão genital feminino no qual se desenvolve o óvulo fecundado desde a implantação até o nascimento.
7. O que é vagina?	7. É parte da genitália feminina. Vagina é um canal membranoso que se estende da vulva até o útero. Recebe o pênis durante o ato sexual, serve de via de escoamento do fluxo menstrual e de local de passagem do feto durante o parto normal.
8. O que é clitorís?	8. Clitorís é o órgão erétil feminino.
9. O que é endométrio?	9. Endométrio é a membrana mucosa que cobre a cavidade uterina.
10. O que é estrogênio?	10. Estrogênio é um hormônio sexual feminino.
11. O que é fluxo vaginal?	11. Fluxo vaginal é o líquido incolor e inodoro, um pouco espesso, que reveste a vagina.
12. O que é hímen?	12. Hímen é uma membrana fina localizada na entrada da vagina, fechando-a parcialmente. Caracteriza a mulher virgem, anatomicamente; normalmente é rompida na primeira penetração vaginal.
13. O que é menarca?	13. Menarca é o aparecimento da primeira menstruação.
14. O que é menopausa?	14. Menopausa é o desaparecimento natural e definitivo da menstruação.
15. O que é óvulo?	15. Óvulo é o elemento reprodutor feminino, formado e contido no ovário.
16. O que é parto?	16. Parto é a ação de dar à luz um bebê.
17. O que é progesterona?	17. Progesterona é um hormônio sexual feminino que atua sobre a mucosa do útero.
18. O que significa regras?	18. Regras é o termo comum usado para definir a menstruação.
19. O que são trompas de falópio?	19. Trompas de falópio são canais que comunicam o útero com os ovários.
20. O que é vulva?	20. Vulva é como se chamam os genitais externos femininos.
21. O que é aborto?	21. Aborto é a interrupção espontânea ou voluntária da gravidez.
22. O que significa anovulatório?	22. Anovulatório é o medicamento usado para anular a ovulação.

23. O que é anticoncepcional?	23. Anticoncepcional é o método para impedir a fecundação do óvulo.
24. O que é DIU?	24. DIU significa dispositivo intra-uterino com fins anticoncepcionais.
25. O que é laqueação das trompas?	25. Laqueação das trompas é a oclusão das trompas de falópio.
26. O que significa lésbica?	26. Diz-se lésbica à mulher homossexual.
27. O que é ponto G?	27. Ponto G é uma zona erógena situada na parede anterior da vagina.
28. O que significa cunnilingus?	28. Cunnilingus é a estimulação sexual dos genitais femininos com a língua.
29. Quais as mudanças no corpo da menina com a maturidade física?	29. Crescimento dos peitos, mudança de peso, altura, crescem os pelos pubianos e axilas, aumento dos hormônios estrogênio e progesterona.
30. Como o bebê surge na barriga da mulher?	30. O processo se inicia na fecundação quando o espermatozoide penetra no óvulo e continua o desenvolvimento embrionário por nove meses até o parto.
31. Com que idade ocorre a 1ª menstruação?	31. A primeira menstruação varia de menina a menina, entre 9 a 15 anos, quando os órgãos reprodutores amadurecem, geralmente ocorre por volta dos 12 anos de idade.
32. Qual o tempo de vida do espermatozoide dentro do corpo da mulher?	32. O espermatozoide vive em média 72 horas.

Gabarito - Universo coletivo

1. O que significa puberdade?	1. Puberdade é a etapa durante a qual se inicia o amadurecimento dos órgãos sexuais.
2. O que é púbis?	2. Púbis é a parte inferior do ventre que, nos adultos, se cobre de pelos.
3. O que é sexo?	3. Refere-se aos atributos e características biológicas que identificam uma pessoa como sendo homem ou mulher.
4. O que é sexualidade?	4. Sexualidade é o conjunto de condições anatómicas e fisiológicas de cada sexo. Diz-se à expressão de nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos relacionados a ser homem e a ser mulher, que inclui sentir-se atraído, seja em relação ao amor ou ao sexo.
5. O que significa gênero sexual?	5. Refere-se à forma como somos socializados - isto é, como atitudes, comportamentos e expectativas são formados com base no que a sociedade atribui ao que é ser homem ou o que é ser mulher.
6. O que é masturbação?	6. A masturbação é a estimulação dos órgãos genitais para chegar ao orgasmo. É um procedimento normal e uma das formas de se descobrir mais sobre o próprio corpo.
7. O que é HIV?	7. A sigla significa “vírus da imunodeficiência humana”.
8. O que é AIDS?	8. Aids é uma doença infecciosa que afeta o sistema imunológico. Esta sigla do inglês e quer dizer “Síndrome da imunodeficiência adquirida”.

<p>9. Qual a diferença entre AIDS e HIV?</p>	<p>9. Muitas pessoas não sabem a diferença entre HIV e AIDS. O HIV é o vírus. A AIDS pode ocorrer como resultado da infecção por esse vírus. A AIDS é um conjunto de doenças e sintomas que resultam do enfraquecimento do sistema imunológico. Uma pessoa pode ter HIV por um longo tempo, sem desenvolver AIDS.</p>
<p>10. Como o vírus HIV pode entrar no corpo?</p>	<p>10. Pele parede da vagina; Prepúcio do pênis; Parede do reto (ânus); Veias; Cortes ou feridas abertas na pele ou dentro da boca; Parede do esôfago (isto é, em recém nascidos que estão sendo amamentados).</p>
<p>11. Quais os comportamentos de risco de contágio do HIV?</p>	<p>11. Os comportamentos que podem fazer que com que os fluidos entrem em contato com o corpo e, por consequência, colocar uma pessoa em risco, incluem: ato sexual desprotegido; contato sangue a sangue; compartilhamento de lâminas ou outros instrumentos não esterilizados; injeção intravenosa de drogas (através do compartilhamento de seringas contaminadas); transmissão de mãe para filho.</p>
<p>12. Existe cura para o HIV/AIDS?</p>	<p>12. Infelizmente, não existe cura para o HIV/AIDS. Entretanto, já foram descobertos medicamentos capazes de prolongar e melhorar a vida das pessoas que contraíram o vírus.</p>
<p>13. O que significa igualdade de gênero?</p>	<p>13. Significa que homens e mulheres gozam do mesmo status. Ambos compartilham as mesmas oportunidades para realizarem os seus direitos e potenciais humanos para contribuir com todas as esferas da sociedade (econômica, política, social e cultural) e se beneficiar delas.</p>
<p>14. O que é sensualidade?</p>	<p>14. Sensualidade é o modo como nosso corpo dá e recebe prazer. É a parte do nosso corpo que lida com nossos cinco sentidos: tato, visão, audição, olfato e paladar. Todos os sentidos quando aproveitados podem ser sensuais.</p>
<p>15. O que significa intimidade em um relacionamento?</p>	<p>15. Intimidade é a parte da sexualidade que lida com os relacionamentos. Nossa capacidade de amar, confiar, dar carinho se baseia nos nossos níveis de intimidade.</p>
<p>16. O que é identidade sexual?</p>	<p>16. Identidade sexual Inclui quatro elementos: (1) Sexo biológico: é baseado na condição física de ser macho ou fêmea; (2) Identidade do gênero: como nos sentimos em relação a ser masculinos ou femininos; (3) Papéis de gênero: expectativas sociais baseadas no sexo de cada um; (4) Orientação Sexual: o sexo pelo qual somos atraídos sexualmente.</p>
<p>17. O que leva uma pessoa a ter determinada orientação sexual?</p>	<p>17. Os cientistas ainda não entendem muito bem como determinada orientação sexual se desenvolve. Diversas teorias propõem fontes diferentes para a orientação sexual, dentre elas estão fatores hormonais congênicos e genéticos e experiências de vida durante a infância. Contudo, muitos cientistas acreditam que a orientação sexual, na maioria das pessoas, é formada ainda muito jovem, através de interações complexas entre fatores sociais, psicológicos e biológicos.</p>
<p>18. A orientação sexual é uma escolha?</p>	<p>18. Não. Seres humanos não podem escolher entre ser homossexual ou heterossexual. A orientação sexual geralmente surge no início da adolescência, sem nenhuma experiência sexual anterior. Embora possamos optar por agir de acordo com nossos sentimentos, psicólogos não consideram a orientação sexual como sendo uma escolha consciente que possa ser mudada voluntariamente.</p>

<p>19. A homossexualidade é uma doença mental ou um problema emocional?</p>	<p>19. Não. Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da saúde mental concordam que a homossexualidade não é doença, distúrbio mental ou problema emocional. Pesquisas científicas demonstram que indivíduos que têm relações sexuais com pessoas do mesmo sexo podem ser tão emocionalmente saudáveis quanto aqueles que fazem sexo exclusivamente com pessoas do sexo oposto.</p>
<p>20. Lésbicas, gays e bissexuais podem ser bons pais?</p>	<p>20. Sim. Estudos que comparam grupos de crianças criadas por pais homo ou heterossexuais não identificaram nenhuma diferença entre eles em quatro áreas críticas: inteligência, ajuste psicológico e social e popularidade com amigos. É importante destacar que filhos de pais homossexuais não têm maior tendência ao homossexualismo do que filhos de pais heterossexuais.</p>
<p>21. O que significa saúde sexual?</p>	<p>21. Saúde sexual é a capacidade de desfrutar e ter controle sobre a vida sexual e reprodutiva, de acordo com os limites éticos individuais, estando livre de constrangimentos como medo, vergonha, culpa, ideias falsas e preconceitos que inibam o desfrute da atividade sexual.</p>
<p>22. O que são direitos reprodutivos?</p>	<p>22. Direitos reprodutivos são os direitos básicos de todo casal e de toda pessoa escolher o número de filhos, o espaçamento entre um e outro; a oportunidade de ter filhos, de ter informação e meios de assim o fazer, gozando dos mais elevados padrões de saúde sexual e reprodutiva.</p>
<p>23. O que é uretra?</p>	<p>23. Uretra é o canal que transporta a urina da bexiga para o orifício urinário. Nos homens, a uretra também transporta o sêmen.</p>
<p>24. O que é aparelho genital?</p>	<p>24. Aparelho genital é o conjunto dos órgãos genitais masculinos ou femininos.</p>
<p>25. O que é coito?</p>	<p>25. Coito é o mesmo que cópula. Diz-se à introdução do pênis na vagina.</p>
<p>26. O que é embrião?</p>	<p>26. Embrião é o fruto da concepção nos três primeiros meses de gravidez.</p>
<p>27. O que é fecundação?</p>	<p>27. Fecundação é a união do óvulo e do espermatozóide.</p>
<p>28. O que é frigidez?</p>	<p>28. Frigidez é a ausência anormal de desejo ou de prazer sexual, no homem ou na mulher.</p>
<p>29. O que são os genitais?</p>	<p>29. Genitais são os órgãos sexuais ou reprodutores masculinos ou femininos.</p>
<p>30. O que é gestação?</p>	<p>30. Gestação é o tempo compreendido entre a concepção e o nascimento.</p>
<p>31. O que é gônada?</p>	<p>31. Gônada é a glândula sexual feminina ou masculina (ovário ou testículo).</p>
<p>32. O que é hipófise?</p>	<p>32. Hipófise é a glândula secretora de hormônios necessários para o desenvolvimento sexual.</p>
<p>33. O que é hormônio?</p>	<p>33. Hormônios são substâncias químicas produzidas pelo próprio organismo.</p>
<p>34. O que é libido?</p>	<p>34. Libido é o mesmo que desejo sexual.</p>
<p>35. O que é orgasmo?</p>	<p>35. Orgasmo é o momento de máximo prazer sexual.</p>
<p>36. O que significa esterilidade?</p>	<p>36. Esterilidade é a incapacidade para conceber filhos.</p>

**ANEXO 35****Resumo informativo – Drogas**

O que é droga? Alteração do estado de consciência? Busca da felicidade fora de nós: colocar coisas para dentro? Qualquer coisa que pode ser usada com a finalidade de drogar? Essência deslocada do ser para o ter?

Droga pode ser tudo isso e mais. O termo tem origem na palavra drogg, proveniente do holandês antigo, que significa folha seca. Isso porque os medicamentos usados antigamente eram feitos, principalmente, a partir da secagem de vegetais. São substâncias que causam mudanças na percepção e na forma de agir de uma pessoa. Essas variações dependem do tipo de substância consumida, da quantidade utilizada, das características pessoais de quem as ingere e até mesmo das expectativas que se tem sobre os seus efeitos. Na linguagem médica, o termo “droga” é usado como sinônimo de medicamento. Quando falamos em drogas psicotrópicas – aquelas que atuam no Sistema Nervoso Central, alterando de alguma maneira o que sentimos, fazemos ou pensamos – nos referimos a um grupo específico de substâncias que atuam em nosso cérebro e que alteram de alguma maneira o nosso humor, nossas percepções, sensações e comportamentos.

Uma questão importante é perceber que a saúde de adolescentes e jovens ou o seu adoecimento são produzidos em um determinado contexto social, do qual fazem parte a escola, as atividades de lazer, as relações familiares, as relações com namorados e amigos, a relação com o álcool, tabaco e outras drogas, a exposição ao preconceito, a discriminação e a outras formas de violência. No caso dos adolescentes e jovens do sexo masculino, muitas vezes, eles evitam os serviços de saúde porque temem ser vistos como frágeis ou serem ridicularizados pelos profissionais ou colegas.

É difícil generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas. Cada um de nós tem suas próprias razões e algumas delas nem sempre são muito claras. Na maioria dos casos, não há apenas um, mas diversos fatores que levam ao uso de drogas, por exemplo: curiosidade, desejo de esquecer problemas, tentativa de superar a timidez ou a insegurança, insatisfação com a própria aparência física. Fatores sociais também contribuem para o uso de drogas, como a utilização da cola de sapateiro para diminuir a fome entre crianças e jovens que vivem nas ruas. Além disso, o mito de que homens que bebem muito demonstram sua força, resistência e masculinidade, faz com que experimentem doses elevadas de bebida. É importante que a família, os amigos e os pares ofereçam apoio, sem culpar ou julgar, para ajudar o indivíduo a refletir sobre os danos do uso de drogas e identificar alternativas saudáveis, além de, quando necessário, procurar ajuda profissional competente.

A relação entre bebidas alcoólicas e HIV já foi confirmada há muito tempo. O uso de substâncias, de modo geral, está associado a taxas mais altas de atividade sexual sem proteção e a DSTs/HIV/SIDA. O uso de drogas injetáveis é responsável por 10% dos casos de HIV em todo o mundo. Além disso, no longo prazo, o abuso de substâncias pode levar à dependência e a outros problemas de saúde (incluindo a morte) e pode afetar todos os aspectos da vida de uma pessoa.

