

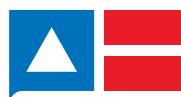


CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade 3 – versão – 11 junho 2021

3^A
SÉRIE



GOVERNO
DO ESTADO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

Governo da Bahia

Rui Costa | Governador

João Leão | Vice-Governador

Jerônimo Rodrigues Souza | Secretário da Educação

Daniilo de Melo Souza | Subsecretário

Manuelita Falcão Brito | Superintendente de Políticas para a Educação Básica

Coordenação Geral

Manuelita Falcão Brito

Jurema Oliveira Brito

Leticia Machado dos Santos

Diretoria de Currículo, Avaliação e Tecnologias Educacionais

Jurema Oliveira Brito

Diretoria de Educação e Suas Modalidades

Iara Martins Icó Sousa

Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

Coordenação de Ensino Médio

Renata Silva de Souza

Coordenação do Ensino Médio com Intermediação Tecnológica

Leticia Machado dos Santos

Coordenação da Educação do Campo e Escolar Quilombola

Poliana Nascimento dos Reis

Coordenação de Educação Escolar Indígena

José Carlos Batista Magalhães

Coordenação de Educação Especial

Marlene Santos Cardoso

Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Isadora Sampaio

Coordenação da Área de Linguagens

Márcia de Cácia Santos Mendes

Maria de Fátima Fonseca

Equipe de Elaboração

Adriana Almeida Amorim • Andréia Santos Santana • Artur Andrade Pinho • Bleiser Santos de Lima • Carlos Vagner da Silva Matos • Cássio José Laranjeira da Silva • Claudete dos Santos de Souza • Claudia Cavalcante Cedraz Caribé de Oliveira • Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã • Claudia Norberta dos Santos Amaral • Daiane Sousa de Pina Silva Elci Paim Pereira • Elizabete Bastos da Silva • Elizabete Cardoso Maia • Elisana Georgia Silva dos Santos • Elza Sueli Lima da Silva • Gabriela Dias Lima Gramacho Fraga • Gabriel Silva Almeida • Gidean de Jesus Nunes Júnior • Gildo Mariano de Jesus • Gilmara Carneiro da Silva Freitas • Ivan De Pinho Espinheira Filho • Jaíldon Jorge Amorim

Góes • Janeide Sousa Santos • João Luiz Pereira Da Costa Ferreira • Jucy Eudete Lôbo • Laís Amélia Silva Lobo • Leide Fausta Gomes da Silva • Manoela Oliveira de Souza Santana • Márcia de Cássia Santos Mendes • Maria Cristina Santos Feitosa • Marielson Nascimento Alves • Mirela Gonçalves Conceição • Nilson Maynard Menezes • Suzimá Jaques Silveira • Tamires Fraga Martins • Uenderson Jackson Brites de Jesus • Yone Maria Costa Santiago • Viviane Paraguaçu Nunes

Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso • Ana Claudia Henrique Mattos • Daiane Sousa de Pina Silva • Edmeire Santos Costa • Gabriela Silva de Jesus • Nancy Araújo Bento • Cíntia Barbosa de Oliveira Bispo

Coordenação da Revisão

Ivonilde Espirito Santo de Andrade

Jurema Oliveira Brito

Leticia Machado dos Santos

Silvana Maria de Carvalho Pereira

Revisão de Conteúdo

Alécio de Andrade Souza • Ana Paula Silva Santos • Carlos Antônio Neves Júnior • Carmelita Souza Oliveira • Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã • Claudio Marcelo Matos Guimarães • Edileuza Nunes Simões Neris • Eliana Dias Guimarães • Gabriel Souza Pereira • Helena Vieira Pabst • Helionete Santos da Boa Morte • Helisângela Acris Borges de Araujo • Ivan De Pinho Espinheira Filho • João Marciano de Souza Neto • Jose Expedito de Jesus Junior • Jussara Santos Silveira Ferraz • Kátia Souza de Lima Ramos • Leticia Machado dos Santos • Márcia de Cácia Santos Mendes • Márcio Argolo Queiroz • Mônica Moreira de Oliveira Torres • Renata Silva de Souza • Roberto Cedraz de Oliveira • Rogério da Silva Fonseca • Solange Alcântara Neves da Rocha • Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo

Revisão Ortográfica

Ivonilde Espirito Santo de Andrade • Ana Lúcia Cerqueira Ramos • Clisia Sousa da Costa • Elias dos Santos Barbosa • Elisângela das Neves Aguiar • Jussara Bispo dos Santos • Maria Augusta Cortial Chagas da Silva • Marisa Carreiro Faustino • Rosangela De Gino Bento • Roseli Gonçalves dos Santos • Tânia Regina Gonçalves do Vale • Solange Alcântara Neves da Rocha

Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima
Gabriel Souza Pereira
Gabriel Teixeira Guia
Jorge Luiz Lopes
José Raimundo dos Santos Neris
Shirley Conceição Silva da Costa
Silvana Maria de Carvalho Pereira

Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

À Comunidade Escolar,

A pandemia do coronavírus explicitou problemas e introduziu desafios para a educação pública, mas apresentou também possibilidades de inovação. Reconnectou-nos com a potência do trabalho em rede, não apenas das redes sociais e das tecnologias digitais, mas, sobretudo, desse tanto de gente corajosa e criativa que existe ao lado da evolução da educação baiana.

Neste contexto, é com satisfação que a Secretaria de Educação da Bahia disponibiliza para a comunidade educacional **os Cadernos de Apoio à Aprendizagem**, um material pedagógico elaborado por dezenas de professoras e professores da rede estadual durante o período de suspensão das aulas. Os Cadernos são uma parte importante da estratégia de retomada das atividades letivas, que facilitam a conciliação dos tempos e espaços, articulados a outras ações pedagógicas destinadas a apoiar docentes e estudantes.

Assegurar uma educação pública de qualidade social nunca foi uma missão simples, mas, nesta quadra da história, ela passou a ser ainda mais ousada. Pois, além de superarmos essa crise, precisamos fazê-la sem comprometer essa geração, cujas vidas e rotinas foram subitamente alteradas, às vezes, de forma dolorosa. E só conseguiremos fazer isso se trabalharmos juntos, de forma colaborativa, em redes de pessoas que acolhem, cuidam, participam e constroem juntas o hoje e o amanhã.

Assim, desejamos que este material seja útil na condução do trabalho pedagógico e que sirva de inspiração para outras produções. Neste sentido, ao tempo em que agradecemos a todos/as que ajudaram a construir este volume, convidamos educadores e educadoras a desenvolverem novos materiais, em diferentes mídias, a partir dos Cadernos de Apoio, contemplando os contextos territoriais de cada canto deste “país” chamado Bahia.

Saudações educacionais!

Jerônimo Rodrigues



UNIDADE

3



Campos: vida pessoal; artístico-literário; atuação na vida pública; práticas de estudo e pesquisa e jornalístico-midiático.

Objetos de Conhecimento:

1. Práticas corporais alternativas (RPG, *Tai Chi Chuan*). 2. Alimentação e saúde (macronutrientes e micronutrientes). 3. Noções de primeiros socorros aplicadas ao contexto das práticas corporais.

Competência(s):

1. Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global. **2.** Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade. **3.** Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas. **4.** Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.

