



Bem-estar durante a quarentena. Recursos para cuidar de si mesmo

Presentación de la serie

La serie Proyectos NES presenta propuestas que han sido pensadas en el marco de cada uno de los espacios curriculares del campo de la formación general, planteando algunas articulaciones posibles con contenidos de otros espacios curriculares. En este contexto de aislamiento preventivo, social y obligatorio en el que tanto docentes como estudiantes no concurren de manera presencial a las escuelas, resulta necesario ofrecer estos insumos y recursos para que cada institución defina y optimice su utilización. La propuesta invita y alienta a la selección y a la organización de algunos de los proyectos en función de los criterios y características que cada escuela defina y priorice. Para ampliar: [Recomendaciones para el desarrollo de los proyectos NES](#).

1. Orientaciones para docentes

Contenidos

- Pedir y dar información personal.
- Expresar gustos, preferencias, etc.
- Dar y seguir instrucciones, indicaciones (por ejemplo: indicar un camino, una dirección, cómo hacer algo).
- Pedir y dar consejo/ayuda.

Articulaciones posibles

Esta propuesta puede articularse también con los contenidos seleccionados para el siguiente espacio curricular del mismo año:

Educación Sexual Integral

- La pubertad y la adolescencia. Crecimiento y desarrollo biopsicosocial.



Presentación del proyecto

El presente proyecto articula el trabajo disciplinar específico de la lengua adicional con el abordaje de contenidos propuestos para la ESI, de modo de facilitar cruzamientos entre sí y contribuir a su problematización. A partir de este trabajo, se busca fortalecer, durante la experiencia del aprendizaje a distancia, la concepción teórica de que estudiar una lengua supone siempre un *hacer-con-la-lengua*, es decir, la adopción de un posicionamiento social y la construcción de una mirada crítica del sujeto respecto de las comunidades lingüísticas en las que transita.

Se sugiere trabajar el proyecto a lo largo de un mes de clases. No obstante, cada institución y cada docente podrán definir otros caminos posibles para su implementación, buscando atender a las características específicas de su grupo de estudiantes. Las actividades propuestas responden a un eje temático que se profundiza gradualmente y, a la vez, se plantean con una relativa independencia unas de otras, para facilitar la selección por parte del docente/de la docente.

Las consignas están dirigidas a los/las estudiantes, por lo que el/la docente podrá compartir las actividades de forma directa con ellos/as, en su totalidad o por partes. Las actividades constituyen una secuencia didáctica, con un planteo inicial del tema, actividades que lo desarrollan y una propuesta de cierre que busca que los/las estudiantes plasmen sus aprendizajes en una producción audiovisual.

La propuesta supone intercambios grupales en los que los/las estudiantes expresen su opinión sobre el concepto de bienestar y su resignificación durante el aislamiento social. Para facilitar estos intercambios, se sugiere la creación de un foro virtual que podrá estar alojado en plataformas como, por ejemplo: [Edmodo](#), [Google Grupos](#), [Google Classroom](#).

Como se trata de una propuesta para estudiantes principiantes, se propone siempre ejemplificar qué tipo de intervenciones se esperan de ellos/as a fin de ofrecer un modelo que habilite la producción en portugués como lengua adicional. Se espera que el/la docente facilite estructuras y vocabulario que acompañen la producción de hipótesis lingüísticas para habilitar una creciente autonomía de expresión en los/las estudiantes, aceptando siempre la interlengua como recurso de comunicación en el grupo.



Proyectos NES

1º Año

También es pertinente sugerir y explicar el uso de recursos virtuales como, por ejemplo: [Google tradutor](#), [Dicionário online de português](#), [Dicionário Priberam](#).

Los/Las docentes podrán acceder a tutoriales sobre los diferentes recursos mencionados en el [Campus Virtual de Educación Digital](#).

2. Actividades para estudiantes

Bem-estar durante a quarentena. Recursos para cuidar de si mesmo

Presentación

A partir do aparecimento do vírus COVID-19, o mundo, e a nossa forma de habitar nele, mudaram de forma radical. Acompanhe as seguintes atividades para refletir junto com seus/suas colegas sobre o valor do bem-estar neste novo contexto.

Desarrollo

Atividade 1

a. Leia a seguinte definição de “bem-estar”.

BEM-ESTAR É ESTAR BEM?

Bem-estar é o conjunto de práticas e de elementos que proporcionam conforto, segurança, tranquilidade e satisfação. Uma pessoa que está satisfeita com sua forma física e insatisfeita com sua vida profissional, provavelmente não experimenta o completo bem-estar.

Essa ideia ganha ainda mais argumentos quando passamos para o restante da definição de saúde: os aspectos físico, mental e social.



Proyectos NES

1º Año

- » O bem-estar físico está relacionado ao corpo humano e engloba aspectos como condições nutricionais, disposição, força e atividade física, e descanso.
- » O bem-estar mental está ligado à capacidade de raciocínio e concentração, produtividade e trabalho, bem como à relação consigo mesmo e à forma como percebe o mundo.
- » Já o bem-estar social está ligado aos relacionamentos e às condições sócio-econômicas.

