

# PCN

de 5ª a 8ª série

## Parâmetros Curriculares Nacionais

### Fáceis de entender

- Educação para a saúde começa na escola
- Escolha temas do cotidiano dos alunos
- Professor também precisa se cuidar

#### Saúde

Aproveite a preocupação dos jovens com o uso de drogas e a gravidez na adolescência

### Cardápio feito sob medida

O ciclo da esquistossomose nem sempre é a maneira mais fácil de aproximar o estudante da real importância da educação para a Saúde. Nem encher o quadro-negro com explicações genéricas sobre as doenças sexualmente transmissíveis. Em vez disso, é melhor mostrar os conteúdos com base na realidade dos alunos. Tente introduzir o tema a partir de problemas do cotidiano do jovem, como as drogas, a gravidez na adolescência, a Aids. A violência social forma um capítulo à parte. Segundo dados do Ministério da Saúde, os principais agravos à saúde nessa faixa etária são as chamadas causas externas. Para o sexo masculino, aparecem com destaque acidentes de trânsito, homicídios e suicídios. Para as meninas, chamam a atenção casos de morte associados a gravidez, parto ou puerpério. Como se vê, é tarefa simples encontrar um ponto de partida para motivar a turma.

### Metas para terceiro e quarto ciclos

Os PCN prevêem que, ao final do Ensino Fundamental, os alunos sejam capazes de:

- compreender a saúde como direito de cidadania, valorizando ações de promoção, proteção e recuperação;
- conhecer a saúde nos aspectos físico, psíquico e social;
- entender que a saúde é produzida nas relações com o meio físico, econômico e socio-cultural, identificando fatores de risco à saúde pessoal e coletiva presentes no meio em que se vive;
- identificar e utilizar formas de intervenção sobre os fatores desfavoráveis à saúde, agindo com responsabilidade em relação à saúde individual e coletiva;
- responsabilizar-se pela própria saúde, respeitando as possibilidades e os limites do corpo.

Orlando Brito



**Jovem tomando banho: valorização da saúde como direito de cidadania**

### Torto, mas nem tanto

Dois manias caracterizam o adolescente: entupir a mochila de coisas e manter aquele ar desleixado, ficando meio torto ao sentar e ao andar. A combinação é perigosa. Maus hábitos de postura podem causar lesões graves. De olho nos trejeitos dos alunos, Luzia Garavelo e Maria Lúcia da Silva,

professoras de Educação Física de Londrina, no norte do Paraná, criaram um programa para prevenir complicações futuras. A missão delas prima pela simplicidade: ensinar os

jovens a andar, sentar e carregar a mochila de modo correto. Se for detectado algum desvio de postura, o tratamento nessa idade costuma ser simples. "Até os 14 anos, a estrutura óssea ainda não se consolidou", explica Luzia. O maior

obstáculo para submeter os estudantes a exames foi superado com criatividade pelas duas professoras. Elas encontraram um meio de substituir o simetrorógrafo, um caro aparelho para verificar a simetria vertical e horizontal das várias partes do corpo, por outro, feito de papel e barbante. A idéia deu tão certo que a

Secretaria Municipal de Educação de Londrina adotou o programa nas escolas da cidade. Desde então, milhares de alunos já passaram pelo exame ortopédico preventivo. Em pouco mais de 10% deles foram diagnosticadas lesões e os casos foram encaminhados a tratamento. Para estes, o exame valeu, além da postura correta, um problema a menos no futuro.

Egberto Nogueira



**Mochila nas costas: é preciso ficar de olho na postura dos alunos**

## Como falar de drogas com os alunos?

Adotar uma postura segura, transparente e sem preconceitos é essencial nessa situação. O segundo ponto é ter em vista que a condição social e afetiva do aluno é mais importante que a informação de que ele dispõe sobre as drogas. Um jovem com metas definidas sobre o futuro tende a fazer opções mais saudáveis na vida. Diante dessas questões, organize atividades que priorizem o desenvolvimento do espírito crítico, do autoconhecimento e da auto-estima. Durante a aula, fique atento às oportunidades de tocar no tema. Isso acontece, por exemplo, quando os estudantes comentam uma notícia sobre o doping de algum desportista. Trabalhe o assunto principalmente por meio de metodologias ativas, como dramatizações e júris simulados. Atividades artísticas e musicais também surtem efeito.