Habilidades:

1. (EM13LGG502) Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos. **2.** (EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

TEMA: Vivenciar práticas corporais alternativas (RPG e *Tai Chi Chuan*). Exercício físico na sociedade tecnológica

Objetivos de Aprendizagem: Identificar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre práticas corporais alternativas. Perceber os benefícios da respiração nas práticas corporais alternativas. Compreender o conceito de práticas corporais alternativas, *Tai Chi Chuan* e RPG e os benefícios dessas práticas para a saúde. Compreender a importância da atividade física na sociedade tecnológica, bem como da avaliação de um profissional competente antes da prática de exercícios físicos. Estabelecer relação entre o objeto de conhecimento e seu cotidiano. Sistematizar o conhecimento construído por meio de elaboração criativa. Desenvolver uma proposta para divulgar a importância da atividade física, ressaltando os benefícios e vantagens das práticas corporais alternativas.

Semana	Aula	Atividade
1	1	Resolução de questões, destacando possíveis relações entre o tema e a vida do aluno. Prática para observar o ritmo respiratório e sua importância para o relaxamento e consciência corporal.
2	2	Estudo do tema, destacando aspectos das práticas corporais para saúde e qualidade de vida, por meio de textos, vídeos. Registro das impressões sobre prática vivenciada. Resolução de questões, revendo os principais aspectos apresentados no texto sobre as práticas corporais em estudo fazendo, destacando possíveis relações entre o tema e a vida do aluno.
3	3	Pesquisa destacando a relevância da atividade física para a sociedade atual e da avaliação de um profissional antes de iniciar atividade física. Relato de hábitos do estudante e de pessoas do seu convívio relacionados ao sedentarismo à prática de atividade física.
4	4	Elaboração de material criativo, evidenciando os conhecimentos construídos no desenvolvimento da trilha. Desenvolvimento de uma proposta incentivando a prática de atividade física para a saúde, ressaltando também os benefícios das práticas corporais alternativas.

TEMA: Alimentação e Saúde (Macronutrientes e Micronutrientes)

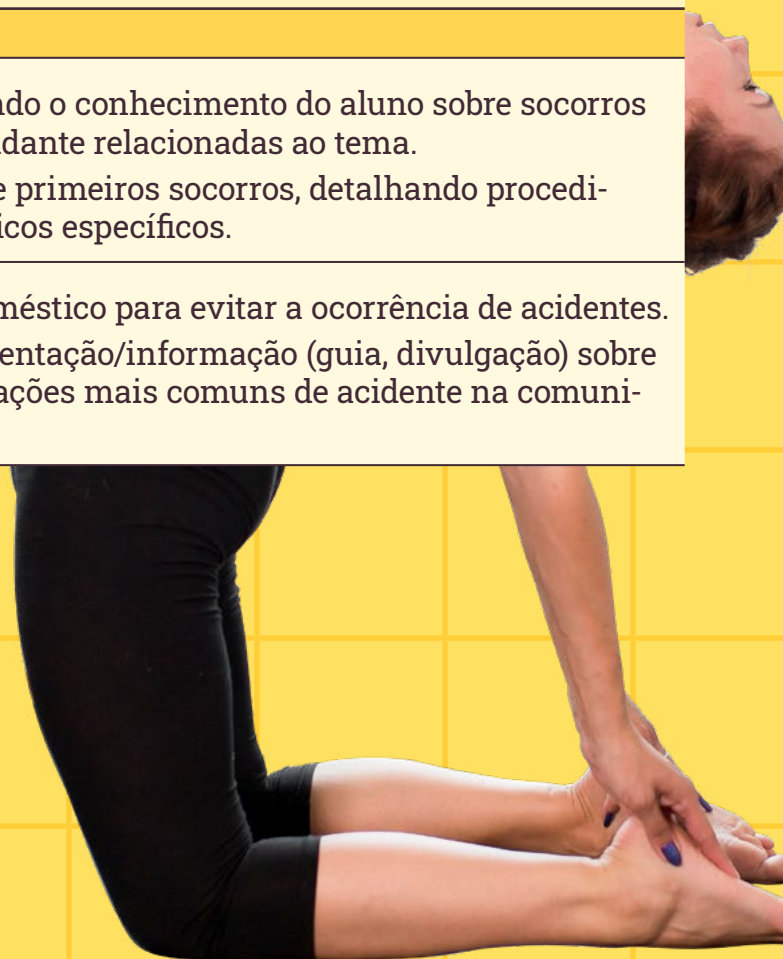
Objetivos de Aprendizagem: Identificar os conhecimentos dos estudantes sobre a relação entre alimentação e saúde. Reconhecer a alimentação saudável como indispensável para uma saúde equilibrada. Refletir sobre os fatores que influenciam negativamente os hábitos alimentares e relacionados à atividade física da nossa população. Identificar o conhecimento construído a partir das reflexões e estudos feitos sobre o tema. Aplicar o conhecimento construído, elaborando uma pirâmide alimentar com alimentos comuns à realidade do estudante. Elaborar material divulgando a relação entre alimentação saudável e saúde equilibrada.

Semana	Aula	Atividade
5	5	Identificação dos conhecimentos prévios dos estudantes por meio de análise de tirinha, reflexão e registro sobre nutrição. Estudo de texto sobre alimentação saudável, sua importância e composição, ressaltando o papel dos macronutrientes e micronutrientes. Identificação de possíveis fatores que possam contribuir para maus hábitos relacionados à alimentação e realização de atividade física.
6	6	Resolução de questões sobre o tema. Elaboração de pirâmide alimentar com material descartável, fazendo adaptações necessárias para priorizar os alimentos comuns na sua comunidade. Elaboração de material informativo evidenciando os benefícios da alimentação saudável.

TEMA: Noções de primeiros socorros aplicadas ao contexto das práticas corporais

Objetivos de Aprendizagem: Refletir sobre aspectos importantes relacionados ao socorro de urgência, explorando os conhecimentos prévios e a realidade dos estudantes. Conhecer aspectos que devem ser observados na prestação de primeiros socorros e manobras aplicadas ao contexto de práticas corporais. Aplicar o conhecimento por meio de intervenções no ambiente em que vive de forma a diminuir a incidência de acidentes domésticos. Empregar os conhecimentos adquiridos no desenvolvimento da trilha elaborando material informativo sobre socorros de urgência.

Semana	Aula	Atividade
7	7	Resolução de questões explorando o conhecimento do aluno sobre socorros de urgência e vivências do estudante relacionadas ao tema. Estudo de texto sobre noções de primeiros socorros, detalhando procedimentos necessários a diagnósticos específicos.
8	8	Reorganização do ambiente doméstico para evitar a ocorrência de acidentes. Elaboração de material com orientação/informação (guia, divulgação) sobre socorros de urgência para situações mais comuns de acidente na comunidade onde o estudante mora.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Este encontro é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Vamos refletir sobre as **Práticas Corporais Alternativas (RPG e *Tai Chi Chuan*)**: conhecer os impactos das práticas corporais no estresse, lazer e vida cotidiana; as contribuições das práticas corporais para obtenção de qualidade de vida; os benefícios das práticas corporais para a saúde; a relação entre longevidade e as práticas corporais; a importância da atividade física na sociedade dominada pela tecnologia; a necessidade de avaliação e liberação por um profissional para prática de exercícios físicos; dentre outros aspectos relacionados ao tema.

Você terá oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos. Ah, não se preocupe: estarei com você até o final da trilha!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Para iniciar nossa caminhada, quero fazer a você algumas perguntas:

- 1 Você já realizou alguma atividade corporal alternativa a exemplo do RPG e ***Tai Chi Chuan***?
- 2 Lembra de alguma pessoa do seu convívio que não vive sem realizar atividade corporal alternativa?
- 3 Já pensou sobre nos benefícios que essas práticas alternativas propiciam?