Muitas das decisões em nossas vidas vêm acompanhadas de prazer e de risco. Com relação às drogas, podemos decidir sobre esse consumo. A decisão de utilizar álcool ou outras drogas traz alguns prazeres imediatos, mas também pode envolver riscos e danos. Por exemplo, o álcool pode reduzir o raciocínio e pode aumentar o risco de acidentes, violência e infecção pelas DSTs e HIV. Além disso, o uso de longo prazo ou prolongado pode levar a sérios problemas de saúde. Uma pessoa pode tornar-se adicta (dependente) através de medicamentos ou de drogas de rua. O resultado é o mesmo. É preciso ouvir o modo como adolescentes e jovens avaliam a sua saúde, de quais recursos dispõem para cuidar de si e qual é a imagem que eles têm de si mesmo. Mesmo que seja pouco realista achar que as pessoas, sobretudo os jovens, vão deixar totalmente de usar drogas, é importante ajuda-las a desenvolver a consciência dos riscos associados ao seu uso, por meio de processos educativos e informações de qualidade.



REFERÊNCIAS

Adolescentes, jovens e educação em sexualidade - Um guia para ação. Disponível em: <http://www.promundo.org.br/manuais-para-trabalhar-com-jovens-e-adultos/> Acesso em: 16/11/2012.

ANDREOLA, Balduino A. Dinâmica de Grupo - Jogo da Vida e Didática do Futuro. 15ª. ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

Trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde / Promundo; Salud e Gênero; ECOS; Instituto PAPAI; World Education - Rio de Janeiro: Promundo, 2008. Disponível em: <http://www.promundo.org.br/wp-content/uploads/2010/03/trabalhando-com-mulheres-jovens.pdf>. Acesso em: 15/11/2012.

Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Gênero: Manual de Atividades Educativas. <http://www.promundo.org.br>. Acesso em: 15/11/2012.

Histórias em Quadrinhos: Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas - Um Guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe> Acesso em: 17/11/2012.

CEBRID. Livro informativo sobre drogas psicotrópicas: a busca pelo corpo definido São Paulo: Cebrid, 2007. Disponível em: <http://www.brasilecola.com/biologia/anabolizantes.htm>. Acesso em: 19/11/2012.



ANEXO 36

Debate

- Todos os grupos têm a mesma opinião em relação ao que são drogas e seus usos?
- Os jovens da sua comunidade têm fácil acesso a álcool e cigarros? (Isto é proibido para menores de 18 anos). Estas leis têm sido negligenciadas?
- O que determina se o uso de drogas é legal (lícito) ou proibido (ilícito)?
- As propagandas de álcool e cigarros são permitidas nos jornais, revistas e televisão?
- Como estas propagandas tentam promover o uso destas substâncias? O que você acha disto?
- Como as propagandas de mídia retratam a mulher em seus produtos? E os homens? Estes retratos são fiéis?
- Como estas propagandas influenciam as atitudes dos jovens em relação a cigarro e álcool?
- Existem propagandas para reduzir o uso de drogas? O que você acha dessas campanhas?
- Que ações seriam necessárias para assegurar que os jovens tenham informação sobre as consequências do uso de drogas?

ANEXO 37

Técnica do Juri Simulado

- Personagens: Juiz, promotor público, advogado de defesa, advogado de acusação, réu, testemunhas, jurados. O réu será a droga, simbolicamente representada por uma garrafa ou carteira de cigarros vazia.
- O júri irá desenvolver-se em três sessões. Nos intervalos, os outros membros do grupo desempenham diversos papéis como os de repórteres de jornal, rádio e televisão, realizando entrevistas, reportagens, redigindo noticiários e crônicas; outros poderão redigir um manifesto a favor ou contra, para serem expostos em jornal mural.

Alguns “peritos” poderão fazer sondagens de opinião pública, do tipo: “Você condena ou absolve? Por quê?”

O que importa, é que todos sejam envolvidos nas atividades que precedem, constituem e sucedem o júri simulado.

- Combine com o grupo a distribuição dos papéis e destine 15 minutos para que se preparem, inclusive quanto ao cenário.
- Informe que cada sessão terá 10 minutos de duração.
- Coordene o exercício, podendo exercer um dos papéis.

Terminada a sessão de júri, encerre a atividade comentando que as drogas fazem parte da vida de um grande número de pessoas. Existem muitos tipos de drogas, algumas legais, outras ilegais, algumas usadas com mais frequência por mulheres, outras por homens. É importante refletirmos sobre as diferentes pressões sociais e pessoais que podem levar os jovens a usarem drogas e ter consciência das consequências que o uso pode ter em suas vidas e nas comunidades.

ANEXO 38

Lista de filmes

Sugestões:

- Meu nome não é Johnny (2008);
- Maria Cheia de Graça (2004);
- Ray (2004);
- Cazuza - O tempo não para (2004);
- Bicho de Sete Cabeças (2000);
- 28 Dias (2000);
- Trafficc (2000);
- O barato de Grace (2000);
- A corrente do bem (2000);
- Notícias de uma guerra particular (1999);
- Despedida em Las Vegas (1996);
- Trainspotting (1996);
- Diário de um adolescente (1995);
- Quando um homem ama uma mulher (1994);
- Ironweed (1987);
- Por volta da meia noite (1986);
- Eu Cristiane F., 13 anos, drogada e prostituída (1981);
- La Luna (1979).

(Essa lista de filmes é sugerida pelo SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas). Fonte: <http://vidaprojetovida.blogspot.com.br/2010/03/sugestao-de-filme.html> Acesso em: 19/11/2012.


ANEXO 39
Drogas, fatos e boatos

Afirmativas	Respostas corretas entre os fatos e os boatos
O álcool é uma droga que deprime o Sistema Nervoso Central - SNC (cérebro). FATO ou BOATO?	FATO. O álcool é um depressor do Sistema Nervoso Central, mas as primeiras sensações são de uma leve euforia, por isso a pessoa pode ficar mais desinibida ou alegre. Após esse momento, vai-se tornando sonolenta e com poucos reflexos, podendo, com o aumento das doses, perder a consciência e entrar em coma.
As mulheres são mais sensíveis aos efeitos do álcool que os homens. FATO ou BOATO?	FATO. Homens e mulheres metabolizam o álcool de modo diferente. Por causa da maior proporção de gordura corpórea, a mulher atinge maiores concentrações de álcool no sangue. Por isso uma mulher com o mesmo peso corporal e que beber a mesma quantidade de álcool que um homem vai ficar mais embriagada do que ele.
Beber é uma forma de curar a tristeza. FATO ou BOATO?	BOATO. Beber quando se está triste ou deprimido pode acentuar estes sentimentos.
Uma pessoa sob o efeito do álcool está mais vulnerável a contrair o HIV. FATO ou BOATO?	FATO. Quando ingerimos altas doses de álcool, nosso discernimento fica comprometido e isso pode levar ao “esquecimento” do uso do preservativo.
A maconha é uma droga leve que não causa prejuízos ao usuário. FATO ou BOATO?	BOATO. Os riscos mais comuns do consumo de maconha são prejuízo da atenção e da memória, diminuição de reflexos, aumentando a possibilidade de acidentes. Algumas pessoas apresentam alucinações. Altas doses podem provocar ansiedade intensa, pânico e quadros psicóticos. Além disso, o uso frequente da maconha pode diminuir a motivação para atividades do cotidiano e, a longo prazo, causar câncer.

Afirmativas	Respostas corretas entre os fatos e os boatos
A maconha afeta a memória. FATO ou BOATO?	FATO. A maconha afeta a memória de fixação, ou seja, a capacidade de armazenar novas informações fica prejudicada quando se faz uso da substância. Nenhum prejuízo permanente foi observado pelos especialistas.
O álcool não é uma droga. FATO ou BOATO?	BOATO. O álcool é uma droga lícita, ou seja, é legal e vendida em vários estabelecimentos comerciais.
A balada e outras atividades em grupo só são divertidas se todo mundo beber muito. FATO ou BOATO?	BOATO. No início, o álcool dá um efeito de euforia, ou seja, a pessoa fica alegre e animada. Depois de uns goles a mais, como o álcool é um depressor do Sistema Nervoso Central, deixa a pessoa mais mole e desanimada. Isso sem contar com o mal-estar que pode provocar enjoos ou vômitos.
O crack é uma droga usada por gente pobre. FATO ou BOATO?	BOATO. O crack não tem classe social. É usado tanto por pessoas mais pobres quanto com mais poder aquisitivo.
Sob o efeito da cocaína, as pessoas podem realizar melhor as atividades e em menor tempo. FATO ou BOATO?	BOATO. A cocaína é um estimulante do Sistema Nervoso Central permitindo, assim, a realização de atividades em um ritmo mais acelerado e, muitas vezes, confundido com um aumento de rendimento e de capacidades intelectuais. Ou seja, pode parecer que a pessoa esteja produzindo rapidamente coisas incríveis, mas, qualitativamente, não é isso que acontece.
O álcool melhora o desempenho sexual. FATO ou BOATO?	BOATO. No caso do álcool, quando tomado em pequenas quantidades pode ser considerado um desinibidor, deixando a pessoa mais solta e aumentando o desejo sexual. Só que, se tomado em maior quantidade, pode até provocar o desejo, mas acaba com o desempenho, pois inibirá a ereção, no caso masculino, e a lubrificação no caso feminino. Para ambos, aumenta a vulnerabilidade para a infecção pelo HIV e outras DSTs, gravidez, pois, sob o efeito de qualquer droga, a atenção das pessoas diminui e, muitas vezes não usam o preservativo.

Afirmativas	Respostas corretas entre os fatos e os boatos
O café aumenta o rendimento escolar, pois deixa as pessoas mais ligadas e sem sono. FATO ou BOATO?	BOATO. Tanto o café quanto o chocolate e os refrigerantes à base de cola têm cafeína em sua composição. Portanto, são estimulantes do Sistema Nervoso Central. Ao ingerir o líquido, o que se percebe, inicialmente, é uma espécie de revigoração e diminuição do sono e da fadiga. No entanto, dependendo da pessoa e da quantidade de café ingerida, pode desencadear pequenos tremores involuntários, aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. E, seguramente, estes sintomas diminuem a capacidade de atenção e afetam os estudos.
Cachaça com mel e limão é um santo remédio para acabar com a gripe. FATO ou BOATO?	BOATO. A gripe é causada pelo vírus Influenza e transmitida de uma pessoa para a outra por meio de gotículas de saliva ou secreções nasais. Os medicamentos que são comumente utilizados atenuam os sintomas como cansaço, indisposição, dores musculares, corrimento nasal e dor de garganta. O álcool, como é uma droga depressora do Sistema Nervoso Central, pode provocar um relaxamento, mas não cura a gripe. O limão e o mel são alimentos importantes para a dieta de qualquer pessoa. O limão tem vitamina C, e o mel é um energético natural.
Os energéticos misturados com uísque garantem um melhor aproveitamento na balada. FATO ou BOATO?	BOATO. As bebidas energéticas utilizam a cafeína em sua composição reduzindo a sensação de cansaço e sonolência. Quando misturadas com o álcool, diminuem a percepção do estado de embriaguez, ou seja, fazem com que a pessoa beba mais, ultrapassando seus limites e não identificando a hora de parar. E isso significa que, além de outros problemas que possam ocorrer, a ressaca será grande no dia seguinte.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Adolescentes e jovens para a educação entre pares: álcool e outras drogas / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: www.aids.gov.br Acesso em: 22/11/2012.

Histórias em Quadrinhos: Projeto Saúde e Prevenção nas Escolas – Um Guia para utilização em sala de aula. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/publicacao/historias-em-quadrinhos-hq-spe> Acesso em: 17/11/2012.

**ANEXO 40****Resumo informativo - Rir é o melhor remédio**

Gargalhar só faz bem: Dar risadas pode auxiliar a combater o estresse, problemas cardiológicos e respiratórios, acidentes vasculares cerebrais e depressão e fortalecer o sistema imunológico.

Rir é o melhor remédio. A frase que parece apenas um chavão dos otimistas tem comprovação científica, pois a risoterapia, ou terapia do riso, tem se mostrado eficaz no combate a diversas doenças. Há evidências de que as defesas imunitárias aumentam por meio do riso. A alegria e o riso ajudam na resposta aos tratamentos e os mecanismos naturais de auto cura. O riso treme, vibra nosso corpo e nos relaxa dando uma sensação de bem-estar. Ele ativa em nosso cérebro a produção de substâncias químicas que nos protegem contra acidentes vasculares cerebrais, estresse, problemas cardíacos e até depressão. Quanto maior a intensidade da risada, maior será a produção dos neurotransmissores importantes para a saúde como as endorfinas e as serotoninas, que são antidepressivas.

Todas as pessoas, de qualquer faixa etária podem praticar a risoterapia. Rir deveria se tornar um hábito para preservar a saúde física e mental. Passos para praticar a terapia do riso e incluí-la no seu dia a dia:

- Durma com bons pensamentos e acorde de bom humor.
- Dê bom dia para si mesmo e para tudo que está a sua volta.
- Pense em todas as coisas boas que pretende fazer no dia.
- Olhe-se no espelho pela manhã e sorria para você e também para todas as pessoas que fazem parte do seu dia a dia.
- Sinta que o otimismo e a alegria estão abrindo novos caminhos.

Ao gargalhar, o indivíduo trabalha quase todos os músculos do rosto e do abdômen, promove maior oxigenação do cérebro, estimula a liberação da endorfina, substância que ameniza a dor e promove o prazer. A risada tem ainda efeito anestésico e aumenta a imunidade do organismo. Por isso que ela acelera o processo de cura e diminui o tempo de internações. Manter-se bem-humorado traz também vantagens psicológicas. Pessoas mais estabilizadas emocionalmente geralmente conseguem ultrapassar maus momentos de forma menos traumática.

Cinco bons motivos para experimentar a risoterapia:

1. O bom humor desenvolve a saúde física, mental, afetiva e emocional.
2. Elimina o estresse e melhora as relações cotidianas do trabalho e na escola.
3. Mantém o otimismo e aumenta o pensamento criativo e positivo.
4. A prática proporciona bem-estar, energia e disposição para as tarefas diárias.
5. A alegria proporciona relações familiares mais sinceras e unidas.

**REFERÊNCIAS**

CERQUETANI, Samantha. Risoterapia: alegria que transforma. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/104/risoterapia-alegria-que-transforma-dar-risadas-pode-aumentar-as-242753-1.asp>. Edição 115. Acesso em: 22/11/2012.



ANEXO 41

Resumo informativo - Benefícios da música para a saúde

A música envolve as nossas vidas desde a infância. As crianças adoram ouvir música e cantar. Ainda no ventre materno, os bebês são estimulados ao ouvir sons musicais. Estudos comprovam que a música exerce poder sobre a cura e a manutenção da saúde e também pode ser usada como coadjuvante no tratamento de pessoas com algum tipo de deficiência mental, crianças com dificuldades de aprendizado, idosos portadores de Alzheimer, entre outros problemas.

O ato de cantar leva a sensação de prazer e bem-estar, por isso a importância de ser usado como terapia. De acordo com Stephen Chun-Tao Cheng em sua obra “O Tao da Voz”, ao cantar com uma voz expressiva e bem produzida, são criadas vibrações emocionais e sonoras que podem elevar o espírito, expandir a mente e fazer você se sentir além do seu ser. Há liberação das tensões nervosas e produção de energia. Isso leva a paz interior e alívio da sensação de carregar o mundo nas costas.

