

ESCOLAS PROFISSIONAIS

# CADERNO DO ESTUDANTE

PROJETO DE VIDA

# 2ª

SÉRIE



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

instituto  aliança

# Expediente

## **INSTITUTO ALIANÇA COM O ADOLESCENTE**

### **DIRETOR EXECUTIVO**

EMILTON MOREIRA ROSA

### **DIRETORAS**

ADENIL VIEIRA  
ILMA OLIVEIRA  
MÁRCIA CAMPOS  
MARIAH OLIVEIRA

### **EQUIPE CEARÁ**

COORDENAÇÃO REGIONAL  
EVELINE CORRÊA

### **COORDENAÇÃO LOCAL**

FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO

### **COORDENAÇÃO DE GESTÃO**

APARECIDA MARIA SILVEIRA CARVALHO

### **COORDENADORES SETORIAIS**

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO  
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES  
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO  
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA  
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA  
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE  
IVANA MARIA DE MELO CARNEIRO FERNANDES  
JOANA BRANDÃO DE MATOS  
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA  
MAXMILLER LOIOLA LIMA  
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA  
RENÉ VIEIRA DINELLI  
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

### **APOIO DE GESTÃO**

FRANCISCO ROBSON ARAÚJO DA GUIA

## **SEDUC – SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO CEARÁ**

### **GOVERNADOR**

CAMILO SOBREIRA DE SANTANA

### **VICE-GOVERNADOR**

MARIA IZOLDA CELA DE ARRUDA  
COELHO

### **SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO**

ELIANA NUNES ESTRELA

### **SECRETÁRIO EXECUTIVO DE ENSINO MÉDIO E PROFISSIONAL**

ROGERS VASCONCELOS MENDES

### **SECRETÁRIA EXECUTIVA DE GESTÃO PEDAGÓGICA**

DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
JUSSARA DE LUNA BATISTA

### **SECRETÁRIA EXECUTIVA DE PLANEJAMENTO E GESTÃO INTERNA**

RITA DE CÁSSIA TAVARES COLARES

### **SECRETÁRIO EXECUTIVO DE COOPERAÇÃO COM OS MUNICÍPIOS**

MÁRCIO PEREIRA DE BRITO

# Ficha Técnica

## **PRODUÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA PUBLICAÇÃO**

### **COORDENAÇÃO GERAL E REVISÃO**

EVELINE CORRÊA  
FRANCISCO CHAGAS PONTES NETO  
ILMA OLIVEIRA

### **EQUIPE DE PRODUÇÃO**

ANA VERUSKA DE MELO MONTENEGRO  
CAROLINE PAIVA LIMA RODRIGUES  
ANTONIO RONDINELL COSTA MELO  
ANTONIO SÉRGIO DE OLIVEIRA JUNIOR  
DANNUTA ALBUQUERQUE NOGUEIRA  
ELAINE VASCONCELOS NUNES VIANA  
FLAVIA INGRYD VIEIRA PENAFORTE

IVANA CARNEIRO FERNANDES  
JOANA BRANDÃO DE MATOS  
LORENA VASCONCELOS DA SILVEIRA  
MAXMILLER LOIOLA LIMA  
OTAVIO MACHADO TEIXEIRA LIMA  
RENÉ VIEIRA DINELLI  
RODRIGO ADLER PRATA FREIRE

ESCOLAS PROFISSIONAIS

# CADERNO DO ESTUDANTE

PROJETO DE VIDA



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Educação*



2<sup>a</sup>  
SÉRIE

# APRESENTAÇÃO

## Querido estudante,

É com intensa alegria e genuína satisfação que nos encontramos novamente, neste ano, com você!

Percorremos um caminho na 1ª série, onde foi possível para você se conhecer melhor, em quatro grandes dimensões de sua vida: a emocional, a física, a intelectual e a espiritual. A partir deste mergulho, de forma individual e também coletiva, você foi identificando potencialidades, limites, seus projetos, seus sonhos enfim, e juntos buscamos fortalecer e potencializar características que fazem de você, este ser único, singular - capaz de se reconhecer, se transformar e crescer.

Embarcamos juntos em um "Trem", cujos vagões carregavam nossas expectativas e que era puxado por uma locomotiva que se abastecia de sentimentos fortes o suficiente para conduzir todo o grupo até a última estação.

Saímos, na primeira semana de aulas, de uma forma... e chegamos ao final do ano diferentes: mais conscientes de nós mesmos – quem somos, como somos; o que queremos para nossas vidas em diferentes aspectos; com limites superados; com sonhos estruturados para tornarem-se realidade. Tornamo-nos uma família: podemos sim, contar uns com os outros!

Começamos agora uma nova trilha, neste nosso caminho. Mas continuaremos pensando a qualidade de vida que temos e a que buscamos – para nós, para nossa comunidade, para o Planeta.

Esteja aberto e confiante para, junto com todo o grupo, ampliar ainda mais esse horizonte de novidades e descobertas que se abre à nossa frente!!

Bem-vindo ao PROJETO DE VIDA!!



# 1º BIMESTRE



## AULA 1 - ACOLHIDA

# SAÚDES QUE SE AMPLIAM <sup>1</sup>

Eveline Corrêa

**Equilíbrio:** é assim que o cuidado com as saúdes - física, familiar, intelectual, espiritual, financeira, profissional, social e emocional - pode ser definido. Quando crianças, aprendemos que, se ficamos enfermos, devemos procurar um médico – e com isso, crescemos com a ideia equivocada de que somente o corpo é que fica debilitado.

Com o tempo, percebemos que existem **outros aspectos** que precisam de cuidados especiais e que são importantes para a vida como um todo. Hoje, compreendemos que nossa qualidade de vida está diretamente vinculada a nossa capacidade de equilibrar as diversas dimensões em nossa Vida.

Não é fácil estar atento, a cada dia, a esse conjunto incrível e complexo que é o SER que nos constitui: em alguns momentos – e especialmente neste período de nossa vida, em que estamos no Ensino Médio, construindo nosso futuro acadêmico e profissional – nossa atenção aos estudos, à ampliação de nossos conhecimentos, parece tomar uma grande parte de nosso dia. Parece que não nos sobra tempo para olhar ao nosso redor.

Mas, se lembramos de nosso primeiro ano, quando começamos a discutir nossas “saúdes”, sabemos o quanto é importante a ampliação de nossa percepção e de nossa consciência, para uma integração maior com o restante de toda essa biosfera onde nos incluímos.

No primeiro ano, ao falar pela primeira vez neste conceito de “saúdes”, já se ressaltava que “... para além do corpo e da alimentação, a saúde também se refere às condições de vida e a todo o espaço da existência. Saímos da perspectiva de saúde unicamente individual para pensar em **saúde coletiva** e em **saúde ambiental**, pois elas se inter-relacionam o tempo inteiro e a cada pessoa compete a responsabilidade pela escolha de um modo de vida saudável”

Neste nosso segundo ano juntos, vamos buscar, em conjunto com cada um de vocês, desenvolver, ampliar nossa percepção e integrar, com muita harmonia, a Saúde **Familiar**, a Saúde **Relacional**, a Saúde **Comunitária** e a Saúde **Ecológica**, ao nosso cotidiano.

## E o que elas possuem em comum?

Acho que nosso vínculo com elementos e pessoas que nos complementam, que nos ajudam a nos identificarmos com nosso lugar, nossa tradição, nossas raízes. Entender tudo isso, também na perspectiva de Planeta, nos ajuda a redimensionar a importância e o cuidado da saúde da nossa mãe-terra. Ecologia é isso também.

Este período de nossas vidas é também um tempo de exercício de escolhas: de posturas, de grupos, de caminhos pessoais, de atitudes cidadãs, de percursos profissionais. Exercitaremos essas escolhas construindo pontes entre nossos Sonhos e nossas Ações.

Antes de tudo isso, um conselho: escolha ser saudável!

<sup>1</sup> Fonte: Eveline Corrêa – Coordenadora Regional do Instituto Aliança Ceará

## AULA 8 - SAÚDE FAMILIAR

# DESIGUALDADE ENTRE HOMENS E MULHERES COMEÇA NA INFÂNCIA <sup>2</sup>

A reflexão sobre a criação das meninas deve estar presente, nas famílias, todos os dias. Isso porque a desigualdade de gênero no Brasil surge ainda na infância. Enquanto o filho homem é preparado para trabalhar fora e encontrar a casa organizada, a mulher ainda é vista como a principal responsável pelas tarefas domésticas e por cuidar dos filhos.