4 E sobre a importância dessas práticas corporais e exercício físico na sociedade tecnológica?

Antes de continuar nossa caminhada, anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

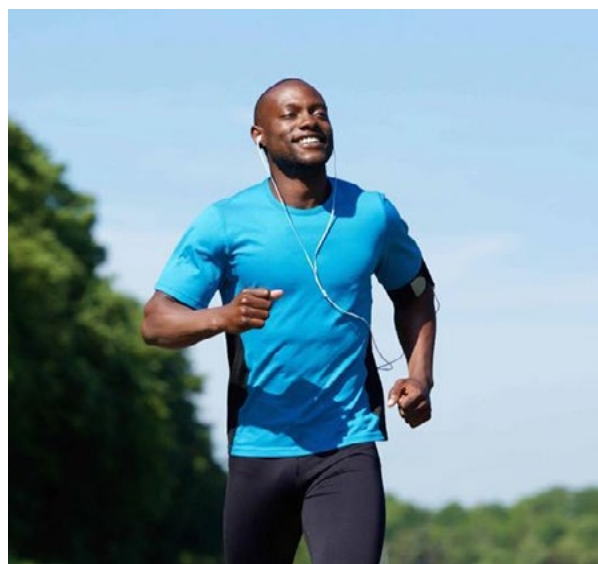
3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Figura 1 – *Tai Chi Chuan*



Disponível em: <https://www.carrefour.com.br/blog/di-ca-amiga/post/conheca-alguns-beneficios-do-tai-chi-chuan>. Acesso em: 14 abr. 2021.

Figura 2 – Exercício Físico



Disponível em: <https://saude.novartis.com.br/psoriase/qualidade-de-vida/exercicio-fisico-e-psoriase/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

Você sabia que qualquer pessoa, sem restrição médica, pode realizar práticas corporais alternativas? Pois é! Algumas bem antigas, a exemplo do ***Tai Chi chuan***, já ouviu falar?

“Os movimentos do ***Tai Chi Chuan*** são circulares. Quando combinados com um ritmo respiratório, levam a um alongamento do corpo e conseqüente relaxamento do mesmo.”

Disponível em: <https://www.infoescola.com/artes-marciais/tai-chi-chuan/>. Acesso em: 08 fev. 2021.

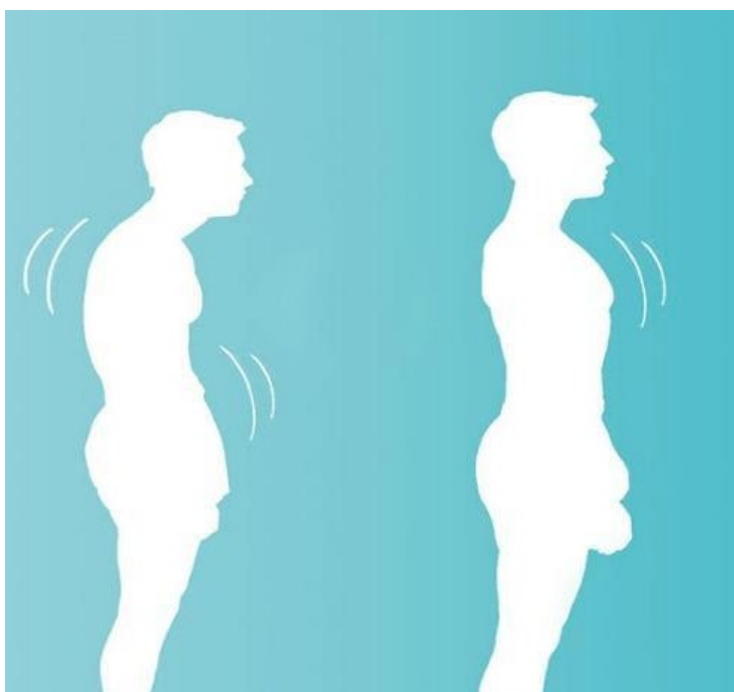
Você agora é convidado a fazer uma pausa e perceber a sua respiração: Como está seu ritmo respiratório? Dá para acompanhar um alongamento ou está mais acelerado, como que você estivesse correndo? Pois bem, o ato natural de sentir a respiração é uma forma de consciência corporal e é muito ressaltado nas práticas alternativas, a exemplo do **Tai Chi Chuan** e RPG. Vamos que vamos, então!

Que tal pesquisar o conceito de Práticas Corporais Alternativas, **Tai Chi Chuan** e RPG e seus efeitos no dia a dia? Anote o resultado de sua pesquisa no seu **diário de bordo**.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Então, chegou bem até aqui? Vamos caminhar mais um pouco? Observe a figura e, em seguida, leia os textos.

Figura 3



Disponível em: <https://ceforfisio.com.br/a-importancia-do-rpg-na-adolescencia/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

Texto 1 – O que é RPG?

A Reeducação Postural Global, RPG, é uma revolução. Criada em 1981 pelo fisioterapeuta e físico Philippe Emmanuel Souchard, a técnica é o resultado

de quinze anos de pesquisas sobre biomecânica. O profissional também estudou fisiologia, teoria das cadeias musculares, acupuntura e homeopatia.

As descobertas de Souchard foram publicadas no Best Seller “O Campo Fechado”. O diferencial do RPG é a valorização dos músculos responsáveis pela postura. Uma vez identificados, começa o trabalho para alongá-los e devolver qualidade de vida ao indivíduo. A técnica é cientificamente comprovada. Ela possui três fundamentos:

- Individualidade: cada pessoa deve ser tratada conforme suas particularidades;
- Causalidade: nem sempre o sintoma explica as causas do problema;
- Globalidade: tratar o corpo inteiro, não apenas os locais doentes.

O RPG trata várias doenças, como: Problemas posturais; doenças somáticas (estresse, distúrbios circulatórios e digestivos),; lesões articulares; problemas ortopédicos (joanetes, dores cervical, lombar e ciática, pés planos, joelhos valgus (em forma de x); joelhos varos (de cowboy) e escoliose); doenças reumáticas (artrite, artroses, bursite e tendinite); problemas neurológicos (hérnia de disco e labirintite); doenças respiratórias (asma e bronquite); enxaqueca (se relacionada à postura) e sequelas neurológicas espásticas.

Na primeira sessão, o fisioterapeuta avalia o histórico clínico do paciente. Na segunda, começam os exercícios. A respiração também é importante. Cada consulta tem duração mínima de uma hora. Nos casos de escolioses graves e dores agudas, são duas consultas semanais. Crianças com escoliose devem ser acompanhadas durante a fase de crescimento. Os resultados são perceptíveis após a décima sessão. Confirmam os exercícios e seus objetivos:

- Em pé contra a parede: problemas nos ombros, joelhos e pés.
- Em pé no meio: dores lombares e hérnias discais.
- Flexão bailarina: dores lombares e escoliose.
- Pernas no ar, braços fechados: alongar músculos posteriores das pernas e corrigir posição da cabeça.
- Pernas no ar, braços abertos: dores na nuca, cifose e fortalecimento da musculatura dos ombros.
- No chão braços abertos: alongar a cadeia de músculos posteriores e tratar o problema de “ombros caídos”.



- No chão braços fechados: Age nos músculos posteriores e trata casos de escoliose.
- Sentado: Músculos responsáveis pela musculação, cifose e dores na nuca.

Disponível em: <https://www.eusemfronteiras.com.br/o-que-e-rpg/>. Acesso em: 02. fev. 2021. (Texto Adaptado).

Agora, uma pausa! Vamos enfrentar um novo desafio?

Observe com atenção quais são as posições básicas do RPG, descritas no texto. Caso seja possível, assista também ao vídeo:

Melhorar a postura com RPG em casa

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3z9Q2RsZ470>. Acesso em: 28. jan. 2021.

Dando continuidade à nossa trajetória, vamos ler mais um texto.