Um estudo, da Stanford University (Califórnia, Estados Unidos), comprova que a música ajuda a melhorar a capacidade do cérebro em distinguir entre sons que mudam rapidamente. Isto é a chave para compreender e utilizar a linguagem. Isto também confirma a noção de que o cérebro não é um órgão imutável, mas adaptável, o que significa que, com treino adequado, as pessoas podem melhorar a sua agilidade mental.

A música também é usada na terapia bioenergética. De acordo com esta teoria, sentimentos reprimidos, ansiedade, estresse e fadiga mental acabam se refletindo no corpo físico através de dores musculares. Estes problemas podem ser aliviados através da liberação da tensão emocional e muscular, que pode ser realizada através do canto.

Segundo o psiquiatra John M Bellis, o uso do corpo como instrumento vê o uso da voz como recurso para olhar para dentro de nós mesmos e assim levar a liberação das tensões existentes. Nossa voz é produzida pelas pregas vocais, mas elas não são as únicas responsáveis pelo som. É preciso um bom apoio respiratório, para que elas vibrem perfeitamente, tenham adução e apoio relacionado ao som. Esse apoio está no trabalho de ressonância e articulação. A ressonância é a propagação vibratória do som e é a base para o processo de cura através da música. Como nosso corpo é formado por grande quantidade de água, a condução sonora é favorecida. As ondas sonoras penetram o nosso corpo e as vibrações produzidas ativam o sistema nervoso simpático que aciona as células vivas e levam a um equilíbrio e a regulação da saúde.



REFERÊNCIAS

FREITAS, Alessandra Maróstica de. Benefícios da música para a saúde. Portal Educação e Sites Associados - Sistema Integrado de Ensino. Disponível em: www.portaleducacao.com.br Acesso em: 21/11/2012.


ANEXO 42

Dinâmica Juntando os pedaços

Grupo 1 – Fábula

Era uma vez uma cigarra que vivia saltitando e cantando pelo bosque, sem se preocupar com o futuro. Esbarrando numa formiguinha, que carregava uma folha pesada, perguntou:

– Ei, formiguinha, para que todo esse trabalho? O verão é para gente aproveitar! O verão é para gente se divertir!

– Não, não, não! Nós, formigas, não temos tempo para diversão. É preciso trabalhar agora para guardar comida para o inverno.

Durante o verão, a cigarra continuou se divertindo e passeando por todo o bosque. Quando tinha fome, era só pegar uma folha e comer.

Um belo dia passou de novo perto da formiguinha carregando outra pesada folha.

A cigarra então aconselhou:

– Deixa esse trabalho para as outras! Vamos nos divertir. Vamos, formiguinha, vamos cantar! Vamos dançar!

A formiguinha gostou da sugestão. Ela resolveu ver a vida que a cigarra levava e ficou encantada. Resolveu viver também como sua amiga.

Mas, no dia seguinte, apareceu a rainha do formigueiro e, ao vê-la se divertindo, olhou feio para ela e ordenou que voltasse ao trabalho. Tinha terminado a vidinha boa. A rainha das formigas falou então para a cigarra:

– Se não mudar de vida, no inverno você há de se arrepender, cigarra! Vai passar fome e frio.

A cigarra nem ligou, fez uma reverência para rainha e comentou:

– Hum!! O inverno ainda está longe, querida!

Para cigarra, o que importava era aproveitar a vida, e aproveitar o

hoje, sem pensar no amanhã. Para que construir um abrigo? Para que armazenar alimento? Pura perda de tempo.

Certo dia o inverno chegou, e a cigarra começou a tiritar de frio. Sentia seu corpo gelado e não tinha o que comer. Desesperada, foi bater na casa da formiga.

Abrindo a porta, a formiga viu na sua frente a cigarra quase morta de frio. Puxou-a para dentro, agasalhou-a e deu-lhe uma sopa bem quente e deliciosa. Naquela hora, apareceu a rainha das formigas que disse à cigarra:

– No mundo das formigas, todos trabalham e se você quiser ficar conosco, cumpra o seu dever: toque e cante para nós.

Para a cigarra e para as formigas, aquele foi o inverno mais feliz das suas vidas.

(Adaptado da obra de La Fontaine)

Grupo 2 – Canção infantil

Terezinha de Jesus deu uma queda

Foi ao chão

Acudiram três cavaleiros

Todos de chapéu na mão

O primeiro foi seu pai

O segundo seu irmão

O terceiro foi aquele

Que a Tereza deu a mão

Quanta laranja madura

Quanto limão pelo chão

Quanto sangue derramado

Dentro do meu coração

Terezinha levantou-se

Levantou-se lá do chão

E sorrindo disse ao noivo

Eu te dou meu coração

Grupo 3 – Manchete Esportiva

O Brasil pentacampeão e a Copa do Mundo de 2002

A Copa de 2002 terminou com o Brasil pentacampeão, e Ronaldo o maior artilheiro de Copas de 1970, com oito gols marcados.

Mas, apesar do triunfo brasileiro, o Mundial foi marcado pela decepção de outros fortes candidatos ao título, como a Argentina, a França e Portugal, que foram desclassificados na primeira fase.

No lugar dessas fortes seleções, ficaram outras, que foram as surpresas da competição, como Coréia do Sul e Turquia.

08 de julho, 2002 - Publicado às 16h43 GMT.

Grupo 4 – Ditado popular

Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura.

Grupo 5 – Hino Nacional

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas

De um povo heróico o brado retumbante,

E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,

Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Grupo 6 – Tirinha



REFERÊNCIAS

http://www.bbc.co.uk/portuguese/forum/020630_copa2002.shtml Acesso em 24/11/2012.

MILITÃO, Albigenor & Rose. Jogos, Dinâmicas & Vivências Grupais. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2000.



ANEXO 43

Resumo informativo - Benefícios da leitura para a saúde

Vivemos num mundo hipermoderno, onde há uma clara perda de valores e uma aculturação da sociedade. Todos estamos excessivamente ocupados com nosso crescimento laboral e econômico e acabamos esquecendo ou dando muito pouca importância ao crescimento intelectual. Na atualidade, é muito pouco comum vermos pessoas que leiam com frequência e desfrutem desse prazer em sua vida cotidiana. O que elas – e muitos dos que sim leem – não sabem é dos benefícios da leitura para nossa saúde.

Ler é um exercício para nossa mente: ajuda a manter o cérebro em ordem para realizar suas funções de maneira sempre perfeita. Enquanto lemos, o cérebro necessita pensar mais, o que pode tornar as pessoas que tem esse costume – dizem – “mais inteligentes”. Mas, como todo exercício, para ter seus resultados, deve ser feito com regularidade.

Sabemos que o estresse é um fator causante de várias doenças sérias. Pois bem, a leitura pode ser uma forma prazerosa de combatê-lo. A beleza da linguagem tem um poder de acalmar o estresse, especialmente a da ficção e a poesia.

A leitura pode aumentar o poder de memória do cérebro imediatamente. Ler estimula o cérebro e esse estímulo ajuda a prevenir desordens do cérebro, como a doença de Alzheimer. Estudos provam que ler livros, revistas e fazer palavras cruzadas podem retrazar a perda de memória.

Para quem está acostumado a ler antes de ir para a cama, a atividade atua como um alarme para o corpo que avisa que é hora de dormir. A leitura o ajudará a alcançar um sono profundo e acordar renovado no dia seguinte.

Os amantes da literatura também costumam desenvolver uma maior facilidade para se concentrarem e habilidades de objetividade e toma de decisões.

Agora que você já conhece esses benefícios da leitura, que tal passar menos horas na frente da televisão ou do computador e tirar um tempinho livre para se apaixonar por ela?



REFERÊNCIAS

Quais os benefícios da leitura. Disponível em: <http://www.saudeviver.com/node/115/print> Acesso em: 24/11/2012.



ANEXO 44

Dinâmica Diversidade e direitos: Eu e os outros – Frases

1. Meu nome é Carlos, tenho 10 anos, peso 75 quilos.
2. Sou Mariana, filha de negros. Meu pai é mecânico, minha mãe lavadeira.
3. Sofia é o meu nome. Moro junto a uma zona de prostituição.
4. Me chamo Antônio. Estou com 15 anos e uso drogas.
5. Sou João, menino de rua.
6. Meu nome é Fábio. Fui adotado e não sei quem são meus pais biológicos.
7. Sou Marcos. Tenho 8 anos, meu pai saiu de casa quando eu tinha 2 e nunca voltou.
8. Meu nome é Estevan, sofri um acidente e estou paraplégico.
9. Me chamo Rodolfo, para os chegados, Rodo. 16 anos. Frequento baile funk.
10. Sou Joaquim, morava na roça e nunca fui ao cinema.
11. Me chamo Márcia, 12 anos. Meu pai está na cadeia.
12. Lúcia é meu nome. Minha mãe é alcoólatra.
13. Meu nome é Tereza, sou deficiente auditiva.
14. Meu nome é Túlio. Sou homossexual.
15. Meu nome é Catarina. Minha mãe tem AIDS.
16. Me chamo Paulo. Já estive num centro de reeducação para jovens.
17. Sou Selma. Moro com minha avó.
18. Meu nome é José. Meus pais estão desempregados.
19. Sou Fernanda. Moro na periferia, numa vila de catadores.
20. Me chamo Dora. Fui para a escola aos 10 anos, não sei escrever direito.
21. Meu nome é Vânia. Já sofri abuso sexual.
22. Meu nome é Raquel sou deficiente visual.
23. Me chamo Laerte. Já evadi da escola 4 vezes.
24. Sou Rejane e adoro estudar.
25. Meu nome é Tobias. Sou soropositivo.

 **ANEXO 45****Resumo informativo - Afetividade**

A afetividade é um estado psicológico do ser humano que pode ou não ser modificado a partir das situações. Segundo Piaget, tal estado psicológico é de grande influência no comportamento e no aprendizado das pessoas juntamente com o desenvolvimento cognitivo. Faz-se presente em sentimentos, desejos, interesses, tendências, valores e emoções, ou seja, em todos os campos da vida.

Diretamente ligada à emoção, a afetividade consegue determinar o modo com que as pessoas visualizam o mundo e também a forma com que se manifesta dentro dele. Todos os fatos e acontecimentos que houve na vida de uma pessoa traz recordações e experiências por toda a sua história. Dessa forma, a presença ou ausência do afeto determina a forma com que um indivíduo se desenvolverá. Também determina a autoestima das pessoas a partir da infância, pois quando uma criança recebe afeto dos outros consegue crescer e desenvolver com segurança e determinação.

Existem alguns transtornos que ocorrem devido à ausência ou pouco recebimento de afeto, onde os mais evidenciados são depressão, fobias, somatizações e ansiedade generalizada. Pessoas com recordações e experiências ruins e/ou tristes se tornam apáticas, ou seja, pessoas que excluem a afetividade de sua vida e que se tornam frias e ausentes de emoção. Quando uma pessoa não consegue excluir a afetividade de sua vida, podem ainda tornar-se incontinentes emocionais. A incontinência emocional é uma alteração da afetividade onde o indivíduo não consegue se dominar emocionalmente.

A afetividade é uma sensação de extrema importância para a saúde mental de todos os seres humanos por influenciar o desenvolvimento geral, o comportamento e o desenvolvimento cognitivo.

**REFERÊNCIAS**

CABRAL, Gabriela. Afetividade. Disponível em: <http://www.mundoeducacao.com.br/psicologia/afetividade.htm> Acesso em: 25/11/2012.

**ANEXO 46****Resumo informativo – A cultura da paz**

Para a UNESCO, “Cultura de Paz é paz em ação; é o respeito aos direitos humanos no dia-a-dia; é um poder gerado por um triângulo interativo de paz, desenvolvimento e democracia. Enquanto cultura de vida trata de tornar diferentes indivíduos capazes de viverem juntos, de criarem um novo sentido de compartilhar, ouvir e zelar uns pelos outros, e de assumir responsabilidades por sua participação numa sociedade democrática que luta contra a pobreza e a exclusão; ao mesmo tempo em que garante igualdade política, equidade social e diversidade cultural.” (Comitê Paulista para a Década da Cultura de Paz).

Um tema passa a ser importante quando é assunto de discussão, seja na vizinhança, seja na esfera nacional ou internacional, como é o caso da Cultura de Paz. Isso se torna de grande importância, principalmente quando experimentamos um momento histórico em que as distâncias se encurtam, possibilitando maior chance de convivência entre os seres humanos. Infelizmente, essa interação não tem acontecido como se deseja, pois há necessidade de admitir o diferente, conviver com aqueles que possuem outras referências culturais ou religiosas, ao mesmo tempo em que se faz necessário ver o outro, não como uma ameaça, mas como um parceiro potencial na solução dos conflitos gerados na convivência humana.

Na esfera internacional, a Cultura de Paz vem sendo objeto do interesse da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), que declara, já na sua criação: “como as guerras nascem no espírito dos homens, é no espírito dos homens que devem ser erguidas as defesas da paz”.

Princípios da cultura de paz:

Em 1998, quando da celebração dos 50 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, um grupo de ganhadores do Prêmio Nobel da Paz redigiu o “Manifesto 2000 por uma Cultura de Paz e Não Violência”. Milhões de pessoas em todo o mundo assinaram esse manifesto e se comprometeram a cumprir os seis pontos descritos abaixo, agindo no espírito da Cultura de Paz dentro de suas famílias, em seu trabalho, em suas cidades. Tornaram-se, assim, mensageiros da tolerância, da solidariedade e do diálogo.

- 1. Respeitar a vida:** respeitar a vida e a dignidade de qualquer pessoa sem discriminar ou prejudicar.
- 2. Rejeitar a violência:** praticar a não violência ativa, repelindo a violência em todas as suas formas: física, social, psicológica, econômica, particularmente diante dos mais fracos e vulneráveis, como as crianças e os adolescentes.
- 3. Ser generoso:** compartilhar meu tempo e meus recursos materiais cultivando a generosidade, para acabar com a exclusão, a injustiça e a opressão política e econômica.
- 4. Ouvir para compreender:** defender a liberdade de expressão e a diversidade cultural, privilegiando sempre a escuta e o diálogo, sem ceder ao fanatismo, nem a maledicência e ao rechaço ao próximo.
- 5. Preservar o planeta:** promover o consumo responsável, e um modelo de desenvolvimento que tenha em conta a importância de todas as formas de vida e o equilíbrio dos recursos naturais do planeta.
- 6. Redescobrir a solidariedade:** contribuir para o desenvolvimento de minha comunidade, propiciando a plena participação das mulheres e o respeito aos princípios democráticos, para criar novas formas de solidariedade.

A Cultura de Paz se insere em um marco de respeito aos direitos humanos e constitui terreno fértil para que se possam assegurar os valores fundamentais da vida democrática, como a igualdade e a justiça social. Essa evolução exige a participação de cada um de nós para dar aos jovens e às gerações futuras valores que os ajudem a forjar um mundo mais digno e harmonioso, um mundo de justiça, solidariedade, liberdade e prosperidade.

