

PROJETO SAÚDE E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS DA EPG ANÍSIO TEIXEIRA

1. Introdução

Bem-estar e saúde contribuem diretamente para a qualidade de vida das pessoas. Isso porque o bem-estar impacta na capacidade da pessoa de suprir suas necessidades e de ter satisfação com a vida. Já a saúde é um estado mais completo, envolvendo o bem-estar social, o mental e o físico. No entanto, é verdade que nem todo mundo tem a dimensão dos aspectos físicos, mentais e sociais. Diante disso, entender cada um dos aspectos que envolvem o bem-estar geral do ser humano é fundamental para saber como se cuidar bem.

De acordo com a Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicada em 1946, a saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou de enfermidade”. Além disso, a saúde, ou acesso a cuidados de saúde é um direito fundamental do ser humano que deve ser assegurado, conforme o artigo XXV da Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948).

Tendo em vista a clientela da escola que, na Educação de Jovens e Adultos, atende uma maioria de adultos e idosos, percebemos a importância de direcionar um projeto voltado às necessidades desses alunos em questões de saúde, longevidade, vida e alimentação saudável, e atividades físicas na prevenção de doenças e da importância de uma alimentação rica em nutrientes focada no reaproveitamento de cascas, talos e da sobra de alimentos prontos, pois o desperdício de alimentos é um grande problema ambiental em nosso país.

Ainda com objetivo de “promover a formação integral do ser humano, reconhecendo e respeitando suas histórias de vida, saberes, experiências, vivências, culturas, valores, bem como a realidade política e social das quais ele faz parte, propiciando espaços para reflexão sobre sua realidade social e pessoal” (QSN, 2010), este projeto se torna viável a partir do momento que, neste contexto, a rotina de alimentação interfere diretamente em aspectos de saúde e expectativa de vida dos educandos e seus familiares.

2. Objetivo geral e específico

Nosso projeto tem como foco despertar nos educandos um olhar sobre sua saúde e das pessoas ao seu redor, tendo como a alimentação como pilar principal para essa melhor qualidade de vida. Teremos como foco o reaproveitamento de alimentos, e a troca dessas informações e receitas entre os educandos para a confecção final de um livreto.

De acordo com as necessidades e interesses dos educandos decidimos desenvolver um projeto de saúde e bem-estar que se enquadram nos ODS 2, 3, 4 e 12 da agenda 2030 da ONU:

- 2. Fome zero e agricultura sustentável: Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.
- 3. Saúde e Bem-Estar: Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.
- 4. Educação de qualidade: Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.

4.7 Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de gênero, promoção de uma cultura de paz e não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

- 12. Consumo e produção responsáveis: Garantir padrões de consumo e de produção sustentáveis.

12.3 Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita.

3. Desenvolvimento

Organização das ações pedagógicas do 1º Semestre projeto saúde e bem estar:

- 1 – Levantamento de interesses dos alunos - 2 semanas
- 2 – Seleção de material base - horas atividades
- 3 – Hora Atividade Formativa – 4 horas formativas
- 4 – Palestra com nutricionista sobre alimentação - 1 aula
- 5 – Aulas teóricas sobre alimentação, Pnca, guia alimentar e atividade física - 4 aulas
- 6 - Significados de saúde e bem-estar e seleção de receitas para livreto - 2 aulas
- 7 – Documentário Lixo Extraordinário - 1 aula
- 8 - Confecção do painel - 2 aulas
- 9 – Oficina de preparação de alimentos - 1 aula

4. Metodologia

A seguir listamos a sequência das atividades desenvolvidas no projeto:

1. Equipe docente realizou levantamento de interesses para o projeto a partir de rodas de conversa com os alunos, prevalecendo interesses em questões de saúde e bem-estar para todas as idades;

2. Seleção de material base pela coordenação pedagógica para abordagem tanto com professores, como com alunos;

3. Utilização de texto base para atividade formativa em Hora Atividade Pedagógica: Leitura, reflexão, esclarecimentos e aprofundamento no tema, tal como proposição de pesquisas e levantamento de aspectos da proposta curricular da Prefeitura Municipal de Guarulhos para desenvolvimento das posteriores ações. Seleção de material para leitura e pesquisa, em destaque a Publicação “Promovendo Saúde. Prevenindo Doenças”, da UNIDAS em parceria com a Prefeitura Municipal de Guarulhos e o IPREF, por tratar-se de uma coletânea de textos que reúne informações e esclarecimentos sobre saúde e bem-estar em todas as fases da vida, desde o nascimento até a maturidade, conforme elucidado abaixo:

4. Para abrir a temática tivemos uma palestra com o nutricionista Gilberto e, após cada atividade, realização de roda de conversa para dialogar sobre conhecimentos adquiridos, interesses e necessidades de aprofundamento, a partir do que já fora abordado;

Palestra com nutricionista Gilberto (DOEP – Programa Saúde na Escola):
O papel da alimentação na promoção da saúde:

- Alimentação saudável;
- O impacto das condições socioeconômicas, culturais e ambientais na alimentação;
- Consumo de alimentos ultraprocessados;
- Transição nutricional (mudança na alimentação) na prevenção e manutenção de doenças como diabetes e hipertensão;
- Comportamento alimentar: Fome fisiológico e fome emocional.