É o que mostra, por exemplo, uma pesquisa recente realizada pela organização PLAN com crianças de cinco estados brasileiros (cidade e interior). Dos entrevistados, 81,4% das meninas arrumam a própria cama, atividade que só é executada por 11,6% dos irmãos meninos. 76,8% das meninas lavam a louça e 65,6% limpam a casa, enquanto apenas 12,5% dos irmãos lavam a louça e 11,4% limpam a casa. Além disso, cabe a elas cuidar dos irmãos menores (em vez de estudar) quando os pais trabalham, nas famílias com poucos recursos. Muitas chegam a abandonar a escola para assumir essas tarefas.

A educação de casa reforça a visão de que é da mulher o papel de “cuidadora”. Assim são os presentes que recebe: casinha, panelas, bonecas – enquanto os meninos ganham bolas, carrinho, jogos de tabuleiro, laboratório de ciências, avião, peças de montar.

Essa criação influencia toda a vida adulta. A mulher acaba vendo como natural o fato de ter dupla jornada: trabalha fora de dia, e à noite ainda acompanhar as tarefas escolares dos filhos, dar atenção ao marido e cuidar da administração da casa. Chega a sentir-se culpada quando não consegue dar conta de tudo. E recebe cobranças de todo lado.

A influência chega até a escolha da carreira. A profissão de professor, por exemplo, que é bastante associada ao ato de “cuidar”, é predominantemente exercida por mulheres: hoje, do total de 2 milhões de professores da educação básica brasileira, 1,6 milhão são mulheres. Na educação infantil, há meio milhão de mulheres e apenas 13,5 mil homens.

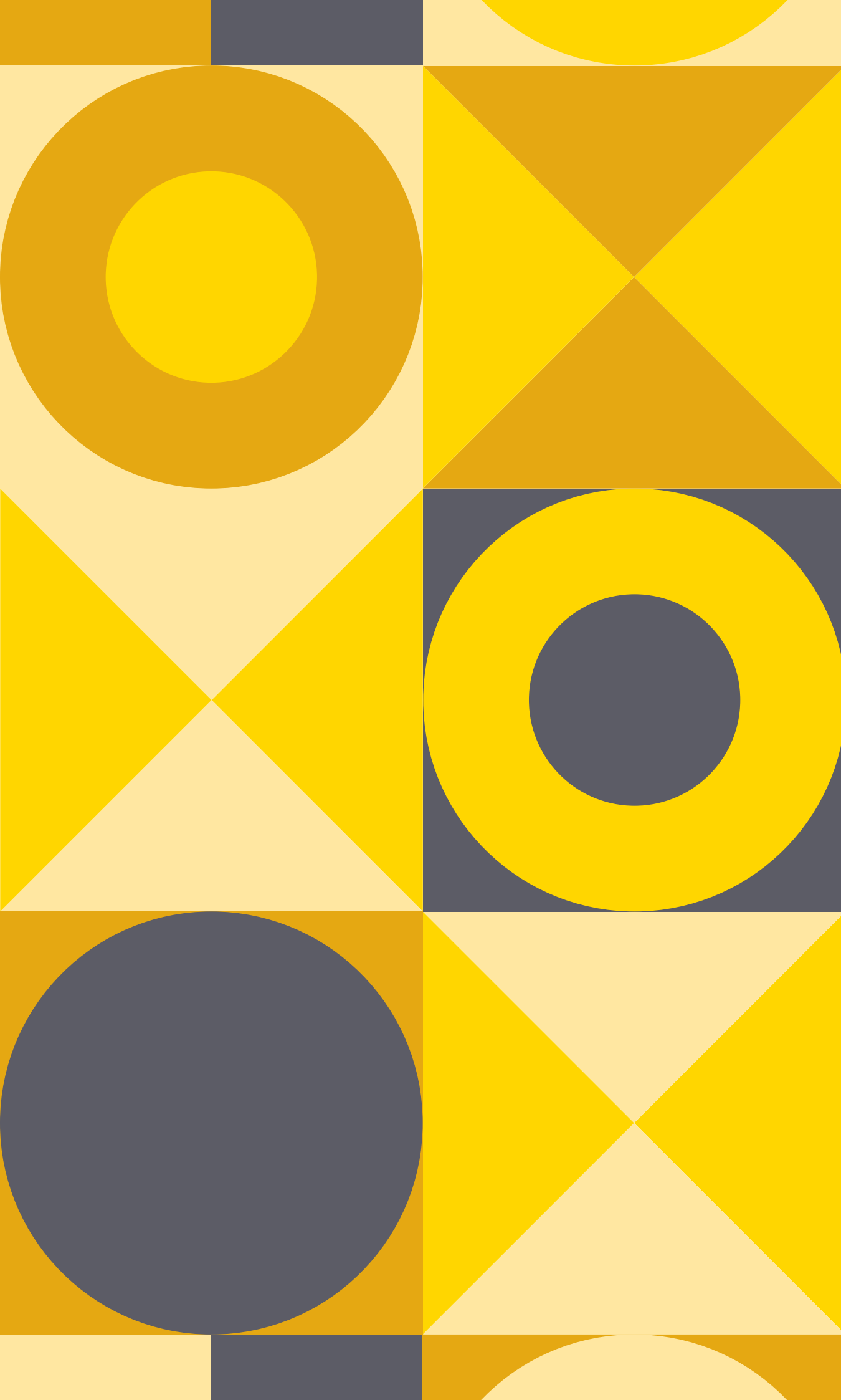
Já em profissões entendidas historicamente como “masculinas”, a participação da mulher não só é menos valorizada – quase sempre com remuneração mais baixa – como também é discriminada. O Sindicato dos Engenheiros do Paraná, por exemplo, criticou recentemente a “restrição velada” às mulheres no mercado de engenharia.

Já passou da hora das famílias se darem conta de que a criação com mais igualdade é mais positiva, tanto para as meninas, como para os meninos. Por exemplo, ao assumir tarefas domésticas, a criança desenvolve uma série de habilidades importantes: planejamento, gestão de recursos, organização, trabalho cooperativo, autonomia.

Há que dar aos meninos a oportunidade de aprender a cuidar: da casa, da ordem do quarto, de um animal doméstico. Fazer brincadeiras em que a menina reveze a liderança com os irmãos. E mostrar aos filhos que, hoje, homens e mulheres dividem responsabilidades e compromissos: em casa, no trabalho e até no governo dos países.

<sup>2</sup> Fonte: <http://g1.globo.com/educacao/blog/andrea-ramal/post/desigualdade-entre-homens-e-mulheres-comeca-na-infancia.html> - Acesso em 13.12.2018.





2º BIMESTRE

**AULA 1 - SAÚDE RELACIONAL****O TEMPO DOS AMORES LÍQUIDOS**<sup>3</sup>**Por Letícia Maia**

A necessidade de liberdade – acompanhada do medo da liberdade do outro.

A insegurança de se entregar – acompanhada pelo desejo de total entrega do outro.

A necessidade de tranquilidade – acompanhada de uma constante expectativa em relação ao outro.

Essas são apenas algumas das diversas dualidades que as atuais relações humanas contemplam. Todos esses conflitos mentais – que em sua maioria não têm reais fundamentos – geram inquietações e decepções incessantes nos relacionamentos modernos.

“A modernidade líquida em que vivemos traz consigo uma misteriosa fragilidade dos laços humanos – um amor líquido. A insegurança inspirada por essa condição estimula desejos conflitantes de estreitar esses laços e ao mesmo tempo mantê-los frouxos”, afirma o sociólogo polonês Zygmunt Bauman.

Desapaixonar-se se tornou tão fugaz quanto apaixonar-se. Afinal, são tantas as opções que os meios tecnológicos me dispõem! Enquanto eu mantenho uma conversa com aquela pessoa no Whatsapp, troco mensagens pelo Facebook com outra. Espero ansiosamente por uma resposta rápida, mas caso nenhuma me corresponda, ainda tenho aquela outra pessoa com quem estou trocando SMS...

A superficialidade das relações humanas gerou um conjunto de laços e indivíduos “descartáveis”. Se algo não está bom: descarta! Mas o que nunca vem à nossa mente é que o caçador também pode se tornar caça. Lidar com diversas pessoas descartáveis o torna, da mesma maneira, descartável. É o que Bauman chama de “amor líquido”.

“É um amor a partir do padrão dos bens de consumo: mantenha-os enquanto eles trouxerem satisfação e os substitua por outros que prometem ainda mais satisfação. Na sua forma ‘líquida’, o amor tenta trocar a qualidade por quantidade – mas isso nunca pode ser feito. É o amor um espectro de eliminação imediata e, assim, também de ansiedade permanente, pairando acima dele.”.