É este o desafio a que nos lançamos: construir, em nossa sociedade, uma Cultura de Paz. Trabalhar na educação, na construção solidária de uma nova sociedade, onde o respeito aos direitos humanos e à diversidade se traduzam concretamente na vida de cada cidadão, onde haja espaço para a pluralidade e a vida possa ser vivida sem violência. Cabe lembrar que não se pode pensar que esse desafio seja um sonho ou que estejamos propondo construir a utopia. Pelo contrário, acreditamos que mesmo um pequeno grupo, porém pensante e comprometido, pode mudar o mundo.



REFERÊNCIAS

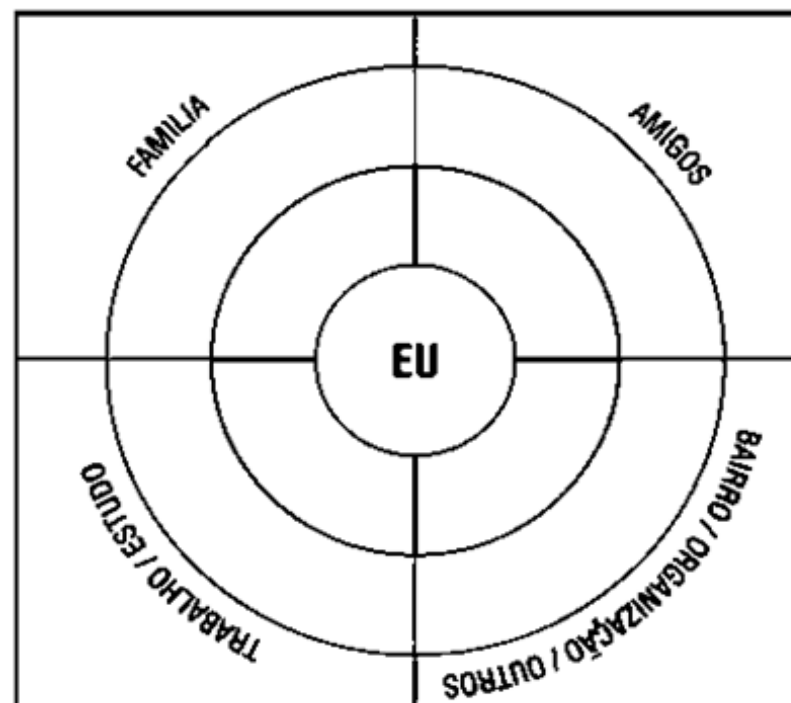
Cultura da Paz. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br>. Acesso em: 26/11/2012.

Lia Diskin e Laura Gorresio Roizman. Paz, como se faz? Semeando cultura de paz nas escolas. Rio de Janeiro: Governo do Estado do Rio de Janeiro, UNESCO, Associação Palas Athena, 2002. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001308/130851por.pdf> Acesso em: 26/11/2012.



ANEXO 47

Esquema para Redografia





ANEXO 48

Jogo Caça ao tesouro – ações por um mundo melhor

Esse jogo requer um espaço amplo para o seu desenvolvimento, de preferência ao ar livre. O espaço simboliza o percurso existencial, com suas belezas, dificuldades, obstáculos, desafios e mistérios. Joga-se em equipes.

O número de equipes pode variar conforme o total de participantes. As equipes simbolizam a vida em sociedade.

O objetivo do jogo é encontrar o maior número de peças do tesouro, no prazo determinado. Simbolicamente o tesouro está materializado no registro de ações por um mundo melhor, numa referência às relações consigo, com os outros, com o ambiente e com o transcendente.

Tempo do jogo: Total de 60 minutos, sendo 15 para a organização das equipes e conhecimento das regras; 30 para a expedição; e, 15 minutos para o inventário e entrega do tesouro ao emissário da paz. O tempo do jogo simboliza o tempo que temos para refletir e agir, praticando o bem e transformando o mundo num espaço de convivência fraterna e pacífica com todos os elementos. O tempo é um recurso limitado.

Material: São 7 peças de 7 categorias, formando um conjunto de 49 peças ao total. As peças constituem cartões com frases-ações por um mundo melhor, categorizadas por:

Diamante 	Esmeralda 	Ouro 
Indivíduo	Natureza	Saúde

Pérola 	Rubi 	Safira 	Topázio 
Educação	Família	Ciência	Sociedade

Regras do Jogo:

1ª. Etapa – CENÁRIO

Multiplique o tesouro pelo número de equipes (2 equipes = 2 tesouros; 3 equipes = 3 tesouros). Prepare o cenário do jogo, distribuindo estrategicamente os cartões pelo espaço, ocultos ou disfarçados sob os elementos do ambiente, como folhagens, pedras, muros, portas, janelas, vasos etc.

2ª. Etapa – FUNDO DE CENA

Com os participantes reunidos conte a seguinte história: “Numa época muito distante, o número de pessoas no planeta já beirava o impossível. Os recursos naturais, bastante degradados, estavam prestes a sucumbir às demandas e abusos humanos. As expedições interplanetárias patrocinadas por grandes corporações imobiliárias e construtoras foram todas frustradas. Arranha-céus e moradias subaquáticas disputavam cada palmo de terreno com depósitos de lixo. Os séculos anteriores haviam produzido tanto lixo que mesmo os sofisticados processos de reciclagem ainda não davam conta dos dejetos. Por essa época inúmeras plantas e animais estavam definitivamente extintos, apesar de cientistas apresentarem, orgulhosos, magníficas clonagens em ambientes artificiais. Artificiais como os alimentos por ora consumidos em pastas ou pastilhas, com cor, aroma e sabor quimicamente manipulados. Os poucos mananciais de água doce eram santuários guardados a sete chaves e muitos soldados armados. Haviam se esgotado a lista de nomes nos registros civis e as pessoas, na época, só usavam números identificadores... Difícil sorrir ou abraçar um número... Um grupo de resistência, na eminência de um trágico final da epopeia humana sobre o Planeta Terra, descobre, nos porões de uma biblioteca secular, um pergaminho que pode mudar o rumo da história... Lá estava: Ações por um mundo melhor. Um tesouro!”

3ª. Etapa – REGRAS

Oriente a formação de equipes. Cada equipe escolherá um líder da expedição e um tesoureiro. O papel do líder será coordenar a estratégia de ação da equipe. O tesoureiro é o responsável pela guarda e entrega do tesouro para o emissário da paz.

O educador, coordenador geral da atividade, é o emissário da paz. Conforme o perfil etário do grupo e as características do cenário é importante o emissário ter 1 ou mais auxiliares adultos.

Informe às equipes que terão 30 minutos para a “caça ao tesouro”. À medida que as peças forem encontradas, devem ser repassadas ao tesoureiro. O líder da expedição deve estar atento à equipe durante a caça, orientando as buscas e mediando eventuais conflitos.

Caso sejam encontradas peças iguais do tesouro durante a expedição, uma deverá ser deixada onde estava. Se a constatação ocorrer ao final do jogo, os tesoureiros podem, à critério da equipe, negociar trocas de peças com o(s) outro(s) tesoureiro(s) antes de entregar o tesouro ao emissário da paz.

Regra secreta: A equipe só pontuará uma das peças iguais – o tesouro é também saber repartir.

O valor do tesouro está na qualidade da sua composição. Quanto mais variedade e equilíbrio entre as peças, maior será o seu valor. As peças serão pontuadas do seguinte modo:

- Cada peça do tesouro vale 10 pontos

Bônus:

- Pelo menos 3 peças de cada uma das 7 categorias = 100 pontos
- Pelo menos 4 peças de cada uma das 7 categorias = 200 pontos
- 7 peças de cada uma das 7 categorias (tesouro completo) = 500 pontos
- Cada troca de peça repetida feita pelo tesoureiro = 20 pontos

Dica para o inventário: Ao final do jogo o tesoureiro deve organizar as peças, por categoria, com isso facilita o cálculo dos pontos.

4ª. Etapa – EXPEDIÇÃO

Ao sinal de largada, sob a coordenação do líder, as equipes começam a expedição.

O final do prazo será sinalizado e as equipes terão 1 minuto para se apresentar no local determinado.


5ª. Etapa – ENCERRAMENTO

Os tesoureiros organizam as peças em ordem sequencial, por categoria, para facilitar a contagem de pontos, avaliam a necessidade de negociar com os demais tesoureiros a troca de peças repetidas, conferem e entregam o tesouro para o emissário da paz.

Vence a equipe que contabilizar o melhor tesouro.

Recolhido o tesouro, leia com o grupo o conteúdo de algumas fichas. Pergunte de que se trata. Problematize as questões e conclua afirmando que o tesouro trata-se de ações positivas para mudar o mundo em um lugar melhor para todos. Cada ação é preciosa e a mudança depende do compromisso de cada um. A hora é agora.

Peças do tesouro:

 - I - Tenha atitude. Não espere pelos outros. Faça a sua parte.	 - I - Use racionalmente água e energia. Evite o desperdício. A natureza é abundante, mas não é inesgotável.	 - I - Mexe-se. Respire profundamente. Hidrate-se. Sua saúde é seu maior patrimônio.	 - I - Nunca pare de educar a si mesmo. Procure ser a sua melhor versão.	 - I - Camadas de ressentimento sepultam a alegria. Perdoe substitui a amargura. Valorize a família.	 - I - Novas experiências criam novas realidades. Coloque a ciência a serviço da vida.	 - I - Ataque o problema e não a pessoa. Lide pacificamente com os conflitos
 - II - Você se torna bem sucedido ao ajudar outras pessoas a serem bem-sucedidas. Seja generoso.	 - II - Plante árvores. Cultive jardins. As plantas são essenciais à vida.	 - II - Encontre tempo para fazer aquilo que gosta. Lazer é saúde.	 - II - Mantenha o seu cérebro ativo e alerta. A mente que se abre a uma nova ideia, não volta ao tamanho seu original.	 - II - O amor não tem substituto. Viva em família, não importa a forma que ela tenha.	 - II - Direcione as pesquisas científicas para o progresso da humanidade e não para o seu aniquilamento.	 - II - Todas as pessoas trazem consigo algum tipo de preconceito. Não permita que os seus venham a controlar-lhe.
 - III - Simplifique a sua vida. Busque a paz interior. Não acumule mais do que precisa.	 - III - Separe o lixo e faça o descarte nos locais apropriados. Ou irá sucumbir a ele.	 - III - Meditate. Cure-se interiormente.	 - III - Estude. Nunca pare de explorar novas maneiras e novos métodos de se aprimorar.	 - III - Aprenda a conviver. A família é a primeira experiência de vida em sociedade.	 - III - Priorize recursos para a pesquisa científica médica e não para a indústria bélica.	 - III - Tempos difíceis criam sofrimento. Sofrimentos criam mudanças. Encontre a saída pacífica.
 - IV - Enfrente os seus problemas e lide com eles. Seja eficiente naquilo que tem que ser feito.	 - IV - Preserve os mananciais, córregos e rios. Água é vida.	 - IV - Sorria. Evite o mau humor. Controle o seu peso. Sua saúde agradece.	 - IV - Leia bons livros. Aprenda com eles.	 - IV - Pedir ajuda é o primeiro sinal de coragem. Sua família é sua fortaleza.	 - IV - A Ciência cria instrumentos de comunicação incríveis, mas não aproxima as pessoas. Saiba desligar o botão.	 - IV - Trate as pessoas da maneira que você gostaria de ser tratado. Não seja cruel com ninguém.
 - V - Seja você mesmo. Dura mais. Mude para melhor. Mude de dentro para fora. Cresça continuamente.	 - V - Proteja os animais e as plantas. Seus habitats são santuários naturais.	 - V - Adore uma alimentação saudável.	 - V - A educação pode mudar o mundo, mas a educação precisa ser ética.	 - V - Amor, respeito e cuidado são os pilares da família. Não a deixe ruir.	 - V - A ciência é produto da mente humana. Não o contrário.	 - V - Seja responsável. Liderança é a sua influência sobre a vida de outras pessoas.
 - VI - Crie nos seus sonhos. Haverá momentos que só os sonhos o sustentarão.	 - VI - A biodiversidade é um presente da natureza. Preserve-a. é preservar a vida.	 - VI - Cuide da higiene. A sua saúde é a saúde do planeta.	 - VI - Uma educação de qualidade é direito de todos. Faça da escola um espaço de mudança.	 - VI - Cultive os laços familiares e nunca estará sozinho.	 - VI - Triste época! É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito. Reveja seus posicionamentos.	 - VI - Não fra as outras pessoas. Evite palavrões e xingamentos. Não levante a sua voz. Melhore os seus argumentos.
 - VII - Assuma responsabilidade pelos seus atos. Péssimas atitudes anulam brilhantes habilidades.	 - VII - Avalie os impactos de seu consumo. Leve em consideração o meio ambiente e a sociedade ao fazer escolhas.	 - VII - Viva com simplicidade. Consuma só o necessário.	 - VII - Educação é mudança. Ouse. Crie. Renove-se	 - VII - A família é nosso primeiro exercício de vida em sociedade. Cultive o respeito e a tolerância.	 - VII - A Ciência não produz a paz entre os homens, mas oferece ferramentas para produzi-la.	 - VII - Seja generoso. Compartilhe com os outros o que você tem recebido. Gentileza gera gentileza.

**ANEXO 49****Resumo informativo – Meio ambiente e saúde**

O homem é parte integrante da natureza e, nesta condição, precisa do meio ambiente saudável para ter uma vida salubre. É certo que qualquer dano causado ao meio ambiente provoca prejuízos à saúde pública e vice-versa. A existência de um é a própria condição da existência do outro, razão pela qual o ser humano deve realizar suas atividades respeitando e protegendo a natureza. No entanto diariamente é possível presenciar várias situações que nos revelam como a degradação ambiental causa problemas na saúde e nas condições de vida do homem.

No Brasil, a disciplina legal dessa relação está expressa em vários dispositivos. O artigo 225, da Constituição Federal do Brasil, estipula que: “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”. O artigo 200 da Lei Maior fixa algumas atribuições do Sistema Único de Saúde (SUS), dentre os quais se menciona a fiscalização de alimentos, bebidas e água para o consumo humano (inciso VI) e a colaboração na proteção do meio ambiente (inciso VIII). A Lei Federal nº 6.938/81, conhecida como Política Nacional do Meio Ambiente tem por objetivo a preservação, melhoria e recuperação da qualidade ambiental favorável à vida e, portanto, à saúde, visando assegurar condições ao desenvolvimento socioeconômico e à proteção da dignidade humana (artigo 2º). Além disso, esta lei define poluição como a degradação da qualidade ambiental resultante das atividades que direta ou indiretamente prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população (artigo 3º, inciso III, alínea “a”). Por fim, cumpre mencionar a Lei nº 8.080/90, que regula em todo país as ações e serviços de saúde. Essa lei, além de consignar o meio ambiente como um dos vários fatores condicionantes para a saúde (artigo 3º) prevê uma série de ações integradas relacionadas à saúde, meio ambiente e saneamento básico.