Texto adaptado de: [O QUE É BEM-ESTAR?](#), en Dream4you.

- b.** Com motivo de refletir sobre o bem-estar em tempos de pandemia a Secretaria de Planejamento, Orçamento e Gestão do estado de Rio Grande do Sul, no Brasil (SEPLAG), organizou um debate online no qual participaram especialistas de diversas áreas. Confira [o cartaz do evento](#) e retire as informações necessárias para completar o quadro a seguir.

Data do evento			
Horário do evento			
Participação especial de:			
Especialista convidado/a e tema da exposição			

Atividade 2

- a.** Leia os seguintes trechos do depoimento* que a Palhaça Magnólia preparou para o evento:



Proyectos NES

1º Año

“Todo mundo pode ser um doador de alegria, um doador de amor, um doador de riso. Todo mundo tem isso dentro de si.

(...)

Ser feliz é tão pouco, é só rir. A gente pode criar o riso, a gente pode ajudar as outras pessoas a sorrirem. A gente pode ajudar as pessoas a passar por esse momento de uma forma mais leve.”

*Vídeo na íntegra, disponível [“Esse papo me interessa: Bem-estar em tempos de pandemia”](#), no SeplagRS.

b. Converse com seus/suas colegas e professor/a:

- » Que coisas fazem você experimentar alegria no seu dia a dia atual?
- » O que você gostaria de receber dos outros para sorrir?
- » O que você pode oferecer às pessoas em casa para ser um “doador de riso” e ajudar a ter um convívio mais harmonioso?
- » Como influi a alegria no bem-estar?

Atividade 3

Entenda a importância do Yoga como relaxamento durante a pandemia.

- a.** Relacione os efeitos da prática da atividade física com os benefícios associados a ela.

Yoga só faz bem

Ana Esteves, a responsável por ministrar as videoaulas de yoga do Espaço Saúde Sintufjrj durante a pandemia da Covid-19, observa que os benefícios do yoga são físicos: diminui o estresse e a ansiedade; promove o condicionamento físico; facilita o emagrecimento; alivia dores corporais; controla a pressão e os batimentos cardíacos; melhora o sono e também o prazer no contato íntimo. Veja outros benefícios apontados pela instrutora:



Benefícios do Yoga

- » Combate à ansiedade
- » Reflexão sobre a impermanência
- » Bom humor
- » Auto-observação
- » Melhoria da respiração
- » Aprendizado

Efeitos do Yoga

1. “Com o yoga aprendemos a inspirar e expirar no momento correto. Não podemos viver sem ar e não damos valor a isso. Não saber controlar o fôlego leva ao estresse e a ansiedade”. Benefício: _____

2. “A angústia está ligada sempre quando pensamos no futuro. Quando colocamos a mente no futuro ficamos muito aflitos. E o yoga vai trazer a gente para o momento presente. O aqui e o agora”. Benefício: _____

3. “A prática do yoga ajuda a distinguir as coisas; o que você pode fazer e o que você não é capaz de fazer. Mas sem nunca se privar de chegar ao seu melhor de você mesmo. Ajuda a encontrar a sua melhor versão”. Benefício: _____

4. “Este momento é o do ressurgimento das pessoas para um mundo novo. É a hora de a gente recuperar as coisas que não fazíamos há muito tempo. De se refazer. Se preparar para esse mundo novo que vai chegar. Será um novo normal e nós precisamos aproveitar muito bem esse período para nos autoconhecer”. Benefício: _____

5. “Rir é muito bom. O desalento faz muito mal para a saúde. Com uma atitude positiva, vamos superar tudo isso”. Benefício: _____

6. “Nada é para sempre, porque nada é fixo. Essa fase que estamos passando com a pandemia, mostra mais ainda que nada é fixo”.



Proyectos NES

1º Año

Ela também ensinou que tudo pode ser mudado e no yoga seus praticantes lidam muito com a maleabilidade e com as coisas que fluem naturalmente”. Benefício: _____

Adaptado de: [Yoga: um santo remédio em tempos de pandemia](#), en Sintufrij (16/06/2020).

- b.** Assista ao vídeo [“loga: fortalecimento e alongamento da coluna”](#), do canal Diário de Pernambuco com dicas de exercícios de Yoga para a saúde da coluna. A seguir, complete as instruções com as partes do corpo que são trabalhadas nas atividades sugeridas.

cabeça - testa - braços/ braço - mãos/ mão - cotovelos - peito -
barriga - abdômen - quadril - pernas/perna - pés/ pé - calcanhares

Namastê!

Comece deitando com a _____ para baixo. Palmas das _____ aoladodo_____, _____ elevados e próximos do corpo, os _____ afastados na largura do seu _____. Relaxe os _____. Leve a consciência lá para seu _____ e tente manter o _____ firme.

Inspire e eleve a _____, o _____, as _____ e as _____. Mantenha algumas respirações. O _____ se mantém firme para proteger a coluna. Na exalação, relaxe.