Estas relações são reflexo da sociedade em que vivemos e não podemos anular ou ignorar este fato. Mas podemos – e devemos – passar por uma espécie de consciente introspecção e reavaliar nossos comportamentos e atitudes. Recuperar aspectos positivos de tempos passados não é necessário, mas redefinir valores hodiernos e colocá-los em prática já é um bom começo para fortalecermos possíveis vínculos sociais.

**Fique sabendo:**

**Hodiernos**<sup>4</sup> – Atual; que diz respeito ao dia de hoje e/ou ao tempo recente. Moderno; que reflete o momento contemporâneo: mundo hodierno.

<sup>3</sup> Fonte: <https://www.contioutra.com/o-tempo-dos-amores-liquidos/> - Acesso em 25.09.2018  
Referência: BAUMAN, Zygmunt. “Amor líquido”, Zahar, 2009.

<sup>4</sup> <https://www.dicio.com.br/hodierno/> Acesso em 25.09.2018

## AULA 7 - SAÚDE RELACIONAL

# VOCÊ CONHECE O SIGNIFICADO DAS PALAVRAS SAWABONA E SHIKOBA? <sup>5</sup>

Existe uma tribo no sul de África com um costume verdadeiramente belo. Quando alguém se comporta de forma inadequada, os membros da tribo levam essa pessoa ao centro de sua aldeia e todos a rodeiam. Durante dois dias eles recordam a essa pessoa todas as coisas boas que ela já fez. Esse costume é conhecido como Sawabona e Shikoba.

Esta tribo acha que todos nós viemos ao mundo sendo bons e desejando segurança, amor, paz e felicidade. Ocorre que na busca de nosso lugar, no dever de nossa vida, podemos cometer erros. Estes deslizes são para eles gritos impacientes de auxílio, pedidos de ajuda.

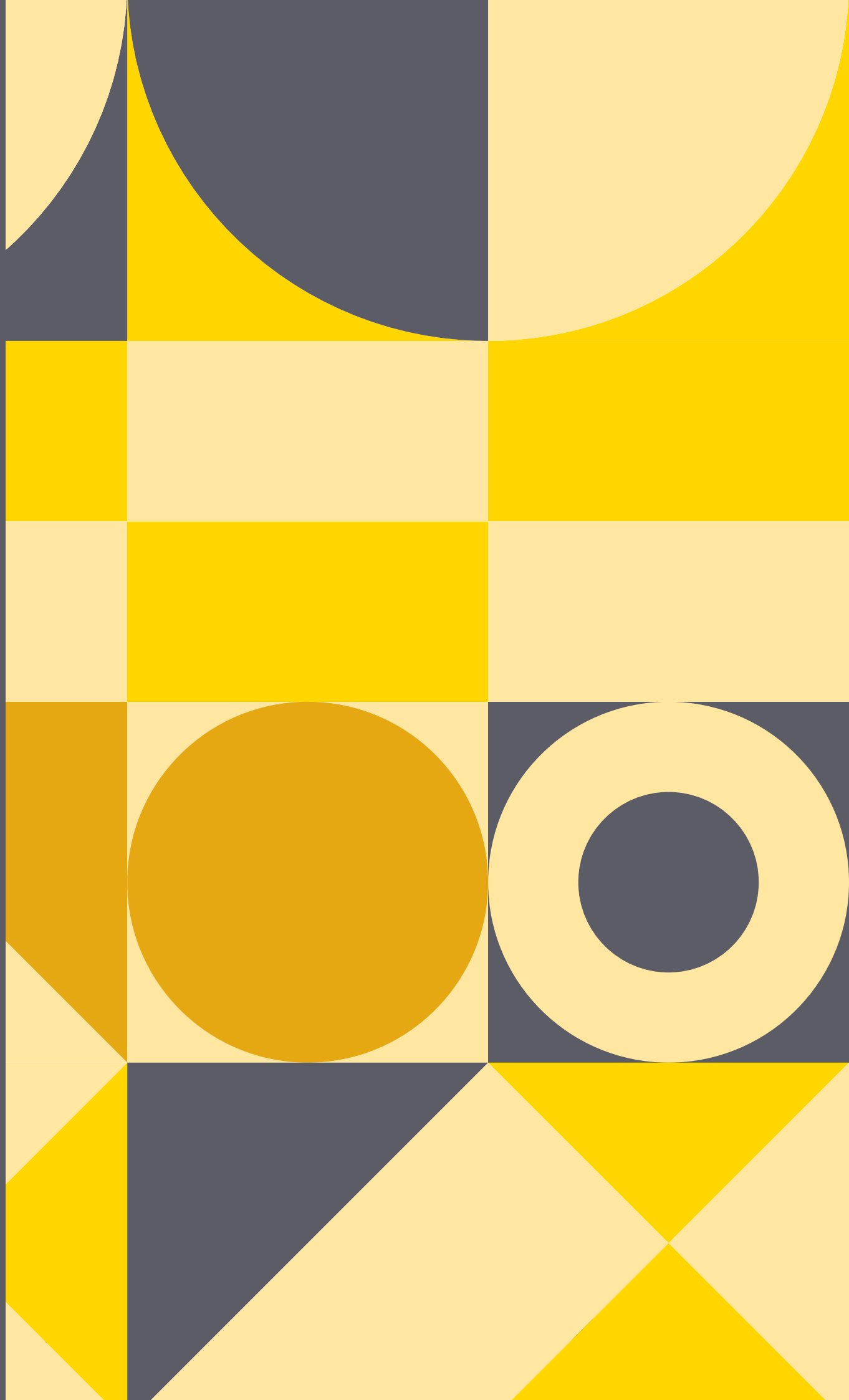
Eles acreditam que no anseio de se sentirem seres especiais e bons, as pessoas às vezes falham em seu comportamento. Então, reúnem-se para direcionar os que erraram e reconectá-los com sua verdadeira natureza, recordando-lhes de quem eles são e, na realidade, lembrando-os de que podem dar novamente a mão à sua verdade.

Assim, quando isto ocorre, todos lhe repetem “Sawabona e Shikoba”. “Sawabona” significa “eu respeito você, valorizo você e você é importante para mim” e a pessoa responde “Shikoba”, que quer dizer “então... eu sou bom e eu existo para você”. Este ato de reconhecimento reconstrói o interior maculado da pessoa que errou, fazendo com que ele se sinta querido e valorizado.

Esperamos que chegue o dia no qual aprendamos a importância do Sawabona e Shikoba em nossa sociedade. Todos nós, sem exceção, precisamos que o nosso meio nos lembre de que estamos percorrendo um bom ou um mau caminho, e que somos seres maravilhosos que conservamos, antes de mais nada, a capacidade de corrigir, surpreender, de sentir, de conhecer e de nos sentirmos orgulhosos. E, sobretudo, nos darmos conta de que se não nos comportamos da forma mais adequada, sempre teremos o poder e a força para começar de novo e corrigirmos os nossos erros. Sawabona e Shikoba, que lindas palavras!

<sup>5</sup> Fonte adaptada: <https://amenteemaravilhosa.com.br/voce-conhece-significado-das-palavras-sawabona-shikoba/> acesso em: Acesso em 25.09.2018

# 3º BIMESTRE



## AULA 1 - SAÚDE COMUNITÁRIA

# COMUNIDADE E SOCIEDADE <sup>6</sup>

Comunidade e sociedade são os grupos sociais mais comuns. Sabemos que ninguém consegue viver sozinho e que todas as pessoas precisam umas das outras para viver. Essa convivência caracteriza os grupos sociais e, dependendo do tipo de relações estabelecidas entre as pessoas, esses grupos poderão se distinguir.

As comunidades geralmente são grupos formados por familiares, amigos e vizinhos que possuem um elevado grau de proximidade uns com os outros. Na sociedade esse contato é mais fluido, prevalecendo os acordos racionais de interesses. Uma diferenciação clara entre comunidade e sociedade é quando uma pessoa negocia a venda de uma casa, por exemplo, com um familiar (comunidade) e com um desconhecido (sociedade). Logicamente, as relações irão ser bastante distintas entre os dois negócios: no negócio com um familiar irão prevalecer as relações emotivas e de exclusividade; enquanto que na negociação com um desconhecido, o que irá valer é o uso da razão.