## A escola que faz a diferença

Para auxiliar a escola a traçar diretrizes de trabalho em sala de aula, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relacionou as seguintes condições que contribuem para a promoção das questões ligadas à saúde:

- ter visão ampla de todos os aspectos da escola, garantindo um convívio saudável e que favoreça a aprendizagem não só na sala de aula, mas em outros ambientes escolares;
- reconhecer que os conteúdos de saúde devem ser necessariamente incluídos nas diferentes áreas curriculares;
- entender que o desenvolvimento da auto-estima e da autonomia pessoal é fundamental para a saúde;
- valorizar a promoção da saúde na escola para todos os que nela estudam ou trabalham;
- conhecer todos os serviços de saúde voltados para o escolar;
- reforçar o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida;
- conceder importância à estrutura física da escola, assim como ao efeito psicológico que ela tem sobre professores e alunos;
- apoiar-se num modelo de saúde que inclua a interação dos aspectos físicos, psíquicos, socioculturais e ambientais;
- estimular a participação ativa dos alunos;

- favorecer a participação ativa dos educadores na criação do projeto pedagógico da educação para a saúde;
- buscar estabelecer inter-relações na elaboração do projeto escolar.

## Como incluir a Saúde no currículo

Uma coisa é certa: quando se compromete com a educação para a saúde de seus alunos, a escola consegue alcançar dois objetivos. Primeiro, funciona como referência para a prática de estilos de vida saudáveis. Segundo, faz o assunto tomar parte nos diferentes componentes curriculares. Somente a participação em diversas áreas, cada qual enfocando conhecimentos específicos, pode garantir que os adolescentes construam uma visão ampla de que é saúde – e como ela é importante. Às vezes, o interesse pode ser despertado por manifestações afetivas, conflitos ou casos de doença entre os colegas. Em outras ocasiões, o desenvolvimento do tema pode se dar por meio da organização de campanhas, seminários ou trabalhos artísticos, para mobilizar diversas classes e divulgar informações. Atividades como essas são oportunidades para unir diversas disciplinas, como Língua Portuguesa, Matemática, Ciências Naturais, História, Geografia e outras.

## Agora é sua vez de se cuidar

**P**ó de giz, uso constante da voz, falta de tempo para comer, corre-corre. Que tal dar uma olhada em sua saúde? Afinal, para você se mostrar disposto diante dos alunos é preciso estar em forma. Veja algumas dicas para encarar o dia-a-dia com mais coragem e ânimo:

- Combata o estresse. O remédio é o lazer. Procure uma atividade na qual possa se desligar dos problemas. Faça exercícios de relaxamento, como

concentrar-se e respirar fundo.

- Preserve a voz. Cigarro, café, chocolate e temperos em geral são os grandes inimigos da voz. Maçã e salsão trazem benefícios. Tenha um copo de água na mesa e beba um gole de vez em quando. Uma prática saudável é abrir e fechar a boca, como num bocejo.
- Cuidado com o giz. Ele ataca a pele e espalha ácaros ligados aos sintomas da alergia. Lave o rosto e

as mãos com água e escova, mas sem sabonete. Apague a lousa com movimentos de cima para baixo, para que o pó não se espalhe.

- Olho na postura! Tente não ficar mais de

30 minutos em pé. Alterne a lousa com a cadeira. Evite usar salto muito alto. Um exercício simples é fazer movimentos laterais e circulares com a cabeça. Isso previne problemas nos ombros e no alto da coluna.

**Mantendo a boa forma: dicas para combater alergias, estresse e evitar problemas de postura e na voz**



Eduardo Pozzella