Texto 2 – *Tai Chi Chuan*

O ***Tai Chi Chuan*** é uma arte marcial interna, de origem chinesa. Seu estilo é suave, e favorece o relaxamento muscular, ao contrário da maioria das artes marciais, que tem como objetivo a agilidade e a maior tensão dos músculos. O ***Tai Chi Chuan*** pode ser considerado uma meditação em movimento.

Os movimentos do ***Tai Chi Chuan*** são circulares. Quando combinados com um ritmo respiratório, levam a um alongamento do corpo e consequente relaxamento do mesmo. Os movimentos são contínuos e delicados.

O ***Tai Chi Chuan*** tem, em seus princípios, traços da filosofia Taoísta e da Alquimia Chinesa. Foi “fundado” pela Família Yang, mais precisamente por Yang Lu Chang, um chinês que viveu entre 1789 e 1872. Mas o grande responsável que difundiu o ***Tai Chi Chuan*** da Família Yang por toda a China, foi o Mestre Yang Cheng Fu, que viveu entre 1883 e 1936. O estilo Yang tem 103 posturas diferentes.

Tendo como base a filosofia Taoísta, o ***Tai Chi Chuan*** busca o equilíbrio entre o Yin e o Yang, o que gera a energia "KI", que é a energia vital de todo ser vivo. Yin e Yang são os extremos opostos de energia. Num exemplo um tanto grosseiro, claridade e escuridão seriam os extremos Yang e Yin da



energia luminosa. São indissociáveis e ao mesmo tempo contrários. O ideal seria encontrar o equilíbrio entre eles.

O **Tai Chi Chuan** faz com que o praticante tenha maior consciência de seu corpo e do equilíbrio. Tem efeito sobre o corpo e a mente, aumentando o relaxamento e combatendo o estresse. Os benefícios que traz a saúde também são inúmeros: torna as articulações mais flexíveis, rejuvenesce a pele, favorece a circulação sanguínea, e o coração.

Como tem ação sobre o sistema nervoso central, é benéfico inclusive para os sistemas digestivo, eliminatórios, respiratórios e imunológicos. Por esses motivos é sinônimo de longevidade em alguns países.


Por envolver a arte marcial, a saúde e a meditação, o **Tai Chi Chuan** é, atualmente, praticado pelo mundo todo, sobretudo no ocidente, e é inclusive aplicado na medicina oriental, no tratamento de reumatismos, artroses, bursites, artrites e no equilíbrio da pressão arterial.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/artes-marciais/tai-chi-chuan> Acesso em: 02. fev.2021. (Texto Adaptado).

Texto 3 – Atividade física na sociedade tecnológica

Na Pré-história o homem tinha dois objetivos para manter sua sobrevivência, o primeiro era o da caça para se alimentar, e o segundo da fuga para não ser alimento de outros animais. Para realizar estas tarefas seu organismo foi gerando adaptações, conseguindo músculos e ossos mais resistentes, um sistema cardíaco e imunológico mais adaptado para sua sobrevivência. O tempo foi passando e a tecnologia foi lhe dando o conforto, em que você vai no supermercado e encontra o alimento pronto, e não gasta nem a metade de energia que se gastava antigamente, o único gasto de energia que se tem é andar para fazer as escolhas e colocar as compras no carrinho.

Atualmente nos deparamos com as pessoas horas e horas sentadas em frente um computador, ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de fast-food. Com essa inatividade o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, porque ele não precisava mais de seus músculos para correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue, de suas articulações para amortecer grandes impactos.



Aumentar o gasto calórico semanal pode se tornar possível, simplesmente reagindo aos confortos da vida moderna. Subir 2 ou 3 andares de escada ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar o automóvel intencionalmente num local mais distante, dispensar a escada rolante no shopping-center, são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos.

Nem todo mundo tem tempo, disposição ou dinheiro para frequentar academias, mas pequenas ações incorporadas ao cotidiano evitam problemas com o corpo. Na medida certa, a atividade física reduz o risco de morte por doenças cardíacas, hipertensão e diabetes, além de ajudar no controle do peso e promove o bem-estar. Entre essas atividades físicas podemos citar: caminhada, natação, dança, andar de patins, andar de bicicleta.

Exames como eletrocardiograma, medição de gordura corporal, potência aeróbica e explosão muscular especificam o esporte e a carga de exercícios mais adequados ao indivíduo. Em estudos conduzidos pelo médico americano Russel Pate ficou constatado que meia hora de movimentos moderados, cinco vezes por semana, já promove diversos benefícios. Concluiu também que se exercitar dez minutos pela manhã, dez à tarde e dez à noite, por exemplo, geram quase os mesmos benefícios que 30 minutos seguidos. (Silva, 2004)

A liberação plena para a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico ou do fisioterapeuta. Nesses casos, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico podem e devem ser recomendados. Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares etc. devem ser adequadamente avaliados pelo clínico não somente quanto à liberação para a prática de exercícios, como também quanto à indicação do exercício adequado como parte do tratamento da doença que deve partir do fisioterapeuta. Quando se trata de praticar exercícios moderados como a caminhada, raramente existirá uma contraindicação médica, com exceção de casos de limitação funcional grave. (Neto, 2003)

A boa saúde em qualquer idade é muito importante, além de ser um dever nosso cuidar do nosso corpo para que ele se mantenha o mais saudável possível, mesmo que seja difícil diante do mundo tão agitado, temos que

tirar um tempo por menos que seja para nos dedicarmos a cuidar de nós mesmos.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em: 28 jan. 2021. (Texto Adaptado).

Para aprofundar seus conhecimentos sobre esse tema, seguem algumas sugestões de materiais complementares:

Reeducação Postural Global

Disponível em: <https://www.reeducacaoposturalglobal.com/posturamento>. Acesso em: 02 fev. 2021

10 benefícios do *Tai Chi Chuan* e como começar

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tai-chi-chuan-beneficios/>. Acesso em: 28. jan. 2021.