Entretanto, não seria correto afirmarmos que uma sociedade se constitui apenas por indivíduos sem qualquer tipo de ligação pessoal, seja por afinidade ou por necessidade. Todos nós acabamos por nos tornar parte de grupos que possuem contato mais próximo à nossa realidade diária, com os quais dividimos interesses, objetivos e similaridades de ideias e condições, sejam econômicas ou de posição social. A esses grupos denominamos **comunidades**.

Nas comunidades, as normas de convivência e de conduta de seus membros estão interligadas à tradição, religião, consenso e respeito mútuo. Na sociedade, é totalmente diferente. Não há o estabelecimento de relações pessoais e, na maioria das vezes, não há tamanha preocupação com o outro indivíduo, fato que marca a comunidade. Por isso, é fundamental haver um aparato de leis e normas para regular a conduta dos indivíduos que vivem em sociedade.

<sup>6</sup> Fonte: Artigo adaptado do texto *Comunidade e Sociedade*, publicado no portal Mundo Educação. <http://www.mundoeducacao.com.br/sociologia/comunidade-sociedade.htm> - Acesso em 13.09.2018

**AULA 4 - SAÚDE COMUNITÁRIA****DECLARAÇÃO UNIVERSAL  
DOS DIREITOS HUMANOS**

**Artigo I - Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos.** São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.

**Artigo II - Toda pessoa tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza,** origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.

**Artigo III - Toda pessoa tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.**

**Artigo IV - Ninguém será mantido em escravidão ou servidão,** a escravidão e o tráfico de escravos serão proibidos em todas as suas formas.

**Artigo V - Ninguém será submetido à tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.**

**Artigo VI - Toda pessoa tem o direito de ser, em todos os lugares, reconhecida como pessoa perante a lei.**

**Artigo VII - Todos são iguais perante a lei e têm direito, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei.** Todos têm direito a igual proteção contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

**Artigo VIII - Toda pessoa tem direito a receber dos tributos nacionais competentes remédio efetivo para os atos que violem os direitos fundamentais que lhe sejam reconhecidos pela constituição ou pela lei.**

**Artigo IX - Ninguém será arbitrariamente preso, detido ou exilado.**

**Artigo X - Toda pessoa tem direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública por parte de um tribunal independente e imparcial,** para decidir de seus direitos e deveres ou do fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

**Artigo XI - Toda pessoa acusada de um ato delituoso tem o direito de ser presumida inocente até que a sua culpabilidade tenha sido provada de acordo com a lei, em julgamento público no qual lhe tenham sido asseguradas** todas as garantias necessárias à sua defesa. Ninguém poderá ser culpado por qualquer ação ou omissão que, no momento, não constituíam delito perante o direito nacional ou internacional. Tampouco será imposta pena mais forte do que aquela que, no momento da prática, era aplicável ao ato delituoso.

continua >

## AULA 4 - SAÚDE COMUNITÁRIA

### DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

#### continuação

**Artigo XII - Ninguém será sujeito a interferências na sua vida privada, na sua família, no seu lar ou na sua correspondência, nem a ataques à sua honra e reputação.** Toda pessoa tem direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

**Artigo XIII - Toda pessoa tem direito à liberdade de locomoção e residência dentro das fronteiras de cada Estado;** toda pessoa tem o direito de deixar qualquer país, inclusive o próprio, e a este regressar.

**Artigo XIV - Toda pessoa, vítima de perseguição, tem o direito de procurar e de gozar asilo em outros países.** Este direito não pode ser invocado em caso de perseguição legitimamente motivada por crimes de direito comum ou por atos contrários aos propósitos e princípios das Nações Unidas.

**Artigo XV - Toda pessoa tem direito a uma nacionalidade.** Ninguém será arbitrariamente privado de sua nacionalidade, nem do direito de mudar de nacionalidade.

**Artigo XVI - Os homens e mulheres de maior idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimônio e fundar uma família.** Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução. O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes.

**Artigo XVII - Toda pessoa tem direito à propriedade, só ou em sociedade com outros.** Ninguém será arbitrariamente privado de sua propriedade.

**Artigo XVIII - Toda pessoa tem direito à liberdade de pensamento, consciência e religião;** este direito inclui a liberdade de mudar de religião ou crença e a liberdade de manifestar essa religião ou crença, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pela observância, isolada ou coletivamente, em público ou em particular.

**Artigo XIX - Toda pessoa tem direito à liberdade de opinião e expressão;** este direito inclui a liberdade de, sem interferência, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e ideias por quaisquer meios e independentemente de fronteiras.

**Artigo XX - Toda pessoa tem direito à liberdade de reunião e associação pacíficas.** Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

## AULA 4 - SAÚDE COMUNITÁRIA

### DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

#### continuação

**Artigo XXI - Toda pessoa tem o direito de tomar parte no governo de seu país, diretamente ou por intermédio de representantes livremente escolhidos.** Toda pessoa tem igual direito de acesso ao serviço público do seu país. A vontade do povo será à base da autoridade do governo; esta vontade será expressa em eleições periódicas e legítimas, por sufrágio universal, por voto secreto ou processo equivalente que assegure a liberdade de voto.

**Artigo XXII - Toda pessoa, como membro da sociedade, tem direito à segurança social e à realização,** pelo esforço nacional, pela cooperação internacional e de acordo com a organização e recursos de cada Estado, **dos direitos econômicos, sociais e culturais indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento da sua personalidade.**

**Artigo XXIII - Toda pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego.** Toda pessoa, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho. Toda pessoa que trabalhe tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social. Toda pessoa tem direito a organizar sindicatos e neles ingressar para proteção de seus interesses.

**Artigo XXIV - Toda pessoa tem direito a repouso e lazer,** inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e férias periódicas remuneradas.

**Artigo XXV - Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar,** inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência fora de seu controle. A maternidade e a infância têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças nascidas dentro ou fora do matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

**Artigo XXVI - Toda pessoa tem direito à instrução. A instrução será gratuita, pelo menos nos graus elementares e fundamentais.** A instrução elementar será obrigatória. A instrução técnico profissional será acessível a todos, bem como a instrução superior, está baseada no mérito. A instrução será orientada no sentido do pleno desenvolvimento da personalidade humana e do fortalecimento do respeito pelos direitos humanos e pelas liberdades fundamentais. A instrução promoverá a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos, e coadjuvará as atividades das Nações Unidas em prol da manutenção da paz. Os pais têm prioridade de direito na escolha do gênero de instrução que será ministrada a seus filhos.

continua >



## AULA 4 - SAÚDE COMUNITÁRIA

### DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

#### continuação

**Artigo XXVII - Toda pessoa tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade,** de fruir as artes e de participar do processo científico e de seus benefícios. Toda pessoa tem direito à proteção dos interesses morais e materiais decorrentes de qualquer produção científica, literária ou artística da qual seja autor.

**Artigo XVIII - Toda pessoa tem direito a uma ordem social e internacional em que os direitos e liberdades estabelecidos na presente Declaração possam ser plenamente realizados.**

**Artigo XXIV - Toda pessoa tem deveres para com a comunidade, em que o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível.** No exercício de seus direitos e liberdades, toda pessoa estará sujeita apenas às limitações determinadas pela lei, exclusivamente com o fim de assegurar o devido reconhecimento e respeito dos direitos e liberdades de outrem e de satisfazer às justas exigências da moral, da ordem pública e do bem-estar de uma sociedade democrática. Esses direitos e liberdades não podem, em hipótese alguma, ser exercidos contrariamente aos propósitos e princípios das Nações Unidas.

**Artigo XXX - Nenhuma disposição da presente Declaração pode ser interpretada como o reconhecimento a qualquer Estado, grupo ou pessoa, do direito de exercer qualquer atividade ou praticar qualquer ato destinado à destruição de quaisquer dos direitos e liberdades aqui estabelecidos.**

**AULA 4 - SAÚDE COMUNITÁRIA****CONTEXTO E DEFINIÇÃO  
DOS DIREITOS HUMANOS <sup>7</sup>**

Os direitos humanos são comumente compreendidos como aqueles direitos inerentes ao ser humano. O conceito de Direitos Humanos reconhece que cada ser humano pode desfrutar de seus direitos sem distinção de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outro tipo, origem social ou nacional ou condição de nascimento ou riqueza.

Os direitos humanos são garantidos legalmente pela Lei de Direitos Humanos, protegendo indivíduos e grupos contra ações que interferem nas liberdades fundamentais e na dignidade humana.

Estão expressos em tratados, no direito internacional consuetudinário, conjuntos de princípios e outras modalidades do Direito. A legislação de direitos humanos obriga os Estados a agir de uma determinada maneira e proíbe os Estados de se envolverem em atividades específicas. No entanto, a legislação não estabelece os direitos humanos. Os direitos humanos são direitos inerentes a cada pessoa simplesmente por ela ser um humano.