Alongue os _____ para frente, as palmas das _____ espalmadas na terra e afaste as _____ na altura dos ombros. Consciência agora lá na _____ direita. Vai caminhando com a _____ direita, como se você fosse pegar algo que está lá longe, só com a _____ direita.

Consciência agora com a _____ esquerda e alongue



Proyectos NES

1º Año

bem a _____ esquerda lá atrás. E agora inspire e eleve o braço direito, a _____ esquerda, a _____ e o _____ do chão. Não precisa elevar muito, só um pouco. Relaxa e volta.

Agora consciência na _____ esquerda. Caminhe com a _____ esquerda, depois caminhe como _____ direito lá atrás. Inspira e eleva _____ esquerda, _____ direita, _____ e _____ do chão. Mantenha consciência no _____ e respiração profunda e relaxe. _____ no chão. Agora inspire e eleve os _____, a _____, o _____ e as _____ do chão e mantenha. Volta e relaxa.

Leve as mãos ao lado do corpo. Sente sobre os _____ e inspire _____ aberto. Na exalação, relaxa na postura da criança. Solta bem o peso do corpo e vá voltando.

Namastê!

- c.** Tente fazer o exercício de yoga proposto na atividade anterior para buscar um melhor equilíbrio corporal. A seguir, converse com seus/suas colegas e professor/a sobre a sensação produzida por esta atividade física.

Atividade 4

Assista ao curta-metragem [“ISOLAMENTO | Curta-metragem”](#), dirigido por Raul Giunta, e conheça a rotina da personagem durante a quarentena. A seguir, para cada atividade descrita pela personagem, dê dicas para tornar sua rotina mais amena. Veja o exemplo.

ACORDAR

Exemplo:

Dica: Você pode acordar ouvindo a sua música preferida.

TOMAR CAFÉ

Dica: Você pode _____



Proyectos NES

1º Año

TRABALHAR

Dica: _____

COMER

Dica: _____

TOMAR BANHO

Dica: _____

DORMIR

Dica: _____

SENTIR FALTA DOS AMIGOS

Dica: _____

SENTIR FALTA DE BONS MOMENTOS

Dica: _____

Atividade de encerramento

Para ampliar a reflexão sobre as formas de cuidar de si mesmo durante a quarentena, propõe-se um projeto integrador que permite repensar as atividades cotidianas para amenizar o isolamento social.

- a.** Leia o parecer de Ana Esteves, a responsável por ministrar as videoaulas de yoga do Espaço Saúde Sintufrij durante a pandemia da Covid-19:

Uma sugestão da instrutora é aproveitarmos o tempo de reclusão em casa para fazer coisas que não fazíamos por falta de tempo. “Quantas coisas temos agora a oportunidade de fazer e dávamos desculpa que não tínhamos tempo?” Segundo Ana, o tempo de isolamento deve ser aproveitado por quem está sozinho ou em família. “Em família é uma boa oportunidade para conversarmos, falarmos sobre os mais variados assuntos, brincar e rir. Para quem está sozinho é importante nós curtirmos, cultivar nossa presença e apreciar o quanto é bom estarmos juntos de nós mesmos. Se arrumar para você. Se olhar no espelho e se ver. A primeira pessoa que você precisa se relacionar é com você. Se não estiver bem com você, não estará com ninguém.



Proyectos NES

1º Año

Temos que dar valor a nossa presença para sentirmos o quanto é bom estarmos com nós mesmos”, propõe.

Adaptado de: [Yoga: um santo remédio em tempos de pandemia](#), en Sintufrij (16/06/2020).

- » O que você não tinha tempo de fazer antes da quarentena e agora tem?
- » O que você faz para gostar mais de si mesmo?

b. Tomando como modelo o curta [“ISOLAMENTO | Curta-metragem”](#), de Raul Giunta, faça um projeto de um curta-metragem de 1 minuto, intitulado “Quarentena Leve”.

- No curta, você vai contar:
 - » o que faz para que sua rotina seja menos pesada durante a quarentena (*fazer atividade física, conversar com amigos em uma plataforma online, jantar com a família, brincar com o animal de estimação, ver séries e filmes, etc.*);
 - » com que frequência você faz essa atividade (*dias da semana, horários do dia, etc.*);
 - » como você faz esta atividade (*com uma roupa especial, em algum lugar específico da casa, etc.*);
 - » com quem você faz esta atividade (*pais, irmãos, amigos, etc.*);
 - » por que esta atividade faz você feliz.
- Fique atento/a aos passos para que seu curta se materialize. Inclua:
 - » o storyline (*descrição do conflito, seu desenvolvimento e resolução*);
 - » a escaleta (*indicações e separações de cenas, situações e ações do personagem*);
 - » o roteiro (*indicação de áudio, vídeo, ações, comportamento e diálogo que são necessários para contar a história. Ele está dividido em cenas e contém as indicações de ações e os diálogos*).
- Apresente seu projeto para a turma e conheça os projetos de seus/suas colegas.