Mesmo que o sistema de saúde tenha atuação preventiva e curativa absolutamente iguais, as pessoas que vivem em condições mais precárias, fatalmente serão mais acometidas de doenças e outros agravos, ainda que o sistema de saúde lhe ofereça um excelente serviço de recuperação. Daí dizer-se que sem redução das desigualdades sociais, sem a erradicação da pobreza e a melhoria das condições de vida, o setor saúde será o estuário de todas as mazelas das políticas sociais e econômicas. E sem essa garantia de melhoria dos fatores condicionantes e determinantes não se estará garantindo o direito à saúde, em sua abrangência constitucional.

Assim, o direito à saúde, de acordo com a definição do artigo 196 da Constituição Federal, pressupõe: a) o acesso universal e igualitário às ações e serviços de saúde para a sua promoção, proteção e recuperação e b) a adoção de políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e outros agravos. A saúde hoje é considerada um direito fundamental do ser humano. E como direito fundamental e como elo do direito à vida, o direito à saúde deve ser garantido pelo Estado, em todas as suas nuances.

**REFERÊNCIAS**

SANTOS, Lenir. Meio ambiente e saúde. Competências. Intersetorialidade. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/parecer%20ambiente%20e%20saude.pdf>. Acesso em: 30/11/2012.

CUNHA, Paulo Roberto. A relação entre meio ambiente e saúde e a importância dos princípios da prevenção e da precaução. Publicado em 04/2005. Disponível em: <http://jus.com.br/revista/texto/6484> Acesso em 30/11/2012.

 **ANEXO 50**

**Jogo da memória
– Coleta seletiva**

Material

- 7 cartas com as lixeiras para coleta seletiva (multiplicar 3 vezes). Total 21 cartas.
- 21 cartas com os tipos de lixo

Modo de jogar

1. Explique a convenção utilizada para coleta seletiva do lixo, utilizando o gráfico ao lado.
2. Embaralhe as cartas.
3. Espalhe todas as cartas (lixeiras e lixos) sobre a mesa com as faces viradas para baixo.
4. Cada jogador, na sua vez, vira duas cartas. Caso consiga formar um par, lixeira com o lixo correspondente (exemplo: madeira com palito de picolé), o jogador pega as cartas e guarda-as.
5. Vence quem formar o maior número de pares.

 **REFERÊNCIAS**

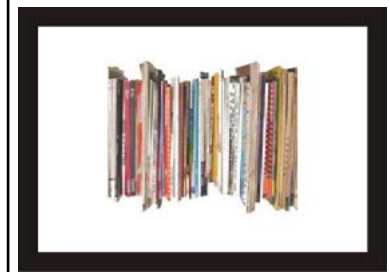
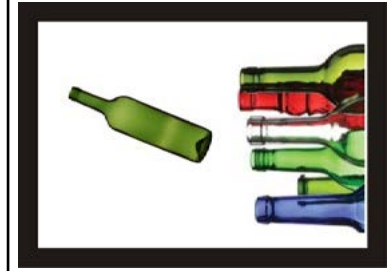
<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAAjRcAG/coleta-seletiva-reaproveitamento>. Acesso em 05/12/2012.

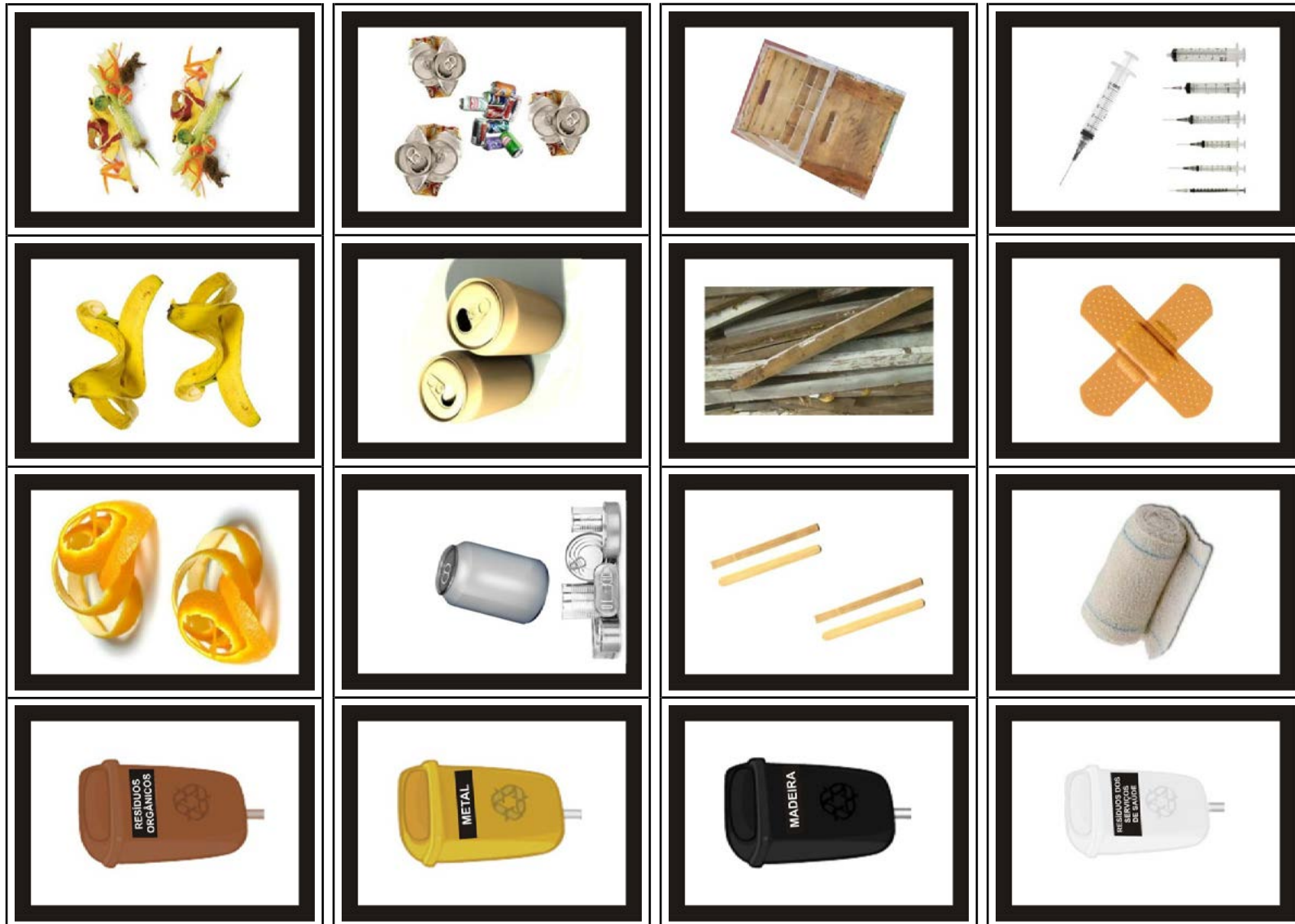


Cartas



- Verso - imprimir em todas as cartas
- Figuras das lixeiras - Reproduzir 3 vezes cada uma delas. Deve corresponder ao número de cartas com figuras dos resíduos (lixos).
- Total de cartas = 42 (21 lixeiras + 21 lixos)
- Tamanho original das cartas 7cm X 10cm







ANEXO 51

Mini gincana da saúde

Número de participantes: Até 50, divididos em 5 equipes

Desenvolvimento da gincana:

1. A gincana funciona em forma de circuito, apresentando desafios físicos, mentais e sociais, por meio de provas a serem desempenhas por toda a equipe ou representação. No caso de representação, revezar os jogadores, ampliando as oportunidades de participação.
2. Todas as equipes passam por todas as provas, mais as provas prévias, cuja orientação irá junto com o convite para a atividade.
3. As provas serão apresentadas gradativamente e terão pontuação específica. Os líderes das equipes devem receber uma tabela para controlar os pontos.
4. Um apito marca o início de cada prova. Cronometrar o tempo.

- Provas prévias

P1: Prevenção é o melhor remédio

- Missão: Trazer as Cadernetas de Saúde das crianças e adolescentes da família, com as vacinas em dia.
- Tempo: Apresentar no dia da gincana.
- Pontuação: 100 pontos para cada Caderneta apresentada pela equipe, até 4; 5 ou + Cadernetas apresentadas = 500 pontos

P2: Informação, dose preventiva de saúde

- Missão: Trazer uma notícia ou material publicitário atual sobre saúde.
- Observação: Os materiais comporão um mural
- Tempo: Entregar no dia da gincana.
- Pontuação: 10 pontos para cada notícia entregue pela equipe, até 4; 5 ou mais notícias = 50 pontos

- 1º Circuito – 40 minutos

P3: Qual é o alimento?

1. Vende os olhos do participante e coloque um alimento em sua boca.
 - Missão: Identificar o alimento através do sabor.
Exemplos de alimentos que podem ser utilizados na prova: banana, maçã, pão, alface, tomate.
2. Vende os olhos do participante e coloque um alimento na sua mão.
 - Missão: Identificar o alimento através do toque.
Alguns alimentos que podem ser utilizados são batata, pimentão, abacaxi, chuchu, abóbora, feijão.
 - Observação: 2 representantes de cada equipe participam dos desafios. Provas simultâneas.
 - Tempo: 10 minutos
 - Pontuação: Cada acerto vale 50 pontos

P4: Sabedoria chinesa, o desafio do Tangran

Entregue um Tangram e o desenho (sem o gabarito) para cada equipe.

- Missão: Montar a figura proposta no quebra-cabeça.
- Observação: Prova executada em equipe
- Tempo: 10 minutos
- Pontuação: Primeira equipe a montar o quebra-cabeça ganha 100 pontos



P5: Coleta Seletiva

Coloque à disposição de cada equipe uma caixa com 30 cartões com nomes (ou figuras) de resíduos sólidos (lixos) e 7 envelopes identificados no padrão da coleta seletiva.

- Missão: Selecionar o lixo, colocando-o nos lugares apropriados.
- Observação: 3 representantes de cada equipe participam do desafio.
- Tempo: 10 minutos
- Pontuação: Primeira equipe a separar corretamente o lixo ganha 100 pontos

P6: Identidade social

- Missão: Criar um nome e um grito de guerra para a equipe
- Observação: Prova executada em equipe
- Tempo: 10 minutos
- Pontuação: Prova executada no prazo. Nome = 50 pontos; Grito da equipe = 50 pontos

• 2º Circuito – 40 minutos

P7: Prato Saudável

Coloque à disposição de cada equipe um prato de papel e uma caixa com várias figuras dos grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar.

- Missão: Montar uma refeição saudável no prato, segundo os princípios da Pirâmide Alimentar.
- Observação: 3 representantes de cada equipe participam do desafio
- Tempo: 10 minutos
- Pontuação: Ganhará a equipe que em menor tempo, montar o prato mais saudável. Vale 200 pontos

P8: Ping-Pong da Higiene

Faça, previamente, uma lista com cinco hábitos de higiene e transcreva essa mesma lista para cartões, separando por palavras. Reproduza um conjunto por equipe.

- Missão: PING – Leia os hábitos relacionados, um a um. PONG – A cada hábito lido, as equipes utilizam o conjunto de palavras recebidas para formar o texto.
- Observação: 3 representantes de cada equipe participam do desafio
- Tempo: 10 min
- Pontuação: Primeira equipe a formar a frase com o hábito de higiene. Cada frase vale 20 pontos

P9: Construindo a visão de um mundo melhor

Coloque à disposição de cada equipe uma cartolina e 3 caixas de lápis de cor.

- Missão: Criar um painel coletivo representando a visão de um mundo melhor
- Observação: Prova executada em equipe
- Tempo: 10 min
- Pontuação: Prova executada no prazo. Vale 100 pontos

P10: Não às drogas

- Missão: Criar um slogan de combate às drogas
- Observação: Prova executada em equipe
- Tempo: 10 min
- Pontuação: Prova executada no prazo. Vale 100 pontos

- **3° Circuito – 40 minutos**

P11: Carrinho de Compras Saudável

Desenhe, previamente, sobre uma cartolina, um carrinho de supermercado com três divisões: a primeira com traço verde na parte mais larga do carrinho, com traço amarelo na parte intermediária e com vermelho na parte de baixo do carrinho. Explique que a parte verde representa os alimentos que devem ser ingeridos em maior quantidade, a parte amarela, os alimentos ingeridos com moderação e a parte vermelha, os alimentos que devem ser ingeridos com cuidado, de acordo com a proposta da Pirâmide Alimentar. Coloque um desenho e canetas à disposição de cada equipe.

- Missão: Abastecer o carrinho de compras saudáveis, escrevendo o nome dos alimentos nos locais escolhidos, de acordo com o critério.
- Observação: 3 representantes de cada equipe participam do desafio
- Tempo: 10 min
- Pontuação: Ganhará a equipe que em menor tempo, montar o carrinho mais saudável, explicando porque optou por aqueles alimentos e qual o ganho daquelas escolhas saudáveis. Vale 200 pontos

P12: A gente não quer só comida... a gente quer saúde

- Missão: Criar uma paródia sobre saúde
- Observação: Prova executada em equipe
- Tempo: 30min
- Pontuação: Prova executada no prazo. Vale 200 pontos

- **4° Circuito – 40 minutos**

P13: Missão: Jogo Trilha da Saúde

- Observação: Prova executada em equipe, em sistema de rodízio.
- Tempo: 40 minutos
- Pontuação: A participação de todos os membros da equipe vale 100 pontos; Equipe que concluir primeiro o percurso = 100 pontos



ANEXO 52

Jogo Trilha da saúde

O objetivo do jogo Trilha da Saúde é trabalhar conceitos relacionados à saúde, medicamentos, alimentação adequada, assim como hábitos e atitudes para uma vida mais saudável.

Quantidade de jogadores ou equipes: até seis equipes ou seis jogadores.

Material: 1 tabuleiro, em tamanho A0 (84,1 x 118,9); 80 cartões com perguntas e 18 cartões com atitudes, ambos em tamanho 7,5 x 9,0cm; 02 dados comuns (01 a 06); 06 peões.

Como jogar: A trilha será composta de setenta e uma casas, assim distribuídas: 26 números; 27 perguntas; e 18 atitudes (positivas e negativas).

1. As equipes sorteiam entre si a ordem de jogada (par ou ímpar; zerinho um, papelzinho etc.).
2. A primeira equipe deve jogar os dois dados ao mesmo tempo. Após percorrer o número de casas, de acordo com a soma dos valores resultantes nos dados, temos as seguintes possibilidades para as casas onde o peão irá parar:
 - Casa que contém um número: nesse caso a equipe apenas passa a vez e aguarda a próxima rodada.

- Casa com um ponto de interrogação: um jogador da equipe retira uma carta do bloco das perguntas, lê em voz alta a questão e um integrante da equipe responde. Com a resposta correta, a equipe jogará mais uma vez os dados. Caso a resposta esteja incorreta o aluno passa a vez e fica uma rodada sem jogar.

Importante: o professor pode comentar as respostas dadas pelos alunos, fazer correções ou complementações, se necessário, escutar a experiências dos estudantes entre outras coisas que considerar pertinentes.