Tratados e outras modalidades do Direito costumam servir para proteger formalmente os direitos de indivíduos ou grupos contra ações ou abandono dos governos, que interferem no desfrute de seus direitos humanos.

Algumas das características mais importantes dos direitos humanos são:

- Os direitos humanos são fundados sobre o respeito pela dignidade e o valor de cada pessoa;
- Os direitos humanos são universais, o que quer dizer que são aplicados de forma igual e sem discriminação a todas as pessoas;
- Os direitos humanos são inalienáveis, e ninguém pode ser privado de seus direitos humanos; eles podem ser limitados em situações específicas. Por exemplo, o direito à liberdade pode ser restringido se uma pessoa é considerada culpada de um crime diante de um tribunal e com o devido processo legal;
- Os direitos humanos são indivisíveis, inter-relacionados e interdependentes, já que é insuficiente respeitar alguns direitos humanos e outros não. Na prática, a violação de um direito vai afetar o respeito por muitos outros;
- Todos os direitos humanos devem, portanto, ser vistos como de igual importância, sendo igualmente essencial respeitar a dignidade e o valor de cada pessoa.

<sup>7</sup> Fonte: <https://nacoesunidas.org/direitoshumanos/> - Acesso em 13.09.2018



**AULA 6 - SAÚDE COMUNITÁRIA****MAS AFINAL,  
O QUE É SER CIDADÃO? <sup>8</sup>**

“Ser cidadão é compor-se a uma sociedade. O homem é um ser essencialmente social, que se encontra inserido em um conjunto de redes mais amplas (família, amigos, vizinhos, etc.) nas quais adquire sua identidade como ser humano e os meios fundamentais para a sua sobrevivência.

Ser cidadão é ter consciência de que se é um sujeito de direitos. Direito à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade, enfim, direitos civis, políticos e sociais. Entretanto, cidadania pressupõe também deveres. O cidadão também tem que ser consciente das suas responsabilidades, percebendo-se como parte integrante de um grande e complexo organismo que é a coletividade. Para que se alcance saudáveis relações sociais, todos têm que dar sua parcela de contribuição. Somente assim se chega ao objetivo final, coletivo: a justiça em seu sentido mais amplo, ou seja, o bem comum”.



COGAL/ISTOCKPHOTO

<sup>8</sup> Fonte: <http://www.politize.com.br/por-que-e-importante-cidadania/> - Acesso em 13/09/2018 as 13:50h

## AULA 8 - SAÚDE COMUNITÁRIA

# O QUE É PÚBLICO E O QUE É DO GOVERNO <sup>9</sup>

Antes de tudo é preciso desfazer uma grande confusão sobre o que é público. É comum, no Brasil, considerar o que é público como aquilo que é de ninguém, ou ainda aquilo que é do governo. Público é o que é de todos, público é o que é do povo.

<b>PORTANTO, DEVEMOS QUANDO SE FALAR EM:</b>	<b>DEVEMOS ENTENDER COMO:</b>
Dívida pública >	Dívida do povo, de todos.
Patrimônio público >	Patrimônio do povo, de todos.
Escola pública >	Escola do povo, de todos.
Saúde pública >	Saúde do povo, de todos.
Dinheiro público >	Dinheiro do povo, de todos.

### **Outra confusão que é preciso desfazer é sobre o que é gratuito.**

- Não existe escola gratuita, existe escola paga com o dinheiro público (dinheiro do povo).
- Não existem serviços de saúde gratuitos, existem sim serviços de saúde custeados com o dinheiro público (dinheiro do povo, de todos).

### **Por fim, outra confusão muito comum é achar que governo tem dinheiro, escola, hospital, etc.**

- Não existe dinheiro do governo, existe sim dinheiro público, dinheiro do povo, dinheiro de todos que o governo administra.
- É com o dinheiro do povo que o governo constrói e faz funcionar, escolas, hospitais, creches, etc.

Portanto, não é nenhum favor do governo prestar contas ao povo do que ele faz com o dinheiro do povo, sejam obras ou prestação de serviços, ou ainda, pagamento de salários dos funcionários públicos (médicos, enfermeiros, serventes, professores, engenheiros, etc.). Não constitui também nenhum favor o atendimento médico em hospitais ou postos de saúde ou as aulas que a professora dá na escola pública.

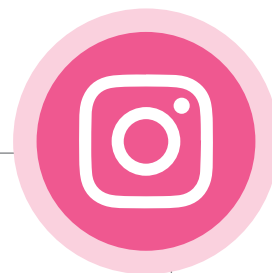
Na verdade, os funcionários públicos são pagos com o dinheiro público, com o dinheiro do povo. Portanto, qualquer cidadão pode exigir sempre um bom atendimento e muito respeito, pois, afinal é com o dinheiro do povo que os salários estão sendo pagos.

Por outro lado, quando se arrebenta um telefone público, o prejuízo não é do governo, é do povo. Da mesma forma quando se quebra uma carteira, uma vidraça de prédio público, o prejuízo é do povo. Quando fica uma luz acesa, uma torneira aberta ou um funcionário não vai trabalhar e recebe assim mesmo, quem paga a conta é o governo, mas com o dinheiro de quem? Do povo.

<sup>9</sup> Fonte: Trecho extraído do artigo "Financiamento Setorial do SUS e a questão da municipalização da saúde", e Elias Antônio Jorge, in *Incentivo à participação popular e ao controle social do SUS – Brasília – 1994*.

# AULA 10 - SAÚDE COMUNITÁRIA

## ME CONHECENDO NAS REDES SOCIAIS <sup>10</sup>



**1. Considere que o horário do intervalo na sua escola é sua rede social preferida. O que você estaria fazendo?**

- a) Olhando e avaliando o comportamento dos colegas
- b) Prestando atenção na quantidade de lanche, para ver se pode repetir depois.
- c) Ouvindo música para esquecer dos problemas da vida.
- d) Tirando foto sorrindo com os amigos.

**2. Que tipo de comentário é mais comum nas suas postagens?**

- a) "Diabéisso?"
- b) "Oi sumida"
- c) "O que houve? Me chama *inbox*"
- d) "Que linda!" / "Parabéns" (família, viagem...)

**3. Ter um perfil nas redes sociais é uma das melhores coisas, pois posso:**

- a) Ajudar a quem está precisando.
- b) Pedir ajuda em momentos difíceis.
- c) Dividir bons momentos da vida com amigos que estão perto e longe.
- d) Saber o que está acontecendo na vida dos outros, e não ser obrigado a ligar para perguntar.

**4. Que tipo de foto você mais curte?**

- a) Bichinhos de estimação, amigos em festas, bebês sorrindo.
- b) Frases de impacto, que nos fazem refletir.
- c) As que fazem denúncias sobre problemas sociais importantes.
- d) TUDO! Passou pela "*timeline*", tô curtindo!

**5. Com quais pessoas você interage?**

- a) Amigos e familiares com mensagens positivas.
- b) Celebidades, blogueiras, atletas.
- c) Políticos, jornais, revistas e quem precisa ser confrontado.
- d) Ninguém.



<sup>10</sup> Adaptado do site <https://universa.uol.com.br/quiz/2017/11/13/que-chato-e-voce-nas-redes-sociais.htm> - acesso em 24.05.2018

continua >

## AULA 10 - SAÚDE COMUNITÁRIA

### ME CONHECENDO NAS REDES SOCIAIS

#### continuação

**6. Caso você veja alguma postagem ou comentário ofensivo ou injusto sobre um amigo ou alguém que aprecie, você:**

- a) Não faz nada, pois prefere não interferir.
- b) Conversa com o amigo e pergunta se ele precisa de ajuda.
- c) Toma a frente e entra na discussão confrontando o agressor.
- d) Denuncia o perfil agressor e convida amigos para ajudar a reportar o abuso.

**7. No grupo de Whatsapp, todos os dias rola aquele “Bom Dia”, “Boa Tarde”, “Boa noite” e você...**

- a) Sai do grupo, não tenho paciência para isso.
- b) Silencia durante 1 ano.
- c) Lê, mas não responde.
- d) Responde por educação, afinal é sempre bom ser cordial com os colegas.



**8. Quais são os acontecimentos da vida que precisam ser compartilhados, na sua opinião?**

- a) Denúncias de abuso ou agressão.
- b) Da sua vida, nada!
- c) Problemas ou reclamações com marcas, estabelecimentos públicos, governo e etc.
- d) Festas, comemorações, viagens.