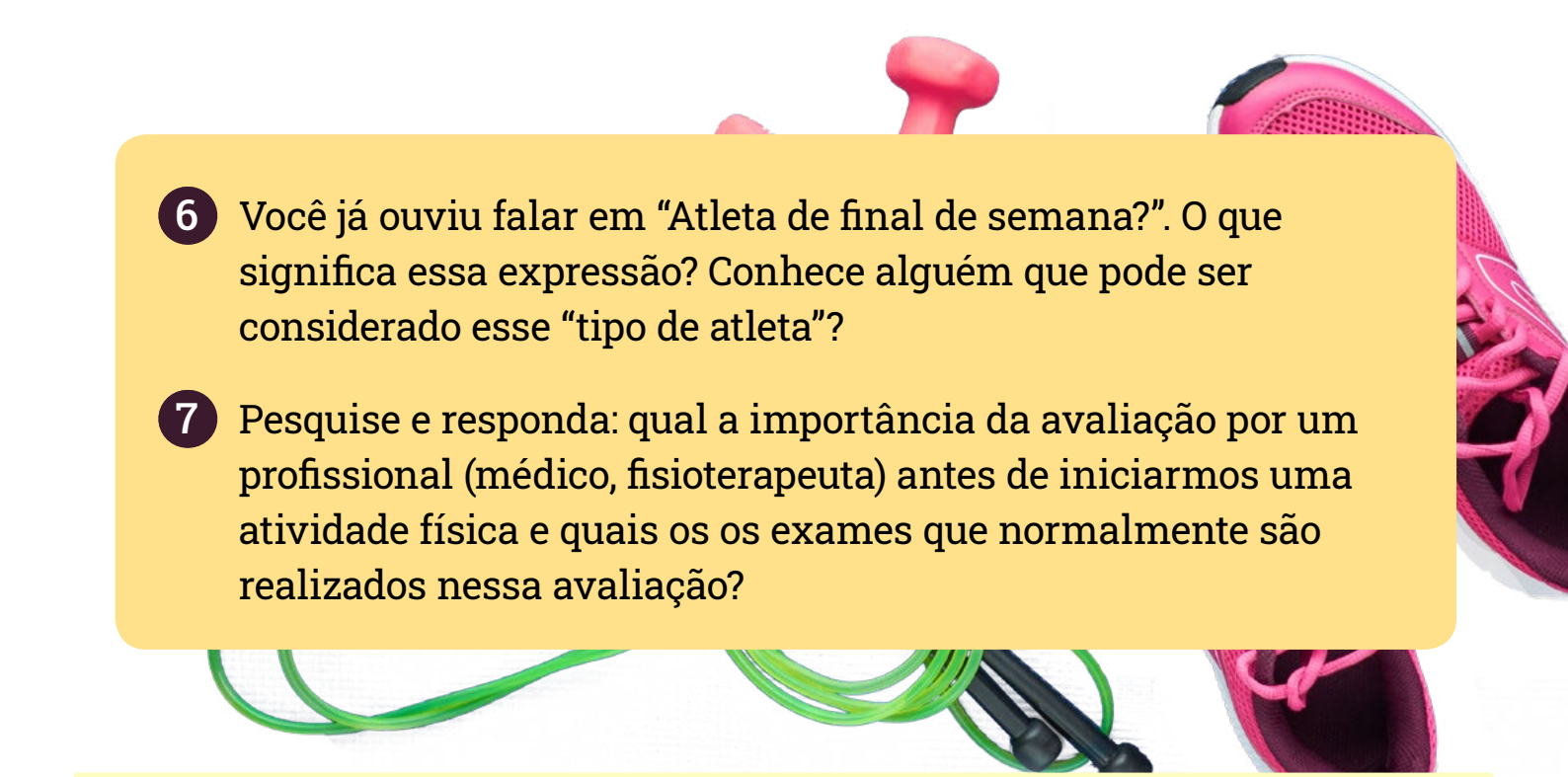
Atividade física na sociedade tecnológica

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em: 28 jan. 2021.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Para sabermos se você está compreendendo tudo o que exploramos até aqui, resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**:

- 1 O que significa RPG?
- 2 O RPG possui três fundamentos. Quais são eles?
- 3 Destaque 02 benefícios com a prática do *Tai Chi Chuan*.
- 4 “O homem passou a ser sedentário devido às facilidades da sociedade tecnológica”. Qual a sua opinião sobre essa afirmação?
- 5 Você é sedentário ou pratica alguma atividade física? E quanto às pessoas da sua família e da sua comunidade, elas costumam se exercitar?

- 
- 6 Você já ouviu falar em “Atleta de final de semana?”. O que significa essa expressão? Conhece alguém que pode ser considerado esse “tipo de atleta”?
 - 7 Pesquise e responda: qual a importância da avaliação por um profissional (médico, fisioterapeuta) antes de iniciarmos uma atividade física e quais os os exames que normalmente são realizados nessa avaliação?

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

São boas as habilidades que fazem parte de nós. A criatividade é uma delas! Utilizando a imaginação, demonstre as descobertas realizadas nesta viagem. Temos duas propostas:

PRIMEIRA PROPOSTA

Escolher uma atividade física, uma prática corporal e fazer uma demonstração, registrando sempre por meio de foto ou filmagem, pintura, desenho, poema, cordel, quadrinhos, colagens... Explore seu potencial!

SEGUNDA PROPOSTA

Agora, aí mesmo na sua casa, encontre um espaço para realizar uma atividade prática. Afaste os móveis ou vá para uma varanda, quintal ou outro espaço livre, caso tenha disponível.

Você vai realizar 2 movimentos de RPG, ficando 05 minutos em cada posição.

1 – Em pé na parede, braços alongados ao longo do corpo, palma da mão virada para frente, contraindo abdômen, empurrando a

lombar, com a intenção de encostá-la na parede, joelhos semiflexionados, calcanhar um junto ao outro e os dedos dos pés projetados para laterais.

2 – Realize o mesmo movimento e posição do item 1, porém deitado ao chão.

Gostou da experiência? Foi muito difícil seguir as orientações? Conseguiu ficar os 5 minutos?

Conte um pouco sobre estas práticas no seu **diário de bordo**.

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

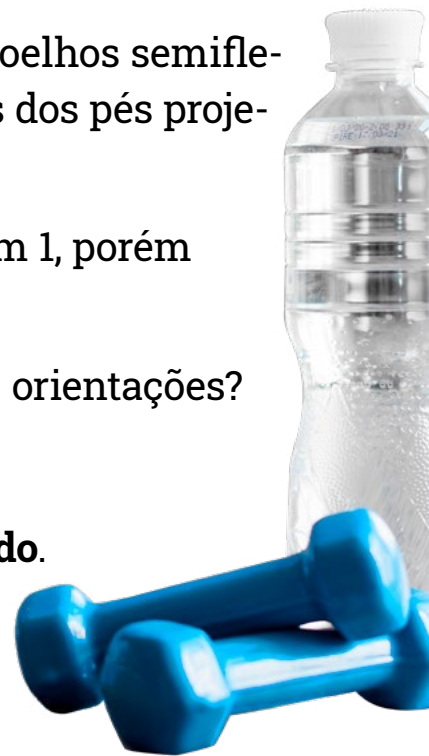
Chegamos no momento da trilha em que convido você a escrever sobre as experiências vivenciadas até o momento a partir da sua própria vida. Há algo vivenciado e estudado até aqui que lhe faça lembrar de fatos do passado, do presente ou até mesmo do que você pensa sobre o seu futuro que esteja relacionado à prática corporal alternativa ou ao exercício físico? Essas atividades já fazem parte da sua vida ou de alguém próximo a você?

Pense e escreva, pode ser sobre uma simples lembrança (um desenho, uma história, um filme), uma situação engraçada, um desejo, uma iniciativa, um sonho...

Desde já parabenizo pela sua escrita! Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre os problemas físicos e psicológicos acarretados ao ser humano, pela falta de atividade física. O mais interessante é que agora você tem os conhecimentos científicos que respaldam você nessa compreensão e isso é poder!



Mas seria importante você compartilhar esses conhecimentos, de uma forma lúdica e informativa, com seus/suas colegas, familiares e comunidade. Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas? Você pode utilizar o material que produziu na atividade anterior. Pode criar um *card* informativo no instagram ou uma publicação do *Facebook*. Se você tiver um canal no *YouTube*, faça uma publicação bem legal, pode ser produção de painel com as informações dos benefícios e vantagens das práticas alternativas, da atividade física, ressaltando também a importância de uma orientação de um profissional!

Pode ser a criação de um *rap*, uma história em quadrinho (HQ), um sequência com movimentos corporais, uma *charge* bem instigante ou até mesmo um cordel.

Seja criativo e não perca a oportunidade de ajudar as pessoas! Ah! Se você não tiver redes sociais e *internet* para a publicação, que tal divulgar suas produções no mural da escola mesmo? Só não deixe de divulgá-los!

9. AUTOAVALIAÇÃO

Caminhamos bastante! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo.

Mas, antes de nos despedirmos, quero convidar você a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida.

Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:



a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?

c) Considera que a trilha ajudou você a fazer uma leitura mais crítica sobre as práticas corporais alternativas (RPG, *Tai Chi Chuan*)?

d) Através da trilha, você consegue identificar os benefícios do RPG? Justifique sua resposta.