- Casa com a letra A e o número correspondente àquela casa específica: um jogador da equipe retira a carta com o número correspondente ao que está na casa e lê em voz alta a atitude, que poderá ser positiva ou negativa.
- 3. É considerado vencedor, o jogador (equipe) que chegar primeiro ao final da trilha.



REFERÊNCIAS

Trilha da Saúde. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/propaganda/publicacoes.htm> Acesso em 08/12/2012





ATTITUDE 1

Criança vacinada e criança protegida contra vários tipos de doenças. Parabéns! Você participou da última Campanha de Vacinação e está com o seu cartão da saúde em dia! Avance até a casa 7.



ATTITUDE 2

O médico lhe receitou um medicamento para ser tomado em um horário certo e na dosagem (quantidade) exata. Só que você esqueceu tudo o que ele lhe havia dito e, sem ler a receita, resolveu tomar o remédio na hora e na quantidade que lhe deu na telha... Agora o que era uma simples doença se transformou em um problema e você teve que ficar internado no hospital para fazer o tratamento correto. Fique duas rodadas sem jogar.



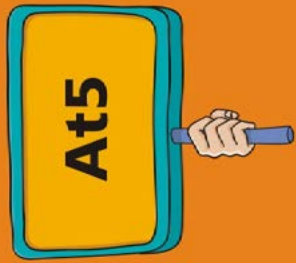
ATTITUDE 3

Você divulgou para seus amigos e seus familiares uma dica simples, mas muito importante: Um bebê quando nasce deve se alimentar apenas com o leite da sua mãe e não precisa de mamadeiras ou chupetas. Avance até a casa 13.



ATTITUDE 4

Ter uma alimentação colorida não significa comer um pacote de jujubas/balas/confeitos de uma só vez! Procure variar os alimentos que você come. Experimente diferentes tipos de frutas, legumes e hortaliças! Volte até a casa 16 e faça uma visita à frutaria.

**ATITUDE 5**

Você aprendeu uma grande lição: a embalagem e a bula dos medicamentos podem nos dar informações preciosas, que nos ajudam a consumir um produto seguro e da maneira correta. Corra e vá contar esta notícia para seus amigos. Avance até a casa 25.

**ATITUDE 6**

Lugar de lixo é na lixeira e não no chão! Parabéns, você cuida do lugar em que você vive e assim contribui para uma cidade mais limpa e mais saudável! Jogue mais uma vez.

**ATITUDE 7**

Ops! Você esqueceu que copinhos, tampinhas, garrafas, pneus e vasilhas velhas devem ser descartados no lixo, em locais protegidos contra a água da chuva. Cuidado com o mosquito da dengue! Agora você tem que retornar para arrumar essa bagunça. Volte até a casa 25.

**ATITUDE 8**

Parabéns! Você avisou a sua avó que os medicamentos devem ser guardados em locais fora do alcance das crianças, livres da umidade, de luz direta e do calor e que, assim, os armários do banheiro e da cozinha não são ideais para isso. Avance até a casa 35.



ATTITUDE 9

Doença não é brincadeira! Procurar um médico é sempre a melhor alternativa! Você tomou a decisão correta, parabéns! Avance até a casa 39.



ATTITUDE 10

Não é só porque o seu cantor preferido disse em uma propaganda que um medicamento cura desde uma unha encravada até resfriados que você tem que acreditar nele e se automedicar. Pare e reflita, pense no que é o melhor para a sua saúde! Fique uma vez sem jogar.



ATTITUDE 11

O nosso corpo precisa estar em movimento para termos mais saúde! Você pula, corre, dança e sempre que pode está se mexendo. Parabéns! Com tanta energia assim você merece jogar mais uma vez.



ATTITUDE 12

Você realmente está colocando em prática tudo o que aprendeu: sempre quando vê uma propaganda analisa se as informações são verdadeiras, se o produto anunciado pode trazer riscos para a saúde e se realmente há necessidade de usá-lo ou consumi-lo. Parabéns! Você é um cidadão bem consciente. Avance até a casa 50.

**ATITUDE 13**

Observar se um medicamento tem registro e se está dentro do prazo de validade é uma ótima ideia! Leia sempre a embalagem antes de adquirir ou consumir o produto, pois dessa forma o seu uso será mais seguro. Avance até a casa 55.

**ATITUDE 14**

Assistir televisão é muito legal, mas vá com calma! Ficar em frente da telinha durante todo o dia, além de uns quinhos a mais, também lhe deu uma baita preguiça. Aproveite melhor o seu tempo, troque de canal e tenha uma vida mais ativa. Fique uma vez sem jogar.

**ATITUDE 15**

Parabéns! Você se preocupa com a sua saúde e, estando em casa ou na rua, sempre lava as mãos antes de se alimentar. Avance até a casa 60.

**ATITUDE 16**

Você ganhou um delicioso chocolate e comeu tudo sem antes ler o que estava escrito no rótulo. Shiiiiii... A validade estava vencida e você ficou com uma baita dor de barriga! Agora o médico pediu para você ficar de repouso e para tomar bastante líquidos! Fique uma vez sem jogar.



ATITUDE 17

Assim como o sinal vermelho serve como alerta para os motoristas no trânsito, os medicamentos de tarja vermelha também exigem atenção e só podem ser adquiridos com receita médica. Muito bem! Você seguiu essas instruções e somou mais alguns pontos para uma vida saudável. Avance até a casa 69.



ATITUDE 18

Salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes e doces não devem ser consumidos todos os dias. Prefira lanches mais saudáveis, como frutas e sucos naturais. Volte para a casa 69 e tenha uma alimentação mais saudável.

Cartões Perguntas – Frente

P. Uma lei muito importante no Brasil diz: "A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação e o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais." (Lei nº. 8.080, de 19 de setembro de 1991). De acordo com esta Lei, a sua comunidade pode ser considerada saudável? O que falta? Como resolver?

R. Pessoal

P. A saúde é um direito fundamental de todo ser humano. De quem é o dever de promover a saúde?

R. Do Estado, mas isso não exclui o dever das pessoas, da família, das empresas e da sociedade. Por exemplo, se cada família for bem informada e amparada pelos governos, ela promoverá a saúde de acordo com seus recursos.

P. Muitas pessoas acham que medicamento e remédio significam a mesma coisa. Mas, nem todo remédio é um medicamento, apesar de todo o medicamento ser considerado um remédio. Então responda: o que é remédio? Dê alguns exemplos.

R. Remédio é qualquer cuidado que utilizamos para curar ou aliviar sintomas de doenças. Pode ser um banho quente, uma massagem ou um medicamento.

P. Algumas vezes, quando estamos nos sentindo mal, vamos ao médico e ele nos receita um medicamento para recuperarmos a saúde. Você saberia definir o que são medicamentos?

R. Medicamentos são produtos farmacêuticos, tecnicamente elaborados, com as seguintes finalidades: prevenir e/ou curar doenças, aliviar sintomas, e para realização de alguns exames. Eles não são produzidos de forma caseira.

P. Quando estamos doentes e tomamos medicamentos eles estão agindo na sua função de cura (curativa). Em quais outras situações podemos usar medicamentos?

R. Para prevenir doenças (Profilática), aliviar sintomas (Paliativa) e para realização de alguns exames (Fins Diagnósticos).

P. Existem medicamentos que agem nos protegendo contra determinadas doenças. Eles possuem o que chamamos de finalidade profilática. Dê um exemplo desse tipo de medicamento.

R. Vacinas (por exemplo: vacina contra o sarampo, a poliomielite, o tétano, a rubéola etc.).

P. Os medicamentos possuem diversas finalidades. Existem os medicamentos com finalidade profilática, curativa, para fins diagnósticos e paliativos. Você saberia dizer o que é um medicamento paliativo? Dê um exemplo.

R. É aquele medicamento que serve para aliviar sintomas. Por exemplo, os analgésicos que servem para aliviar a dor.

P. Alguns medicamentos são usados para a realização de exames, como chamamos estes medicamentos?

R. Para fins diagnósticos.

P. Os medicamentos são vendidos em várias formas: sólidas, semi-sólidas, líquidas e gasosas. Dê exemplos de dois medicamentos na forma líquida.

R. Xaropes, elixires, suspensões, emulsões, injetáveis, tinturas e extratos.

P. Os medicamentos são vendidos em várias formas: sólidas, semi-sólidas, líquidas e gasosas. Dê exemplo de medicamento sob a forma gasosa?

R. Aerosóis ou sprays.

P. Você ficou doente, foi ao médico e comprou o medicamento que ele lhe receitou. No entanto, não basta apenas tomar o medicamento, é preciso adotar alguns cuidados para que o tratamento dê certo. Quais são esses cuidados?

R. Usar o medicamento certo (receitado), na dose certa e na hora certa.

P. A forma como o medicamento entra em contato com nosso organismo é chamada via de administração. Como chamamos a via de administração quando temos que engolir o medicamento?

R. Oral

P. Um medicamento pode entrar contato com nosso organismo de diversas formas. Dê exemplo de um medicamento que entra em contato com o nosso organismo pela pele.

R. Cremes e pomadas.

P. Alguns medicamentos, mesmo comprimidos, têm o gosto ruim. Podemos tomar qualquer medicamento com sucos ou leite para não sentirmos o gosto ruim?

R. Não. Temos que beber o medicamento com água, exceto quando o médico orienta tomar com outro líquido.

P. Existem medicamentos genéricos e medicamentos de referência. Podemos afirmar que o medicamento genérico possui o mesmo efeito do medicamento de referência?

R. Sim, pois o medicamento genérico tem as mesmas características e o mesmo efeito do medicamento de referência.

P. No Brasil, as pessoas procuram comprar cada vez mais os medicamentos genéricos. Você saberia dizer por qual motivo as pessoas preferem comprar medicamento genérico ao de marca (referência)?

R. Porque quase sempre os medicamentos genéricos são mais baratos e possuem o mesmo efeito que os medicamentos de marca.

P. Quando estamos doentes e procuramos um médico ou dentista, às vezes eles nos prescrevem medicamentos. Qual o nome mais conhecido da prescrição médica?

R. Receita médica.

P. Os medicamentos são classificados e nomeados de várias formas. O que quer dizer medicamento de venda isenta de prescrição médica?

R. Que não precisa de receita médica para ser adquirido.

P. Comprar medicamento sem receita médica pode ser muito perigoso. Caso alguém precise fazer isso, qual o cuidado que deve ter?

R. Procurar sempre a orientação do farmacêutico.

P. Existe uma forma bem rápida de identificar pela embalagem do medicamento se ele é de venda isenta de prescrição. Que forma é essa?

R. Verificar se a embalagem não possui tarjas.

P. O que significa medicamento de venda sob prescrição?

R. Que para comprarmos esse tipo de medicamento, precisamos da receita (prescrição) do médico ou dentista.

P. Os medicamentos de venda sob prescrição podem ser facilmente identificados por um elemento existente em suas embalagens. Que elemento é esse?

R. A tarja (vermelha ou preta) indicando a necessidade da receita para serem comprados. Não esqueça: esse medicamento só deve ser vendido com a apresentação da receita médica.

P. Em algumas embalagens de medicamentos podemos notar a presença de uma faixa amarela com a letra G em destaque no canto esquerdo. O que isso significa?

R. Que aquele é um medicamento genérico.

P. Alguns medicamentos possuem em sua embalagem uma tarja vermelha. O que isso significa?

R. Medicamento que só pode ser vendido mediante receita (prescrição) médica ou odontológica.

P. Ao contrário do que muitas pessoas imaginam os medicamentos não podem ser armazenados em qualquer lugar da casa, pois, dependendo das condições do lugar, isso pode alterar a qualidade do produto e até mesmo ocasionar acidentes. Sendo assim, como e onde devemos armazenar os medicamentos?

R. Longe do alcance de crianças, em local protegido da luz, calor e umidade e respeitar a temperatura de conservação do medicamento.

P. Os medicamentos não podem ser armazenados em qualquer lugar, pois o calor e a umidade podem alterar as suas características. Assim, em quais locais da casa não devemos colocar os medicamentos?

R. No banheiro e na cozinha

P. Quando tomamos medicamento sem a orientação do médico ou dentista (automedicação) podem aparecer alergias, enjôos, coceiras, ou até efeitos mais graves. Como chamamos estes sintomas?

R. Reações adversas ou efeitos colaterais.

P. Em muitas ocasiões escutam os professores, profissionais de saúde e outras pessoas falando sobre uso racional de medicamentos. Afinal, o que se entende por uso racional de medicamentos?

R. Usar o medicamento correto, na dose adequada, durante determinado período de tempo, com o menor custo possível.

P. Quando assistimos televisão, escutamos rádio ou lemos revistas, percebemos algumas propagandas divulgando medicamentos. Qualquer medicamento pode fazer propaganda nesses meios de comunicação?

R. Não. Somente os medicamentos de venda isenta de prescrição médica, podem ser anunciados em rádios, TVs, jornais e revistas de grande circulação.

P. Cite pelo menos três exigências que uma propaganda de medicamento veiculada em rádio ou televisão deve cumprir?

R. Deve conter quem ou quando não se pode usar o medicamento (contra-indicação); composição do medicamento (princípio ativo); número do registro; e a frase "A persistirem os sintomas o médico deverá ser consultado".

P. A Anvisa é um órgão do governo federal cuja missão é "Proteger e promover a saúde da população garantindo a segurança sanitária de produtos e serviços e participando da construção de seu acesso". Mas, o que significa a sigla ANVISA?

R. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

P. Para termos uma boa saúde devemos adotar hábitos saudáveis e ficamos atentos para algumas questões importantes em nosso dia-a-dia. Cite três hábitos que devemos praticar para termos boa saúde.

R. Boa alimentação, prática de atividades físicas, higiene pessoal, bom relacionamento interpessoal, educação, habitação, justiça social, paz, ecossistema estável, renda, etc. (Não são hábitos, são condições).

P. Quando o médico prescreve um medicamento, ele inclui o que chamamos de posologia. Além disso, a posologia também deve estar presente na bula do medicamento. Mas, afinal, você sabe o que significa posologia?

R. Posologia é a forma como utilizamos os medicamentos, ou seja, o número de vezes, a quantidade de medicamentos que devemos tomar e a duração do tratamento.

P. O que são medicamentos de uso contínuo?

R. São aqueles que as pessoas têm que usar sempre, para doenças crônicas como diabetes, pressão alta, etc.

P. O que é automedicação?

R. É tomar medicamento sem a orientação do médico, por conta própria ou por indicação de pessoas não habilitadas, para tratamento de doenças cujos sintomas são "percebidos" pelo usuário, sem a avaliação prévia de um profissional de saúde.

P. Em vários lugares escutam os lemos que é muito importante a prescrição do médico ou dentista para o uso do medicamento. Por quê?

R. Porque todo medicamento oferece riscos à saúde se não for utilizado de forma correta.

P. Algumas vezes quando alguém está com dor de cabeça, vem o vizinho e indica um remédio "x", daí aparece o irmão e indica um outro medicamento "y" que, segundo ele, é tiro e queda. Isso significa que o medicamento que é receitado para o vizinho ou irmão também serve para qualquer pessoa? Por quê?