5. Aula teórica - O que, de fato, significa saúde, bem-estar e qualidade de vida: Reflexões sobre seus significados e obstáculos para alcançá-los, relação que a alimentação tem com a qualidade de vida e saúde do ser humano. Apresentação do Guia alimentar para a população brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, com ênfase para os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, na tentativa de minimizar as consequências da má alimentação. Conversamos sobre

plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são plantas comestíveis que não temos o costume consumir como alimento, na maioria das vezes por falta de conhecimento, são plantas que trazem muitos nutrientes e benefícios para o ser humano.

6. Gênero receita: Socialização de receitas saudáveis que os alunos produzem em suas residências;

- Depois foi realizada a seleção de uma receita que representará a sala, sendo uma receita de suco ou vitamina de uma turma e a outra de um prato doce ou salgado realizado pela outra turma. As receitas formaram o livreto da escola, sendo que as escolhidas fizeram parte da oficina prática de culinária.



Bolo de cascas de banana



Ingredientes

- Cascas de 4 bananas;
- 3 ovos;
- 1 xícara óleo;
- 2 xícaras farinha de trigo;
- 2 xícaras açúcar;
- 1 colher de manteiga;
- 1 colher de sopa fermento químico em pó.

Preparando

1. Lave as bananas e descasque;
2. Bata no liquidificador as cascas de banana com óleo, ovos e manteiga até ficar uma massa homogênea;
3. Transfira a mistura para uma tigela e adicione açúcar e farinha de trigo. Misture;
4. Acrescente fermento químico em pó e misture novamente.
5. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 45 minutos.

Bolo de Laranja com Casca

Ingredientes

- 2 ovos grandes, claras e gemas separadas.
- 2 laranjas inteiras uma com a casca e a outra sem a casca nem o miolo branco.
- 300g de açúcar refinado.
- 180g de óleo.
- 320g de farinha de trigo.
- 14g de fermento em pó.

Modo de fazer

Pré-aqueça o forno a 180°C.

- Bata no liquidificador o óleo, as gemas, o açúcar e as laranjas.
- Coloque essa mistura em um bowl e misture a ela a farinha de trigo.
- Bata as claras em neve e adicione à massa, com movimentos leves para não perder a aeração.
- Adicione o fermento em pó delicadamente.
- Coloque a massa numa fôrma untada e enfarinhada.
- Leve-a ao forno por cerca de 40 minutos.
- Retire, deixe esfriar um pouco, desenforme e reserve para cobrir com a calda.



7. Apresentação para os educandos do documentário “Lixo Extraordinário”, sobre vida e obra de Vik Muniz, relacionando aspectos da preservação do meio ambiente às questões de qualidade de vida e futuro de nosso planeta. Alimentação, consumismo e lixo: Relações de abundância e desperdício. O documentário Lixo Extraordinário mostra como a arte pode transformar a realidade de pessoas excluídas e conscientizar sobre o problema do lixo no mundo. O documentário foi um sucesso de crítica e público e concorreu ao Oscar. O processo de criação das obras consistiu em tirar fotografias dos catadores e depois reproduzi-las em grande escala com os materiais recicláveis coletados por eles. As obras retratavam os catadores como personagens famosos da história da arte, como Mona Lisa, David ou Marat. Vik Muniz queria criar um contraste entre o lixo e a arte, entre o descartável e o valioso, entre o invisível e o visível.

8. Construção de painel baseado nas obras e trabalhos de Vik Muniz. O conteúdo e materiais do painel foi decidido pelos alunos, relacionando com a temática do projeto.



9. Oficina de preparo das receitas selecionadas das turmas, sendo de uma comida e uma bebida e escrita das receitas apresentadas para a elaboração do livreto, que foram compartilhadas com todos.





5. Desafios

Um dos grandes desafios da realização de projetos na EJA é a resistência que os alunos apresentam em realizar atividades diferenciadas, práticas e discursivas em rodas de conversa, muitos educandos ainda acreditam que aula tem que ser com a lousa cheia de "lição", que para ser aula tem que registrar no caderno.

Aplicação contendo o alcance da ação:

O projeto teve a participação das duas salas da EJA, sendo uma de ciclo 1 e outra de ciclo 2 uma média de 50 alunos, participaram também os professores de artes, português, educação física e inglês.

6. Conclusão

Concluimos que é de extrema importância falarmos sobre saúde, bem-estar e sustentabilidade para os educandos da EJA, tema muito importante nos dias de hoje. Tivemos diversos relatos de educandos que reproduziram as receitas em suas casas para seus familiares, principalmente a receita do bolo de casca de banana.

Para esse semestre continuaremos com a proposta de sustentabilidade voltada para a parte artística.

7. Anexos

Nossa prática foi compartilhada no portal S.E. da prefeitura de Guarulhos no dia 7 de julho de 2023.

SE

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GUARULHOS

Rede Física | Currículo | Programas e Eventos | Comunidade e Outros

Agenda | Cemead | Guia de Rarnais | Mais Futuro - Cursos | Notícias | Publicações e Documentos | Sistemas

Projeto interdisciplinar com as turmas da EJA tem como foco temáticas voltadas para saúde

Por Carla Maio
Publicado em 07/07/2023
Editado em 10/07/2023, às 9:11
350 visualizações



<https://portaleducacao.guarulhos.sp.gov.br/siseduc/>

<https://portaleducacao.guarulhos.sp.gov.br/siseduc/portal/site/detalhar/conteudo/6173/>