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado/a pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus/suas colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Que bom encontrar você por aqui no primeiro momento da nossa viagem. Este encontro é de extrema importância para que continue avançando nas suas aprendizagens e conquistas. Durante nosso caminho você terá oportunidade de estudar o tema: **Alimentação e saúde (macronutrientes e micronutrientes)**. Ah, não se preocupe: estarei com você a trilha inteira! Será uma bela jornada!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Para começar, quero fazer a você algumas perguntas:

- 1 Você se recorda da composição de alimentos de sua última refeição? Considera sua alimentação saudável? Lembra de alguma pessoa do seu convívio que considera não ter uma alimentação saudável? Já pensou em eliminar ou alternar alimentos que você consome no dia a dia e considera supérfluo?

Anote suas respostas no **diário de bordo (caderno)**. E vamos avante!

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Você sabia que sua saúde depende muito dos alimentos que você consome? Pois é! A alimentação é essencial para que o organismo funcione de forma equilibrada, onde estejam presentes os macros e micronutrientes, por isso é extremamente importante uma atenção especial à nossa alimentação.

Veja as questões que seguem:

- 1 O que significa ter uma alimentação saudável?
- 2 Saberia informar o que são macronutrientes e micronutrientes?
- 3 Sabe o que é uma pirâmide alimentar?
- 4 Qual a relação entre alimentação saudável e o diálogo da figura.

Figura 1



Disponível em: <https://www.humorcomciencia.com/blog/121-biologia/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

Anote suas reflexões em seu **diário de bordo (caderno)**. E vamos que vamos.

4. EXPLORANDO A TRILHA

Então, chegou bem até aqui? Agora, é hora de conhecer mais sobre o tema da nossa viagem. Para isso, leia o texto a seguir.

Texto 1 – Alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada. De forma prática, uma alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes. Mas então, o que é alimentação saudável?

Uma alimentação saudável contém: os macronutrientes, que são os carboidratos (pães, massas e batatas, entre outros), gorduras (como os óleos, as oleaginosas, abacate e outros) e proteínas (peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango, entre outros). E também os micronutrientes, que são as vitaminas e minerais, presentes nos mais diversos alimentos, como frutas, verduras, legumes, entre outros.

Além disso, contém fibras, parte não digerível do alimento vegetal, a qual resiste à digestão e à absorção intestinal, com fermentação completa ou parcial no intestino grosso. Elas também são essenciais para a alimentação



saudável e estão presentes nos alimentos integrais, nas frutas e verduras. Uma alimentação composta por estes nutrientes de forma equilibrada costuma ser bem variada, não tem exageros e não segue nenhum tipo de modismo.

Importância da alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto e em mulheres que amamentam irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. Entre outros inúmeros benefícios.

Pirâmide alimentar brasileira

A pirâmide alimentar foi adaptada para a população brasileira em 1999 pela nutricionista sanitarista Sonia Tucunduva Philippi, professora da Universidade de São Paulo. Esta pirâmide foi criada com o objetivo de facilitar o entendimento do público sobre quais os alimentos que devem ser mais ingeridos e quais devem ter um consumo menor.

A adaptação envolveu basicamente trocar alguns alimentos que não eram tão comuns no Brasil por outros nutricionalmente equivalentes, mas que eram ingeridos com maior frequência pelos brasileiros.

Os alimentos presentes na base da pirâmide são aqueles que devem ser mais consumidos. Quanto mais para cima o alimento estiver localizado, menor quantidade ele deve ser ingerido.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos
Dieta de 2000kcal



Philippi ST, organizador. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

A orientação de acordo com a pirâmide é ingerir 6 porções ao dia de carboidratos, como pães, arroz, batata, mandioca e outros, 3 porções de legumes e verduras, 3 de frutas, 3 de laticínios, como queijos, leite e iogurte, uma de carnes e ovos, uma de feijão e outras leguminosas, uma de óleos e outras gorduras e uma de açúcares e doces.

Quais são os macronutrientes?

Os macronutrientes consistem nas gorduras, carboidratos e proteínas. Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo, eles possuem 4 calorias por grama e se dividem entre simples e complexos.

Carboidratos simples

A digestão e absorção dos carboidratos simples acontece rapidamente levando a um aumento dos níveis de glicose no sangue (glicemia). Exemplos de alimentos que são fontes de carboidratos simples: frutas, mel, xarope de milho, açúcar. O excesso de carboidratos simples pode favorecer problemas de saúde como diabetes.

Carboidratos complexos

Já os carboidratos complexos possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia. Exemplos de alimentos fontes de carboidratos deste grupo: arroz integral, pão integral, batata doce, massa integral. Estes carboidratos complexos são ricos em fibras e por isso contribuem para a melhora no trânsito intestinal, previnem o diabetes, ajudam na perda de peso, controle do nível de colesterol, entre outros.

Quais são os micronutrientes?

Entre os micronutrientes temos os minerais e as vitaminas, o que resulta em dezenas de substâncias essenciais para a manutenção da vida.

Vitaminas

Alguns bons exemplos de vitaminas são: vitamina A, importante para a visão e crescimento e que é encontrada em ovos, cereais fortificados, leite, cenoura, entre outros, vitaminas do complexo B, grandes aliadas do cérebro e que são encontradas principalmente em carnes, leite e ovos, e vitamina C, que melhora a imunidade e pode ser encontrada nas frutas como kiwi, laranja e acerola.

Minerais

Quanto aos minerais, eles se dividem entre macrominerais, que precisamos ingerir em grandes quantidades, como o cálcio, e os elementos traços, que precisamos de pequenas porções, como o boro. Exemplos de macrominerais são o ferro, que previne anemia, é bom para o coração e pode ser en-

contrado em carnes, e o cálcio, aliado dos ossos e dentes que está presente principalmente nos laticínios.

Como existem diversos micronutrientes, a melhor maneira de saber que está ingerindo quantidades suficientes deles é manter sempre uma grande variedade na dieta. Procure consumir todos os grupos alimentares e seguir o conceito de variabilidade alimentar que sugere que a sua dieta abrange ao menos 30 alimentos. Produtos alimentares, como embutidos, bolachas recheadas, entre outros, não entram na conta.

STUPPIELLO, Bruna. **Alimentação saudável:** cardápio, dicas, importância, como ter. Disponível em: <https://www.minhavidia.com.br/alimentacao/tudo-sobre/20643-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 04 fev. 2021. (Texto Adaptado).

Para ampliar seus conhecimentos sobre este tema, se estiver com acesso à *internet*, consulte os materiais complementares indicados a seguir:

Macronutrientes

Disponível em: <https://www.infoescola.com/bioquimica/macronutrientes/>. Acesso em 04 fev. 2021.

Vitaminas

Disponível em: <https://www.infoescola.com/biologia/vitaminas/>. Acesso em 04 fev. 2021.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Mostre o que você aprendeu até aqui. Vamos a alguns desafios!

Resolva as questões a seguir no seu **diário de bordo**:

- 1** O que é ter uma alimentação saudável?
- 2** Quais são os nutrientes presentes nos alimentos?
- 3** O que são macronutrientes?
- 4** O que são micronutrientes?
- 5** Dê exemplos de macronutrientes e micronutrientes.

E, para não perdermos o ritmo nesta viagem rumo ao conhecimento, vamos refletir mais um pouco.