R. Não, porque cada organismo tem características e reações diferentes para um mesmo medicamento. Às vezes, um medicamento útil para uma pessoa pode fazer mal a outra.

P. Sabemos que não se pode fazer propaganda de qualquer medicamento em meios de comunicação de massa. Você sabe o que são meios de comunicação de massa? Cite três meios de comunicação de massa.

R. Televisão, rádio, jornal, revista, outdoors, internet, folders.

P. Muitas pessoas dizem que os chás caseiros, o famoso "chazinho da vovó", não faz mal, afinal, plantas são inofensivas. Essa afirmação é mesmo verdadeira, ou seja, os chás caseiros podem ser usados sem riscos por qualquer pessoa?

R. Não, chás e ervas medicinais, se utilizadas de forma incorreta, também podem ser prejudiciais à saúde.

P. Qual o papel do farmacêutico na venda de medicamentos? Ele pode substituir a visita ao médico?

R. O farmacêutico não substituiu o médico, principalmente quando usamos medicamentos com exigência de prescrição médica. O farmacêutico é quem deve nos orientar no momento em compramos o medicamento.

P. Alguns cuidados precisam ser tomados para garantir o uso correto de medicamentos. Quais são esses cuidados? Cite pelo menos dois.

R. Seguir as orientações quanto ao uso correto do medicamento, cumprindo o tratamento até o final, mesmo que desapareçam os sintomas.

P. Ao final das propagandas de medicamentos de venda isenta de prescrição, aparece uma frase de advertência que é obrigatória. Qual é essa frase? Você já a viu ou ouviu quando assiste televisão?

R. "A PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO".

P. O que é saúde?

R. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), "a saúde é um estado completo de bem estar físico, mental e social".

P. O paciente tem o direito de receber todas as informações em relação ao medicamento que está comprando. Onde encontramos estas informações?

R. Na bula do medicamento.

P. Nas embalagens dos medicamentos devem constar algumas informações obrigatórias. Cite pelo menos três dessas informações.

R. Nome comercial do medicamento; denominação genérica da substância ativa; nome e endereço do detentor do registro no Brasil; nome do fabricante e local de fabricação do produto; número do lote; data de fabricação (mês/ano); data de validade (mês/ano); sigla do Ministério da Saúde "MS"; seguido do número do registro (treze números); telefone do SAC (serviço de atendimento ao consumidor); cuidados de conservação, indicando a faixa de temperatura e condições de armazenamento.

P. O que é a Pirâmide Alimentar?

R. A pirâmide alimentar é um esquema gráfico que distribui os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas para uma alimentação saudável, visando a saúde global do indivíduo e a prevenção de doenças.

P. O que é o consumo alimentar consciente?

R. O consumo consciente é um instrumento capaz de contribuir para a redução das mazelas referentes às carências e excessos nutricionais do ser humano e à sua condição social no mundo. Por meio da educação alimentar e de exemplos de ações que mostram o resultado e o impacto de uma postura nutricional consciente, é possível evitar desperdícios, ajudar a reduzir a carência e o excesso alimentar, proporcionar saúde, colaborar com a economia do país e preservar o meio ambiente.

P. Existe um órgão público federal responsável pelo controle da propaganda e da venda de medicamentos. Que órgão é esse?

R. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)

P. No Brasil, diferenciamos os medicamentos por tarjas. O que acontece quando temos que comprar medicamento que possui tarja preta na embalagem?

R. A receita médica ficará retida com o farmacêutico e a pessoa que comprou o medicamento deverá colocar os seus dados de identificação na receita.

P. O conceito de remédio inclui, além de medicamentos, cuidados e recursos terapêuticos com finalidade de cura. Cite um exemplo de um remédio que não seja medicamento?

R. Banho quente, caminhada, encontrar com os amigos, brincar...

P. O que deve ser observado ao comprar um alimento?

R. Antes de comprar um alimento, é preciso olhar com muita atenção os rótulos dos produtos, o prazo de validade, a lista de ingredientes, a informação sobre os nutrientes, a aparência e verificar se a embalagem está íntegra. Não se pode comprar produtos que tenham as embalagens sujas, amassadas, estufadas, enferrujadas, furadas ou abertas.

P. Todos nós gostamos de assistir televisão, mas temos de ter cuidado com as propagandas. Por quê?

R. Para não comprarmos produtos que não precisamos ou que irão nos fazer mal.

P. O que é a obesidade?

R. A obesidade é uma doença causada pela ingestão inadequada de alimentos e falta da prática de exercícios físicos. A obesidade é também desencadeada por fatores ambientais, além de biológicos, hereditários e psicológicos. Seu tratamento requer um diagnóstico detalhado, orientação nutricional e mudanças no estilo de vida.

P. Qual a maneira mais fácil de descobrir os ingredientes de um alimento (do que ele é feito), a sua validade (até que dia ele pode ser consumido sem trazer problemas para a saúde) e a sua composição nutricional (quais os nutrientes estão presentes e em qual quantidade)?

R. Lendo o rótulo, que deve estar presente em todos os alimentos embalados. É importante observarmos com atenção o que está escrito no rótulo antes de comprarmos ou comermos um alimento, pois ele pode nos dar informações importantes e nos ajudar a escolher melhor o que iremos comer.

P. "O que não mata engorda!" Quem não já escutou essa frase ou até mesmo a falou quando quer comer um alimento que caiu no chão? No entanto, sabemos que isso não é certo e que é necessário termos alguns cuidados de higiene para que o alimento seja seguro para a saúde (não nos faça mal). Dê um exemplo relacionado à higiene ou preparo dos alimentos que nos ajude a ter uma alimentação mais segura.

R. Lavar as mãos antes de comer; comer carnes, aves e peixes bem cozidos; higienizar as frutas, os legumes e as verduras antes de comer (lavando em água corrente e usando um produto adequado para matar os micróbios); não comer alimentos que tenham caído no chão; guardas as sobras de alimentos na geladeira ou outros locais com temperatura mais fria; não comer alimentos com a data de validade vencida.

P. Televisão é muito legal, mas ficar o tempo inteiro em frente dela pode fazer com que ganhemos alguns quilos indesejados, o que certamente não vai fazer bem para a nossa saúde! O que podemos fazer para nos divertir e ao mesmo tempo manter o nosso corpo em movimento?

R. Caminhar; passear com o animal de estimação; pular corda; brincar de amarelinha; brincar de correr (pega-pega, corrida, pique-esconde).

P. Quando um bebê nasce, sua mãe já possui pronto um alimento especial que irá dar todos os nutrientes que ele precisa e ainda ajudará a protegê-lo de várias doenças. Qual o nome desse alimento?

R. Leite materno. Um bebê deve ser amamentado logo depois do nascimento. Até os seis meses de idade o único alimento que ele precisa consumir é o leite da sua mãe, nada de chá, sopinha, água ou suquinho. Depois dessa idade ele já pode começar a comer os alimentos da família, mas é importante que ele continue a mamar no peito até os dois anos de idade ou mais.

P. Até com que idade (meses) um bebê deve se alimentar apenas com o leite materno?

R. Um bebê deve ser alimentado somente com leite materno até os seis meses de idade, até essa idade não há necessidade de consumir nenhum outro alimento, tal como chá, sopinha, água ou suquinho. Depois dos seis meses, ele já pode começar a comer gradualmente os alimentos da família, mas é importante que ele continue a mamar no peito até os dois anos de idade ou mais.

P. Se você observar com cuidado uma propaganda de leite, seja da televisão, do rádio, da revista ou do jornal, vai perceber que sempre é apresentada uma frase em conjunto para alertar às mães sobre os benefícios da amamentação. Que frase é essa? Escolha uma das duas opções abaixo:

- a) "O Ministério da Saúde informa: Dê logo o 'mamã', para o bebê parar de chorar!"
- b) "O Ministério da Saúde informa: O aleitamento materno evita alergias e infecções e é recomendado até os dois anos de idade ou mais."

R. Leita b. ("O Ministério da Saúde informa: O aleitamento materno evita alergias e infecções, e é recomendado até os dois anos de idade ou mais.")

P. No Brasil a população tem o costume de dar mamadeiras e chupetas para crianças pequenas. No entanto, o que a maioria não sabe é que o uso desses produtos não deve ser encorajado por poder prejudicar a saúde dos pequenos. Dê um exemplo dos possíveis malefícios ocasionados pelo uso desses produtos.

R. Maior chance de aparecimento de cáries; problemas na fala; problemas na dentição; maior chance de ter diarreias.

P. A divulgação de um alimento pode ser feita de diversas formas e geralmente tem como objetivo despertar nosso interesse para o que está sendo anunciado. Cite três formas de divulgação de um alimento.

R. Televisão, Rádio, Jornal, Revistas, Folhetos, Cartazes etc.

P. Seria tão bom se vissemos propaganda de frutas e de outros alimentos que também fazem bem na televisão. Mas a realidade é bem diferente. Pesquisas demonstram que praticamente só são anunciados produtos que podem ser prejudiciais à saúde quando consumidos em grande quantidade e frequentemente. Que alimentos são esses?

R. Alimentos com grande quantidade de açúcar, gordura saturada, gordura trans e sódio, tais como refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos recheados, salgadinhos, doces, sanduíches etc.

P. Toda farmácia necessita de um farmacêutico, pois ele é o responsável pelo estabelecimento. Como você poderá reconhecê-lo na farmácia?

R. Pelo crachá, ou por qualquer outra identificação em seu jaleco, em que deverá estar escrito "Farmacêutico".

P. Uma importante orientação sobre a armazenagem de medicamentos é que devemos mantê-los, de preferência, em um lugar alto, longe do alcance das crianças. Por quê?

R. Para que elas não os usem inadequadamente ou em excesso, pois isso pode causar intoxicação, mal estar e até a morte.

P. Muitas peças publicitárias exageram as qualidades dos medicamentos e omitem os riscos relacionados a sua utilização, estimulando o seu uso desnecessário. Você saberia dizer quais os possíveis problemas decorrentes do uso desnecessário de medicamentos?

R. Um dos principais problemas é o risco de intoxicações, além de resistência bacteriana, interações medicamentosas e reações adversas.

P. Nenhum medicamento é milagroso. Eles podem auxiliar no alívio dos sintomas e curar doenças, mas somente se utilizados de forma correta. Aliás, o que significa utilizar um medicamento de forma correta?

R. Significa seguir as orientações quanto ao uso correto do medicamento, administrando-o em doses e vias adequadas, respeitando o horário e cumprindo o tratamento até o final, mesmo que desapareçam os sintomas.

P. Todo mundo sabe que as frutas, legumes e verduras fazem bem para a saúde. No entanto, para que possamos aproveitar ao máximo esses alimentos, precisamos sempre variar o tipo do vegetal, além de comê-los frequentemente. Em média, quantias porções de frutas, legumes e verduras precisamos comer por dia para termos uma vida mais saudável? a) Nenhuma. b) Uma. c) Seis

R. (c) Seis. É importante que sejam consumidas três porções de frutas e três porções de legumes e verduras durante o dia. Esses alimentos podem ser incluídos de maneira simples na alimentação e devem ser consumidos em todas as refeições do dia.

P. O sal usado para temperar os alimentos, quando consumido em excesso, pode causar problemas de saúde, como a pressão alta. O que poucas pessoas sabem é que muitos alimentos processados/industrializados, mesmo não parecendo salgados, possuem uma quantidade elevada de sal. Por isso, devemos diminuir ao máximo a sua ingestão. Você conhece algum alimento desse tipo?

R. Temperos prontos, caldos concentrados (de galinha, legumes, carne etc), molhos prontos, salgadinhos, sopas industrializadas, macarrão instantâneo, embutidos (como presuntos, salsichas), enlatados e outros.

P. O uso de medicamentos é suficiente para contribuir com uma vida saudável, não é preciso fazer mais nada. Essa afirmação está correta?

R. Não. O uso de medicamentos não deve substituir medidas e hábitos que evitam doenças e contribuem para uma vida saudável, como reeducação alimentar, exercícios físicos, relaxamentos, atividades de lazer entre outros.

P. No Brasil, é grande o número de vítimas por intoxicação. Você saberia dizer qual a principal substância causadora dessas intoxicações no país?

R. Os medicamentos. Eles lideram a lista das principais substâncias causadoras dessas intoxicações, com percentual de 29%. O principal motivo é o uso inadequado de medicamentos.

P. O consumo de vitaminas e minerais (suplemento) tem sido muito divulgado nos meios de comunicação. Mas existe uma forma bem mais simples e bem mais barata de obtermos esses nutrientes. Que forma é essa?

R. Por meio de uma alimentação saudável, que deve ser variada e equilibrada, incluindo também os alimentos regionais.

P. O que é propaganda enganosa?

R. De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, a propaganda enganosa é aquela que contém informações falsas sobre o produto ou serviço, no que diz respeito às características, quantidades, preços, propriedades ou quando não apresenta dados essenciais.

P. O que é propaganda abusiva?

R. De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, a propaganda abusiva é aquela que gera discriminação, incita a violência, explora o medo e a superstição, se aproveita da deficiência de julgamento e da falta de experiência da criança, desrespeita valores ambientais e pode induzir a comportamentos prejudiciais à saúde e à segurança.

P. Se o produto é natural, então não faz mal?

R. Errado. Todo o medicamento, mesmo os fitoterápicos — aqueles chamados “naturais” — possuem propriedades tóxicas que podem produzir efeitos colaterais e apresentar contra-indicações ou ainda prejudicar a ação de outros medicamentos. Chás e ervas medicinais também podem provocar intoxicações se forem consumidos de maneira inadequada.

P. A higiene bucal é a melhor forma de prevenir cáries, gengivite, mau hálito e outros problemas na boca. Cite três práticas de higiene bucal.

R. Escovar corretamente os dentes no mínimo três vezes ao dia; Usar o fio dental; Visitar o dentista regularmente; Usar fluor periodicamente; Ter uma alimentação saudável.

P. A Anvisa é um órgão do governo federal cuja missão é “Proteger e promover a saúde da população garantindo a segurança sanitária de produtos e serviços e participando da construção de seu acesso”. Você saberia dizer quais os produtos fiscalizados pela Anvisa? Cite pelo menos três.

R. Medicamentos, alimentos, cosméticos, produtos para a saúde, saneantes, agrotóxicos e tabaco.

P. O que são drogas?

R. São substâncias que causam mudanças na percepção e na forma de agir de uma pessoa. Essas variações dependem do tipo de substância consumida, da quantidade utilizada, das características pessoais de quem as ingere.