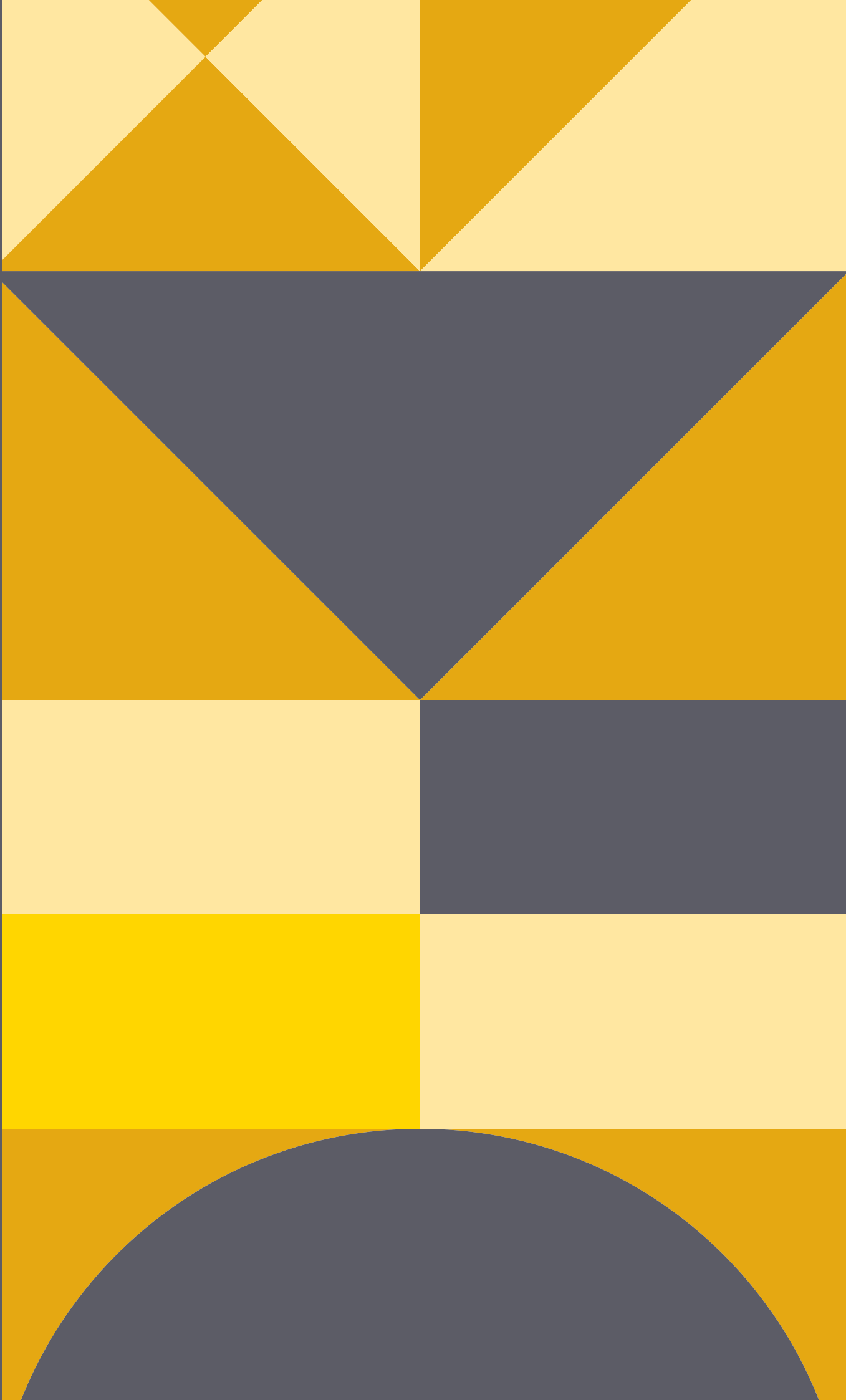
**9. Um amigo virtual faz uma postagem que pode pegar mal para a imagem dele. O que você faz?**

- a) Não fala nada, mas fica com vergonha alheia por ele.
- b) Manda uma “inbox” sugerindo que apague a postagem.
- c) Dá *print* e compartilha com outros amigos, mostrando a falta de noção da pessoa.
- d) Escreve nos comentários que ele foi sem noção.

**10. Quando não tem o que postar, você:**

- a) Tira uma *selfie* e posta no *Stories* com uma legenda “impactante”.
- b) Posta uma foto do bichinho de estimação. Afinal eles são fofos e geram muitas visualizações.
- c) Não posto nada! Nem quando tem algo relevante, na verdade...
- d) Uma foto que denuncia injustiças.

# 4º BIMESTRE





## AULA 2 - SAÚDE ECOLÓGICA

# SAÚDE DO PLANETA <sup>11</sup>

Regina Brandão (adaptado)

*“Na Natureza nada se perde, nada se cria, tudo se transforma”. Essa frase imortalizou o cientista francês Antoine Laurent de Lavoisier (1743 a 1794) em seus estudos e descobertas científicas no século XVIII. A frase nos diz que a natureza não produz lixo, nela nada sobra, nada fica velho ou imprestável. Tudo está em permanente transformação, o que forma o equilíbrio dos ciclos da vida. Em outras palavras, a natureza é completamente sustentável. A morte de um é a vida de outro. A morte de uma planta que comemos nos dá vida. Assim, é preciso cuidado para não quebrar esses ciclos”.*

### ENTÃO, QUE CUIDADO É ESSE QUE TODOS DEVEMOS TER?

Hoje, não se pode pensar na natureza como algo puro, em si. Perceber a natureza significa compreendê-la, com todas as intervenções promovidas pelos homens e mulheres, pelas sociedades, pelas empresas, pelas instituições e pelos governos dos países, ao longo dos anos.

A partir de meados do século XX, após a II Guerra Mundial, o crescimento econômico causou grande impacto em quase todo o planeta. Impulsionado pelo avanço tecnológico, um dos vetores desse crescimento foi, sem dúvida, a atividade industrial. Ao mesmo tempo, essas agressões vêm chamando a atenção de pessoas e instituições que, juntas, compartilham as incertezas acerca do futuro do planeta. O que unia e une essas pessoas é uma preocupação comum: qual será o futuro do planeta, se os modelos econômicos aplicados estão levando à devastação de ecossistemas inteiros?

Aos poucos, grupos organizados perceberam que esses problemas ambientais eram capazes de comprometer diretamente a saúde e a qualidade de vida de todo o planeta. Assim, movimentos sociais organizados, passaram a desenvolver ações de conscientização junto às populações, junto aos governos, para coibir, regular e frear as intervenções que degradam e destroem o meio ambiente, colocando em risco a vida nos ecossistemas. Aos poucos as ONGs se fortaleceram e muitas delas passaram a defender as causas ecológicas.

A partir de 1972, a ONU – Organização das Nações Unidas, como instituição supranacional, passou a atuar nessa questão, realizando várias conferências mundiais que resultaram na assinatura de cartas, acordos, planos de ação, protocolos, declarações, convenções, dentre os documentos produzidos e assinados pelos países estudantes.

<sup>11</sup> Fonte: Publicação Plano de Aula Programa Núcleo de Trabalho, Pesquisa e Práticas Sociais - 1ª série - Ano 2017.

## **AULA 2 - SAÚDE ECOLÓGICA**

### SAÚDE DO PLANETA

#### continuação

Porém, são muitas as críticas formuladas às reuniões mundiais, como: o nível de suas discussões, os resultados propostos e, principalmente, a concretização das ações. Em resumo, os interesses econômicos ainda se sobrepõem às questões ambientais.

Na atualidade, são vários os problemas que ameaçam o meio ambiente. Alguns são apontados como mais urgentes ou mais alarmantes. Vamos conhecer alguns deles?

### **O AQUECIMENTO GLOBAL**

**O que é?** É o aumento da temperatura média dos oceanos e do ar perto da superfície da terra. É um fenômeno causado pela retenção de calor pela atmosfera, acima do nível considerado normal. Por que isso acontece? Isso acontece por causa do alto nível de dióxido de carbono lançado no ambiente. As razões são a queima de combustível fóssil (gasolina, carvão) e a emissão de gases e outros produtos químicos produzidos pelo homem, principalmente nos últimos 50 anos. O calor que se concentra como uma estufa vem alterando as características da atmosfera. Daí o nome de “efeito estufa”.