Vimos na trilha anterior como as práticas corporais alternativas e o exercício físico são importantes para nossa vida. E agora estamos aprendendo o quanto a alimentação também é um fator primordial para uma saúde equilibrada. Sabemos que uma parte significativa da população brasileira ainda não adquiriu o hábito de fazer atividade física e não consegue ter uma alimentação adequada, como a ciência nos mostra. Responda:

- 1 O que você acha que mais influencia nessa situação? Seria a falta de conhecimento da população? Seria devido às condições econômicas dessas pessoas? Há outros fatores?
- 2 Será que as pessoas com melhores condições econômicas e mais acesso a informações sobre esse assunto seguem esses ensinamentos?
- 3 Como essa situação pode contribuir para o adoecimento das pessoas?

Para auxiliar suas reflexões, realize pesquisas que ajudem a organizar suas ideias.

Registre as respostas em seu **diário de bordo**.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Agora você é o artista! Isso mesmo! A criatividade faz parte da nossa essência. Todos nós, se assim desejarmos, podemos deixar esse ser imaginativo se expandir.

Construa uma pirâmide alimentar, demonstrando as descobertas realizadas nesta viagem. Você pode utilizar material descartável para fazer a estrutura da pirâmide. Procure priorizar os alimentos comuns em sua comunidade, da região onde você mora.


Compartilhe a experiência com seus/suas professores/as e colegas. Se disponível, use o seu *smartphone* para fazer uma pequena gravação, relatando como você fez sua pirâmide alimentar e quais os nutrientes que utilizou.

E não esqueça de registrar esta experiência em seu **diário de bordo**. Mão na Massa! Agora é com você!

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Estamos chegando ao fim dessa jornada. Neste momento, proponho que você escreva um texto contando sua experiência nessa trajetória: fale sobre o que você aprendeu, como essa aprendizagem pode contribuir positivamente em sua vida, como foi conhecer os nutrientes necessários para uma vida saudável, como esse conhecimento pode ser útil para que você exercite o autocuidado. Bom trabalho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL



Atualmente, a sociedade enfrenta bastantes problemas relacionados à má alimentação e ao aumento de peso. Tal fato está relacionado também à correria do cotidiano, fazendo com que muitos não tenham tempo de se alimentar corretamente. Outro fator relevante é a preferência por refeições mais saborosas, porém menos saudáveis.

Disponível em: <https://descomplica.com.br/artigo/11-propostas-de-intervencao-para-11-possiveis-temas-de-redacao-do-enem/47t/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

Assim, utilizando o conhecimento que você adquiriu nessa aventura do conhecimento, elabore um material informativo alertando sobre os benefícios da alimentação saudável. Ressalte como ela pode combater doenças como a obesidade, sobre a importância da educação alimentar na família e na escola e de realização de campanhas para informar o público em geral.

Pode ser um panfleto, cartaz, uma filmagem, um painel, um *rap*, uma paródia ou outro formato de sua preferência.

Compartilhe com seus/suas professores/as e colegas.

9. AUTOAVALIAÇÃO

Caminhamos bastante! Foi muito bom estar com você nesta trilha e parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Mas, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida. Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?

c) Considera que a trilha ajudou você a fazer uma leitura mais crítica sobre as alimentações saudáveis (macronutrientes e micronutrientes)?

d) Através da trilha, você consegue identificar os benefícios de uma boa alimentação? Justifique sua resposta.

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado/a pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus/suas colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.





1. PONTO DE ENCONTRO

Olá, que bom reencontrar você em mais uma aventura!

Nesta jornada, você conhecerá o tema: **Noções de primeiros socorros aplicadas ao contexto das práticas corporais**, e terá a oportunidade de expressar o que aprendeu e compartilhar seus conhecimentos sobre o assunto.

Vamos seguir em frente, pois estarei com você na trilha inteira!

2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

- 1 Você saberia informar o que são socorros de urgência? Você considera que ter noções de socorros de urgência, ajudaria a socorrer uma vítima de mal súbito? Lembra de alguma pessoa do seu convívio que tenha necessitado do socorro de urgência? Já pensou em aprofundar o conhecimento acerca desse tema?

Estas questões são apenas começar nosso caminho! Anote suas respostas e reflexões no **diário de bordo (caderno)**.

3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Para socorrer uma vítima de mal súbito, é preciso manter a calma e seguir rapidamente alguns procedimentos. É essencial saber que para cada diagnóstico há um procedimento de primeiros socorros específico. Por desconhecimento de grande parcela da população sobre primeiros socorros, várias vidas são perdidas em acidentes que poderiam ser solucionados imediatamente.

- 1 Então, o que fazer? Como aplicar primeiros socorros em caso de um acidente com fratura, uma situação com luxação ou um acidente com queda?
- 2 Muitas vezes, as pessoas querem ajudar outra acidentada sem ter noções de primeiros socorros. O que essa atitude pode ocasionar? Qual o procedimento mais adequado diante dessa situação? Você já vivenciou algo parecido?

Anote suas respostas no **diário de bordo**. E vamos continuar desbravando novos caminhos!

4. EXPLORANDO A TRILHA

Texto 1 – Primeiros socorros: cada segundo é crucial para salvar uma vida

Os Primeiros Socorros são tão importantes que deveriam ser ensinados massivamente em escolas, empresas, faculdades e para todos, pois com os conhecimentos básicos é possível salvar uma vida.

Entende-se por Primeiros Socorros todo atendimento inicial de emergência feito antes da chegada da ambulância e dos profissionais da área da saúde. Eles podem ser feitos por qualquer pessoa que tenha o mínimo de preparo.

Noções de primeiros socorros

Para que seja possível socorrer uma vítima de mal súbito, você precisa manter a calma e seguir rapidamente alguns procedimentos, como por exemplo:

- Em primeiro lugar, verifique se a vítima consegue falar e mantém o raciocínio, mas não a force falar muito. A tranquilize.
- Evite mover a pessoa do lugar para que não agrave o quadro da vítima. Cheque a respiração e pulsação.
- Afaste os curiosos.

O método mais eficiente para agir nesse momento é o de seguir os procedimentos para primeiros socorros (P.A.S.).



Procedimentos de primeiros socorros

Cada diagnóstico exige um tipo de prestação de socorro: Parada cardíaca, parada respiratória, engasgos, queimaduras, fraturas, cortes, dentre outros. Cada segundo é importante para garantir que a vítima consiga ser encaminhada ao hospital, normalizar o seu quadro, bem como se recuperar.

Parada Cardiorrespiratória (PCR)

É caracterizada por uma perda repentina da função exercida pelo coração. Geralmente, a vítima sente uma forte dor no órgão e pode perder tanto a consciência quanto a respiração.

Os três primeiros minutos posteriores ao ataque cardíaco são fundamentais para ajudar a vítima. Segundo dados divulgados pelo Hospital Israelita Albert Einstein, aproximadamente, 150 mil casos de paradas cardíacas acontecem em nosso país. Para socorrer a vítima de parada cardíaca:

- O primeiro passo é deitá-la com a barriga para cima. Se possível, tenha mais uma pessoa para auxiliar durante a massagem.
- Em seguida, incline o queixo da pessoa para ajudá-la a respirar melhor. Deixe os braços esticados e coloque a palma de uma das mãos sobre a região do tórax (no centro do peito da pessoa).
- Use a mão livre em cima da outra para realizar a pressão necessária.

Massagem cardíaca em adultos

- Realize a pressão com as mãos durante 18 segundos (30 vezes durante esse período) afundando a mão até 5 cm para que o coração possa receber a massagem.
- Simultaneamente, preste atenção ao movimento do tórax. Repita o procedimento de afundar e soltar as mãos para que o coração consiga ter sangue suficiente para bombear os outros órgãos.