P. Por que devemos sempre lembrar que os medicamentos são bens para a saúde e não bens de consumo?

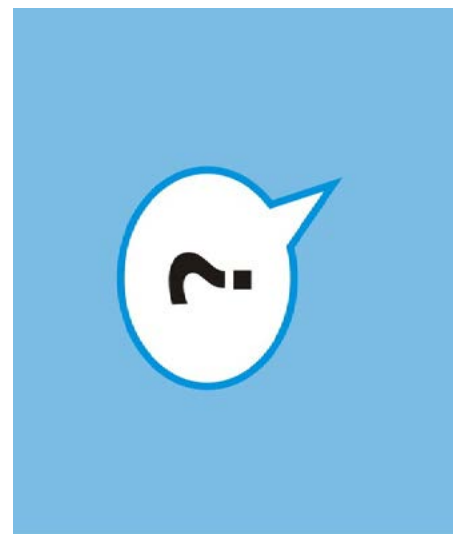
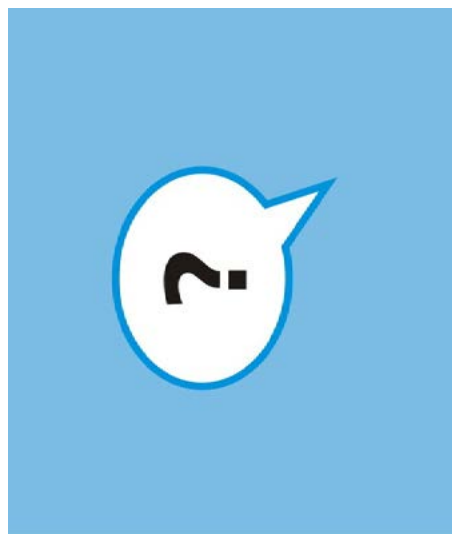
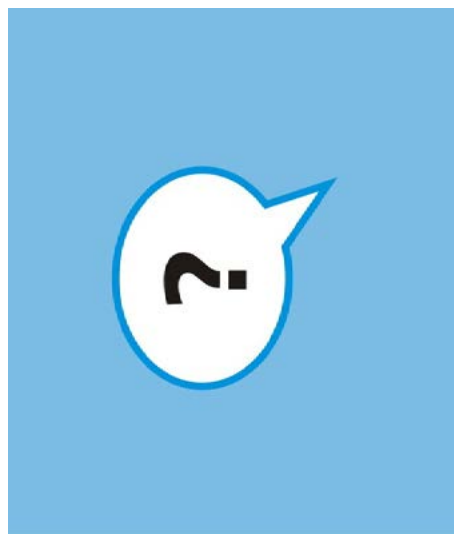
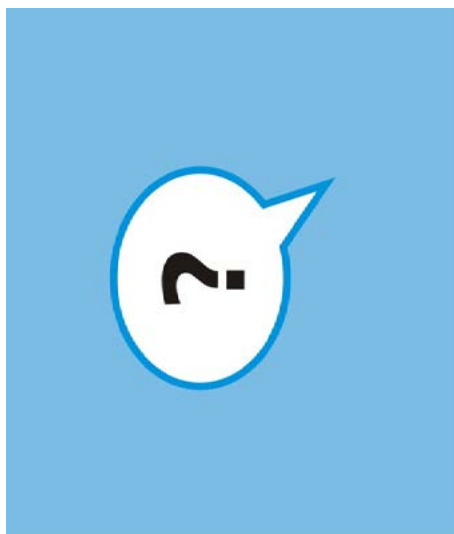
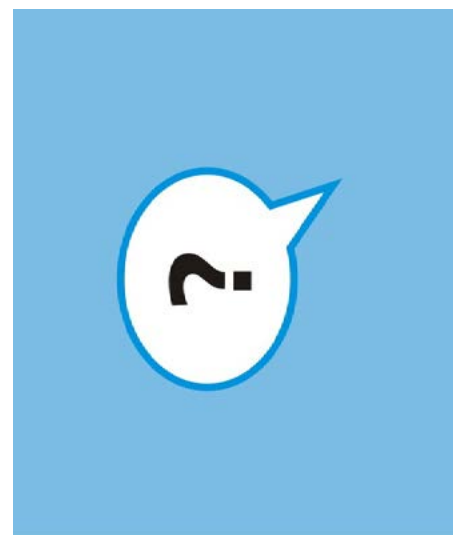
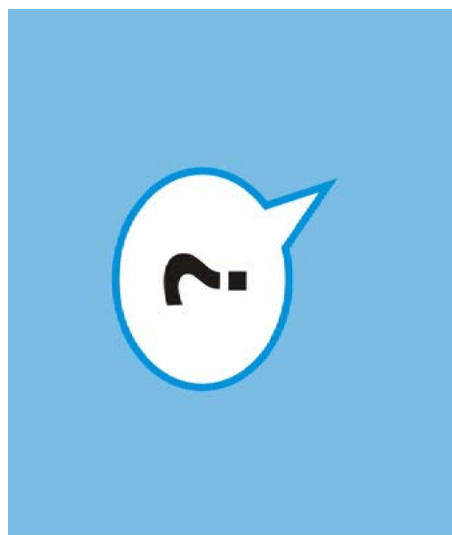
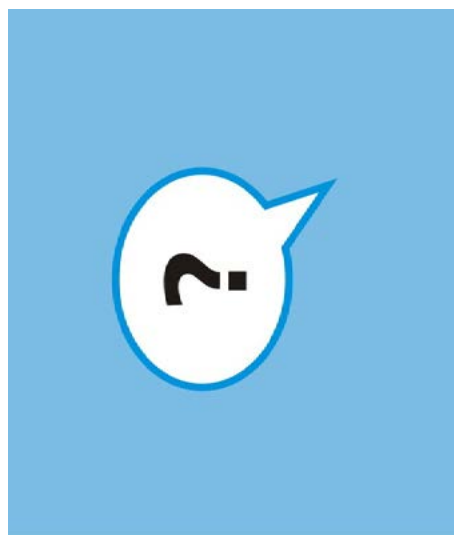
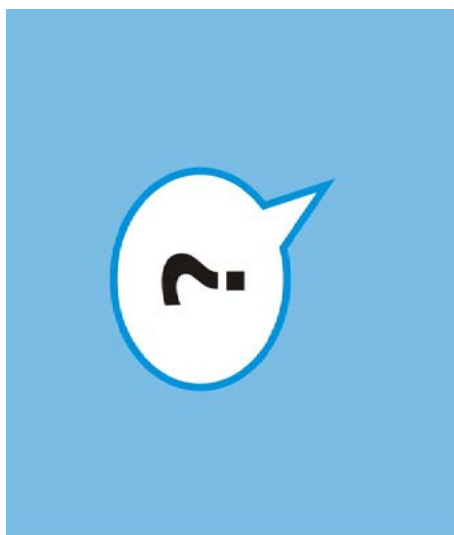
R. Porque não existe medicamento livre de riscos. Cada organismo tem características e reações diferentes para um mesmo medicamento. Além disso, o medicamento, sem a orientação de um especialista, pode não resolver o problema, agravar doenças, mascarar sintomas e causar sérios danos à saúde.

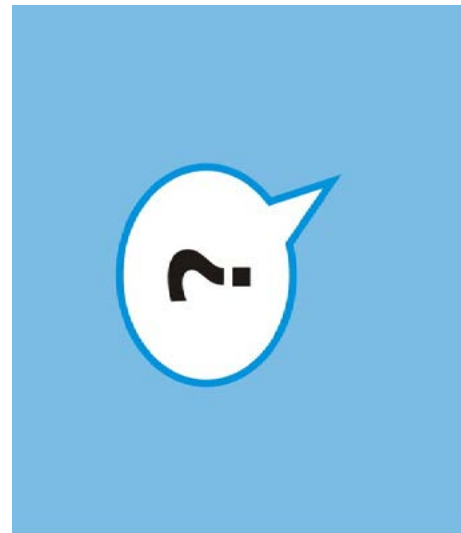
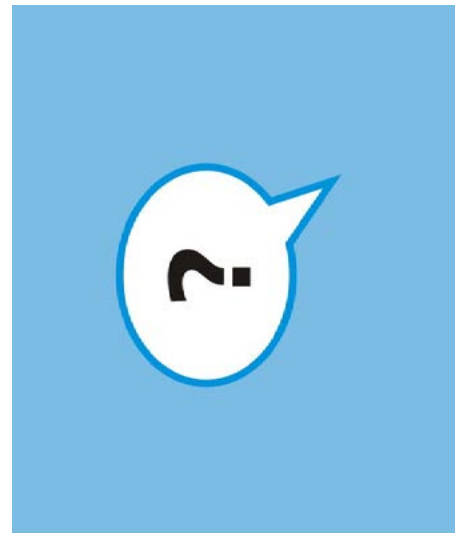
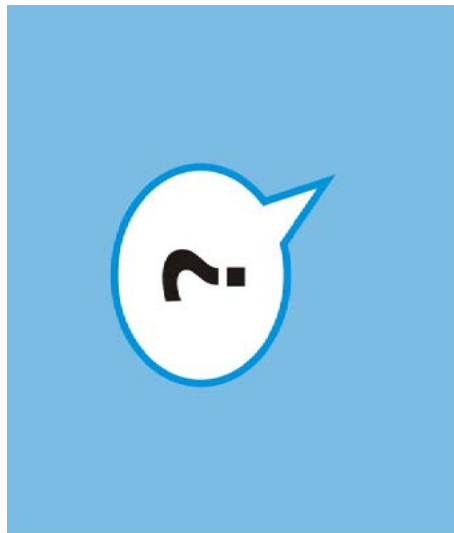
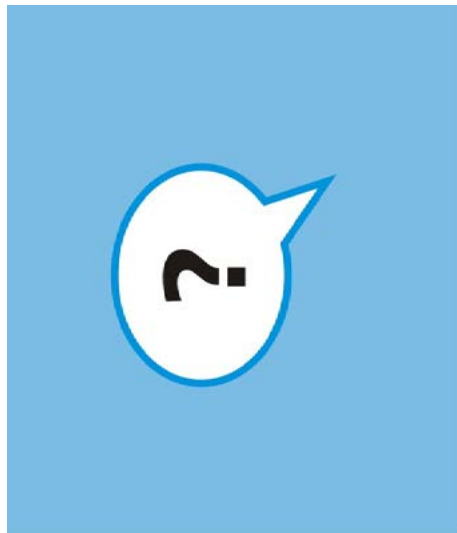
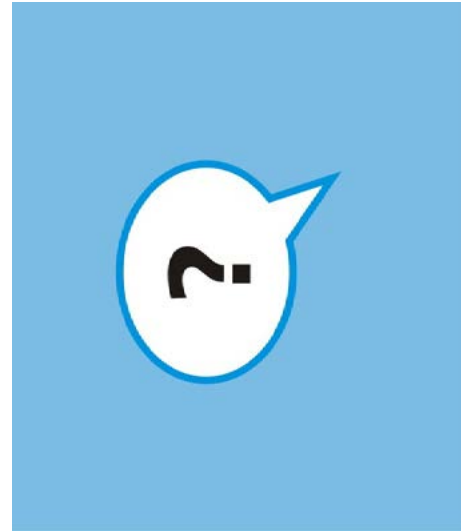
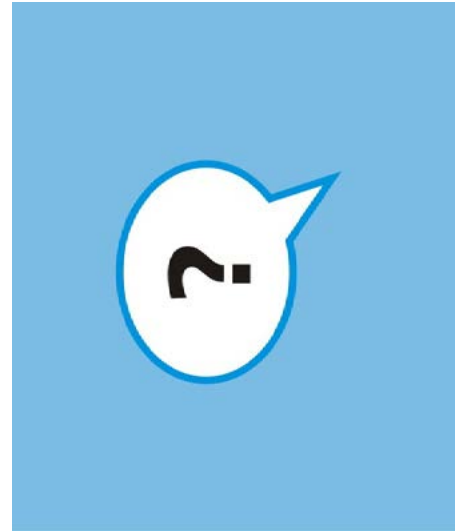
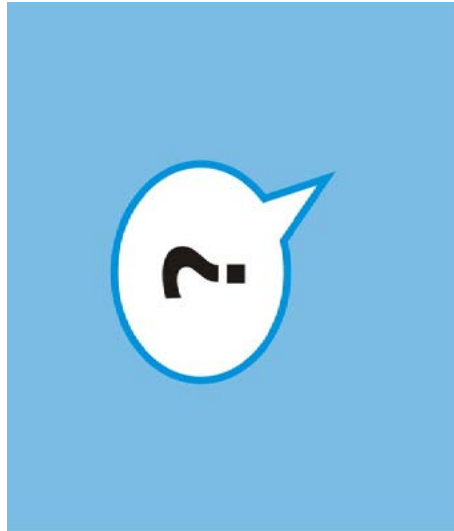
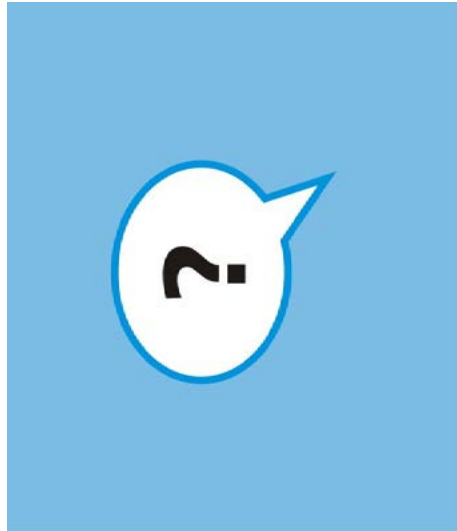
P. Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que nos dão energia, promovem o crescimento e o desenvolvimento e mantêm o nosso corpo saudável. Você conhece algum nutriente? Dê dois exemplos.

R. Carboidratos/ açúcares; gorduras; proteínas; vitaminas (Vitamina A, D, C, B etc); minerais (cálcio, ferro, fósforo, potássio, zinco, magnésio etc).

P. Existe uma tabela (quadro) nos rótulos dos alimentos que nos diz a quantidade presente de cada nutriente e pode nos ajudar a escolher alimentos mais saudáveis. Você sabe qual é o nome dela?

R. Tabela de Informação Nutricional







NOTAS

A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom of the page.

SAÚDE INTEGRAL

CADERNO DE OFICINAS | PROGRAMA AABB COMUNIDADE

*Saúde – substantivo feminino que indica estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital; estado de boa disposição física e psíquica; bem-estar.**

*Integral – que não sofreu diminuição ou restrição; total, completo.**

Este Caderno – **Saúde Integral** – traz oficinas que possibilitam estudos e reflexões sobre o conceito de saúde, considerando-a um direito fundamental das crianças e adolescentes e essencial para o crescimento e desenvolvimento humano. Numa concepção de saúde integral – corpo, mente e equilíbrio com o outro e com o ambiente – aborda questões como: alimentação, atividades físicas, higiene pessoal, prevenção por meio de vacinas, postura corporal, sexualidade, ameaças decorrentes do uso de drogas como ameaça à saúde, entre outras.

Por meio de atividades dinâmicas e interativas, educadores e educandos são convidados a buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente, com respeito às interações sociais e ao meio ambiente, favorecendo o pleno desenvolvimento humano e a melhoria da qualidade de vida.

**Grande Dicionário Houaiss
da Língua Portuguesa*

AABB Comunidade 

 FENABB
Federação das ABB

 FUNDAÇÃO