### **DESMATAMENTO E EXTINÇÃO DE ESPÉCIES**

**O que é?** O desmatamento é a derrubada de árvores e devastação de florestas. A extinção das espécies é o desaparecimento de espécies vegetais e animais por falta de condições de sobrevivência. Por que isso acontece? Por causa da exploração comercial da madeira com os mais diversos fins, inclusive a produção de celulose para papel ou para dar lugar a pastos de criação de gado. Não só o desmatamento, mas também a mineração e a indústria poluente vêm afetando a sobrevivência de espécies animais e vegetais. Além disso, os animais também são vítimas da caça predatória para comercialização de peles e carnes e do tráfico ilegal.

### **REDUÇÃO DOS RECURSOS HÍDRICOS**

**O que é?** É a redução da água potável do planeta. Atualmente, a água que pode ser usada para beber, tomar banho, preparar alimentos, é muito pouca e está diminuindo. Por que isso acontece? Por causa de vários fatores: a má gestão dos recursos hídricos; o aumento da demanda; a falta de chuvas; a ocupação e o uso desordenado do solo (impermeabilização); a poluição dos rios e das águas subterrâneas; o desmatamento e a falta de proteção das nascentes, entre outros.

continua >

## AULA 2 - SAÚDE ECOLÓGICA

### SAÚDE DO PLANETA

#### continuação

### CONSUMO

**O que é?** Consumo identificado não pela necessidade, mas como lazer, pelo simples ato de comprar, ou para se sentir pertencente à sociedade. Por que isso acontece? A indução ao consumo faz parte do modelo econômico predominante, que visa o lucro acima de tudo, gerando uma sociedade descartável que leva as pessoas a consumir cada vez mais. Para suprir a demanda crescente por produtos, é preciso produzir mais produtos.

### RESÍDUOS SÓLIDOS

**O que são?** São o lixo que todos os seres humanos descartam todos os dias. É um dos maiores problemas ambientais atuais. Por que isso acontece? O lixo é um dos maiores problemas ambientais da atualidade, principalmente pela:

- Quantidade diária produzida, nesse modelo econômico descartável e de consumo levado ao extremo; pelo seu lançamento na natureza, em locais inadequados;
- Saturação dos lixões e aterros sanitários, modelo de tratamento predominante dos grandes centros urbanos;
- Poluição e contaminação dos recursos hídricos e do solo;
- Morte de várias espécies de animais em função da ingestão, principalmente do plástico.

Então, como assegurar a sustentabilidade que o planeta necessita para garantir o futuro das próximas gerações de todos os ecossistemas? Essa é a pergunta que não quer calar.

Assim, nossas gerações estão diante do grande desafio de alcançar o progresso, o crescimento econômico e os avanços científicos e tecnológicos, garantindo, ao mesmo tempo, a preservação do meio ambiente. Ou seja, assegurar o desenvolvimento sem prejudicar a fauna, a flora e os recursos naturais disponíveis em nosso planeta. Só assim estaremos promovendo o desenvolvimento sustentável que é de extrema importância para a sociedade, na medida em que garante as condições ambientais favoráveis para as futuras gerações.

**Então, a preservação do meio ambiente é responsabilidade dos governos, das empresas, das organizações não governamentais, dos cidadãos, ou de todos ao mesmo tempo? Por quê?**

**AULA 4 - SAÚDE ECOLÓGICA****APROFUNDANDO CONHECIMENTOS:  
SEU CONSUMO É SUSTENTÁVEL? <sup>12</sup>****1 - Sua latinha está vazia e não há lixo por perto, então, você:**

- A. Deixa em qualquer lugar.
- B. Torce para encontrar uma lixeira, mas se não achar, deixa no chão.
- C. Anda com a lata na mão até encontrar uma lixeira, de preferência, de coleta seletiva.

**2 - Você dá preferência a produtos que respeitam o meio ambiente?**

- A. Não. Considera o impacto no meio ambiente uma questão dos fabricantes, não sua.
- B. Acha importante, mas só compra se o fator “preço” for favorável.
- C. Sim, na maioria das vezes.

**3 - Para você, as previsões dos cientistas sobre as consequências do aquecimento global são:**

- A. Exageradas.
- B. Alarmantes.
- C. Muito bem colocadas.

**4 - Como você carrega suas compras, quando vem do supermercado?**

- A. Usa as sacolas que o supermercado oferece.
- B. Usa sacolas plásticas, mas se tiver de mochila ou bolsa grande guarda alguns produtos nelas, por praticidade.
- C. Leva sacolas retornáveis.

**5 - O lixo da sua casa é descartado...**

- A. Num único recipiente.
- B. Com os resíduos devidamente separados, mas nem sempre com o destino correto.
- C. Separado entre orgânico e reciclável, sendo este encaminhado a uma cooperativa.

<sup>12</sup> Fonte: Publicação Plano de Aula EEEP Escolas Profissionais – Projeto de Vida – 2ª série - Ano 2013.

continua >

## AULA 4 - SAÚDE ECOLÓGICA

### APROFUNDANDO CONHECIMENTOS: SEU CONSUMO É SUSTENTÁVEL?

#### continuação

**6 - Sustentabilidade para você é..**

- A. Indiferente.
- B. Fundamental.
- C. Solução.

**7 - Você economiza água ao lavar utensílios domésticos ou roupas?**

- A. Não, por enquanto ainda não faltou água na minha casa por desabastecimento.
- B. Sim, mas acho que poderia fazer mais.
- C. Certamente. É uma questão de responsabilidade.

**8 - Em relação ao tempo, como você classificaria seu banho?**

- A. Isso tem a ver com preservação?
- B. Curto. Raramente demora mais do que deveria.
- C. Rápido, para economizar água e energia.

**9 - Como você se desloca no seu dia-a-dia?**

- A. Da melhor maneira para você, não para o planeta.
- B. Transporte coletivo ou a pé, apenas se não tiver outra opção.
- C. Vai a pé, usa transporte coletivo, bicicletas ou opta por carona



## AULA 5 - SAÚDE ECOLÓGICA

# EDUCAÇÃO AMBIENTAL E OS 5 Rs <sup>13</sup>

A política dos 5 Rs é conhecida e utilizada por muitos. Ela consiste no ato de repensar, reduzir, recusar, reutilizar e reciclar.

**Por: Paula Louredo**

O lixo que produzimos diariamente pode levar milhares de anos para desaparecer da natureza, causando um impacto catastrófico no nosso planeta, como enchentes, contaminação dos cursos d'água e proliferação de doenças.

Para garantirmos um mundo mais sustentável, é necessário consumirmos corretamente, com consciência e sem desperdícios. Isto não significa nos privarmos de uma vida de conforto, é possível vivermos em harmonia com o planeta, pensando nas consequências dos nossos atos, pois sem ele não existimos.

Para atingirmos a **sustentabilidade** ambiental e garantirmos um futuro ecologicamente correto, devemos pôr em prática os 5 Rs: Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

## O SIGNIFICADO DOS 5 RS DA SUSTENTABILIDADE

### 1. Repensar

Antes de efetuar qualquer compra reflita se é realmente necessária tal aquisição, se você não está comprando por impulso, talvez você até consiga reaproveitar algo que já possui. Avalie quais os danos este produto causa ao meio ambiente ou à sua saúde.

### 2. Recusar

Recuse produtos que vem em embalagens de plástico, prefira as recicláveis como de vidro e metal ou as biodegradáveis. Utilize *ecobags* ao invés de usar a sacolinha plástica do mercado. Prefira as mercadorias de empresas que tenham compromisso com o meio ambiente.

### 3. Reduzir

Se prestarmos atenção nas compras que realizamos no cotidiano e nos serviços que contratamos, perceberemos que adquirimos muitas coisas que não precisamos ou que usamos poucas vezes. Portanto, reduzir significa comprar bens e serviços de acordo com nossas necessidades para evitar desperdícios. O consumo consciente é importante não só para o bom funcionamento das finanças domésticas como também para o Meio Ambiente.

<sup>13</sup> Fonte: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/educacao-ambiental-os-5-rs.htm> - Acesso em 13.09.2018.

continua >

## AULA 5 - SAÚDE ECOLÓGICA

### EDUCAÇÃO AMBIENTAL E OS 5 Rs

#### continuação

#### AÇÕES PRÁTICAS PARA REDUZIR:

- Uso racional da água: não desperdiçar, tomar banhos curtos, não usar água para lavar a calçada, fechar a torneira quando estiver escovando os dentes, não deixar que ocorram vazamentos na rede de águas, etc.
- Economia de energia: usar aquecimento solar nas casas, apagar as lâmpadas de cômodos desocupados, usar lâmpadas fluorescentes, usar o chuveiro elétrico para banhos curtos, etc.
- Economia de combustíveis: fazer percursos curtos a pé ou de bicicleta. Gera economia, faz bem para a saúde e ajuda a diminuir a poluição do ar.
- Adquirir produtos de qualidade e com maior durabilidade e prefira alimentos a granel
- Utilize lâmpadas LED e use pilhas recarregáveis, etc.