Massagem cardíaca em bebês

- Deite o bebê com a barriga para cima. Delicadamente, incline a cabeça dele para trás. Verifique se há algo obstruindo a respiração.
- Com o dedo indicador e médio, pressione o coração com dois empurrões consecutivos a cada segundo. Repita até o resgate chegar.

Parada respiratória

A Parada Respiratória acontece quando o cérebro para de receber oxigênio, a pessoa perde a respiração e a consciência. Esse mal súbito pode acontecer em decorrência da parada cardíaca, engasgos, pressões no pescoço, afogamentos, choques etc. Saiba como agir:

- Coloque a vítima deitada no chão com a barriga para cima. Incline a cabeça dela para trás e deixe o queixo erguido.
- Utilize os dedos indicador e polegar para fechar as narinas. Deixe a boca da vítima aberta e encoste os seus lábios nos dela. Dê dois sopros para que consiga levar ar aos pulmões.
- Se o procedimento for feito em conjunto com a massagem cardíaca, a cada 10 pressões torácicas, realize dois sopros.

Queimaduras

O Ministério da Saúde estima que 1 milhão de pessoas sofrem com queimaduras, anualmente. As crianças tendem a ser a maioria das vítimas.

Os primeiros Socorros para queimaduras conseguem prevenir infecções e agravamentos. Embora seja comum associar queimaduras com o fogo, elas podem acontecer também pelo contato com o frio e por produtos químicos.

Queimaduras provocadas pelo fogo

- Tente abafar o fogo com um cobertor ou um casaco grosso. Se não houver nenhum dos dois disponíveis, oriente a vítima a rolar no chão.
- Se as peças de roupa grudarem no corpo da pessoa, não tente remover. Espere ajuda dos profissionais de emergência.
- Importante: Se aparecer bolhas na região não tente rompê-las. No máximo, lave com água e proteja a área com gaze ou pano limpo.

Queimaduras provocadas pelo frio

- Se depois de ter contato com o frio extremo houver queimaduras na pele, o ideal é lavar a área atingida com água corrente e remover a pessoa do contato com o frio.
- Encaminhe a vítima ao hospital mais próximo para que um médico possa realizar os exames e possa fazer a indicação de tratamento mais adequado.



Queimaduras provocadas por agentes químicos

- Neste caso, é indicado retirar a roupa da pessoa para não deixar o produto químico ter contato com outras partes do corpo. Além disso, deixe a área atingida embaixo de água corrente durante 20 minutos, aproximadamente.

Fraturas

- Se você não tem conhecimento em como colocar a parte do corpo fraturada no lugar, não tente realizar o procedimento, pois pode prejudicar e agravar o quadro.
- Entre em contato, imediatamente, com o atendimento de urgência e emergência e aguarde ajuda. Se houver sangramento, lave a área com água corrente, bem como tente estancar o sangue com gaze ou pano limpo.

Cortes

- Os cortes são acidentes comuns em nosso dia a dia. Eles podem acontecer de forma superficial ou mais profunda. Nos dois casos, lave o machucado com água corrente e o pressione com gaze ou pano limpo para que seja possível parar o sangramento.
- Leve o ferido ao hospital mais próximo para realizar os procedimentos adequados.

Disponível em: <https://dezemergencias.com.br/guia-de-primeiros-socorros/>.
Acesso em: 05 fev. 2021. (Texto Adaptado)

Para saber mais sobre esse tema, se estiver com acesso à *internet*, consulte os materiais complementares indicados a seguir:

Os primeiros socorros na educação física escolar

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/primeiros-socorros-na-educacao>. Acesso em: 05 fev. 2021.

Primeiros socorros

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/5176>.
Acesso em: 28 jan. 2021.

5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Então, chegou bem até aqui? São muitas informações importantes, não é mesmo? Conhecimento fundamental que salva vidas!

Em uma viagem, é sempre bom lembrar o que foi vivenciado. Que tal revisar o que você viu sobre primeiros socorros? Resolva as questões a seguir, anotando em seu **diário de bordo**:

- 1 O que são socorros de urgência?
- 2 Para que seja possível socorrer uma vítima de mal súbito, como você deve proceder?
- 3 Como socorrer a vítima de parada cardíaca?
- 4 Qual o procedimento para socorrer vítimas de paradas respiratórias?
- 5 Qual o procedimento de primeiros socorros para vítimas acometidas de queimaduras?

Vamos seguir em frente com mais desafios?

Aí mesmo, na sua casa, observe lugares, objetos, cantos ou situações que podem ocasionar acidentes. Pense em formas possíveis de modificar ou atenuar os riscos, evitando, assim, algum tipo de acidente doméstico, livrando você e sua família de precisar utilizar os socorros de urgência.

Catalogue as informações. Em seguida, se possível, tire uma foto utilizando o seu próprio *smartphone* ou faça uma pequena gravação mostrando: o local/situação e o perigo que representa, a solução que você encontrou e os possíveis acidentes que podem ser evitados com a sua intervenção.

Registre tudo em seu **diário de bordo (caderno)**.

6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Usando sua criatividade, demonstre as descobertas realizadas nesta viagem elaborando um guia com orientações sobre socorros de urgência para situações mais comuns de acidente em sua localidade.

Faça uma gravação e/ou fotos, cartazes, história em quadrinhos, ou outros recursos que desejar.

Registre em seu **diário de bordo (caderno)** e compartilhe com seus familiares, professores e colegas como montou o seu guia de primeiros socorros.

Mão na massa! Agora é com você!

7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Agora, reflita sobre tudo que viu e escreva um texto contando como foi para você viver essa experiência.

Pense em como foi importante aprender sobre Primeiros Socorros. O que mais chamou sua atenção, se você acha que esse conhecimento poderia ser ampliado para toda a sociedade, em como é possível alertar as pessoas do seu convívio sobre a importância desse conhecimento.

Vamos continuar, pois já estamos próximos do final do caminho!

8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Muito tem sido divulgado na mídia sobre acidentes domésticos que podem ser evitados ou atenuados. O mais interessante é que agora você tem os conhecimentos que respaldam você nessa compreensão e isso é poder! Seria importante você compartilhar esses conhecimentos de forma lúdica e informativa com seus/suas colegas, familiares e comunidade.

Que tal pensar em uma proposta de intervenção social, ou seja, uma produção idealizada por você para ajudar outras pessoas? Pode ser um *card* informativo no *Instagram* ou uma publicação do *Facebook*. Se você tiver um canal no *YouTube*, faça uma publicação bem legal, pode ser produção de painel com as informações sobre reorganização nos espaços dentro de casa e em seu entorno para evitar acidentes. Pode ser ainda a criação de um *rap*, uma história em quadrinho (HQ), um guia autoral, uma charge bem instigante ou até mesmo um cordel.

Seja criativo e não perca a oportunidade de ajudar as pessoas! Compartilhe com seus/suas professores/as e colegas.



9. AUTOAVALIAÇÃO

Foi muito bom estar com você nesta trilha! Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Agora, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso, afinal, refletir sobre as nossas experiências nos torna capazes de trilhar novos caminhos de forma mais madura e segura, além de nos ajudar no planejamento de novos desafios e na tomada de decisões importantes para nossa vida.

Para isso peço, que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) Você reservou um tempo para realizar esta atividade?

b) Se reservou, conseguiu realizar esta atividade no tempo programado?

c) Considera que a trilha ajudou você a fazer uma leitura mais crítica sobre primeiros socorros?

d) Através da trilha, você consegue identificar os benefícios de uma manobra de socorros de urgência? Justifique sua resposta.

e) Você acha que consegue aplicar na sua vida as aprendizagens dessa aula? Comente.

Obrigado/a pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus/suas colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois posso pedir algumas dessas atividades pelo *Google Classroom* ou de forma escrita no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