Desta forma além de ter uma economia, você reduz o seu lixo.

#### 4. Reutilizar

Jogamos muitas coisas no lixo que poderiam ser reutilizadas para outros fins. Reutilizando, geramos uma boa economia doméstica, além de estarmos colaborando para o desenvolvimento sustentável do planeta. Isto ocorre, pois tudo que é fabricado necessita do uso de energia e matéria-prima. Ao jogarmos algo no lixo, estamos também desperdiçando a energia que foi usada na fabricação, o combustível usado no transporte e a matéria prima empregada. Sem contar que, se este objeto não for descartado de forma correta, ele poderá poluir o meio ambiente.

Vale lembrar que a doação também pode ser uma boa alternativa, pois outra pessoa que necessita pode utilizar aquele objetivo que você não quer mais.

#### AÇÕES PRÁTICAS PARA REUTILIZAR:

- Uma roupa rasgada pode ser costurada ou ser transformada em outra peça (uma calça pode virar uma bermuda, por exemplo).
- Potes e garrafas de plástico podem ser transformados em vasos de plantas.
- Folhas de papel com impressão em apenas um dos lados podem ser transformadas em papel de rascunho, ao usar o lado em branco.
- Um móvel (armário, sofá, guarda-roupa, estante, escrivaninha, mesa, cadeira, etc.) quebrado não precisa ir parar no lixo. Eles podem ser consertados ou doados.
- A água usada para lavar roupa pode ser reutilizada para lavar o quintal.

continua >

## AULA 5 - SAÚDE ECOLÓGICA

### EDUCAÇÃO AMBIENTAL E OS 5 Rs

#### continuação

#### 5. Reciclar

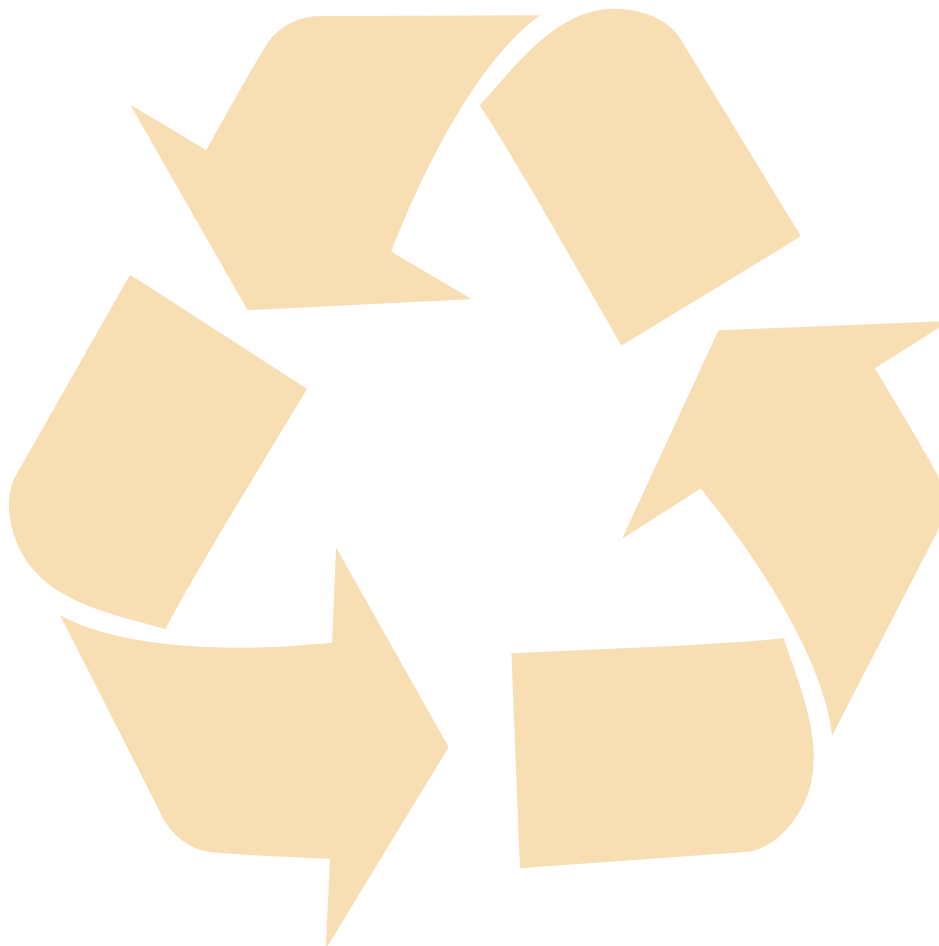
A reciclagem é quase uma obrigação nos dias de hoje. O primeiro passo é separar o lixo reciclável (plástico, metais, vidro, papel) do lixo orgânico. O reciclável deve ser encaminhado para empresas ou cooperativas de trabalhadores de reciclagem, pois serão transformados novamente em matéria-prima para voltar ao ciclo produtivo.

Além de gerar renda e emprego para pessoas que trabalham com reciclagem, é uma atitude que alivia o Meio Ambiente de resíduos que vão levar anos ou séculos para serem decompostos.

#### AÇÕES PRÁTICAS PARA RECICLAR:

- Separar em casa o lixo orgânico do lixo reciclável. Este último deve ser encaminhado para pessoas que trabalham com reciclagem ou empresas recicladoras.

Faça a sua parte e não ignore esses 5 Rs tão importantes. Incentive todos a sua volta a adotar práticas em sintonia com a sustentabilidade ambiental.

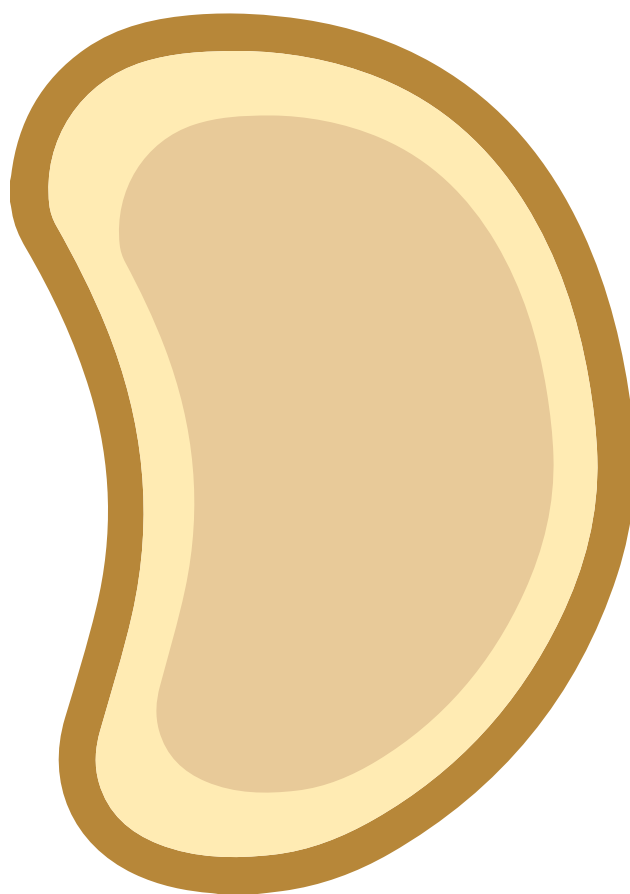




## AULA 8 - ENTRE O SONHO E A AÇÃO

INSTRUMENTAL "ORGANIZANDO NOSSA AÇÃO"	
O QUE SERÁ A AÇÃO	
OBJETIVO DA AÇÃO	
PÚBLICO ALVO	
LOCAL A SER REALIZADO À AÇÃO	
RESPONSÁVEIS PELA AÇÃO/ATIVIDADES	
MATERIAL NECESSÁRIO	
PARCERIAS	
RESULTADOS ESPERADOS	

## **AULA 10 - RITO FINAL** **SEMENTE:**





**Site do IA:** [institutoalianca.org.br](http://institutoalianca.org.br)

**Fanpage do IA:** [facebook.com/institutoalianca](https://facebook.com/institutoalianca)

**Twitter do IA:** @ialianca

**Site da SEDUC:** [www.seduc.ce.gov.br](http://www.seduc.ce.gov.br)

