

Saúde e Bem-Estar

# Introdução ao Objetivo 3: Saúde e Bem-Estar

### **Use este guia para apresentar aos seus alunos o Objetivo 3: Saúde e Bem-Estar.**



### O que é o Objetivo Global 3?

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar) é um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pelas Nações Unidas em 2015. [Saiba mais sobre os Objetivos Globais em nosso guia introdutório.](https://microbit.org/pt-br/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 é um objetivo amplo e ambicioso, cuja finalidade é garantir o acesso à saúde a todos, em qualquer lugar. Seu propósito é ajudar as pessoas a seguirem estilos de vida mais saudáveis — como adotar dietas mais benéficas à saúde e fazer exercícios regularmente — e tornar o mundo em que vivemos mais seguro, reduzindo a poluição atmosférica e controlando surtos de doenças, por exemplo. Neste Objetivo prioriza-se tanto a saúde mental quanto a física.

### Atividades

Há algumas ideias para ajudar os alunos a colocarem o Objetivo 3 em prática logo abaixo. Elas funcionam como atividades independentes ou em sequência, como um plano de aula completo.

# **Primeira atividade: Bem-estar na pandemia**

### **Nesta atividade, os estudantes discutirão saúde e bem-estar durante a pandemia da COVID-19.**

**Duração: 10 min**

Mostre aos seus alunos o vídeo abaixo sobre saúde e bem-estar durante a pandemia da COVID-19, retirado da "World's Largest Lesson Live!". Depois disso, promova uma discussão em grupo.

<https://www.youtube.com/watch?v=woqJEoJNDs4>

Peça aos alunos para refletirem sobre o que acabaram de assistir:

* Como a conversa se relaciona com a sua própria vida?
* O que foi mais interessante?
* Como essa discussão fez você se sentir?

Peça que os estudantes deem sua opinião e discutam suas próprias experiências ocorridas na pandemia.

# **Segunda atividade: Compreender o Objetivo 3**

### **Nesta atividade, os estudantes vão explorar e debater por que a saúde e o bem-estar são importantes e o que é necessário para atingir o Objetivo 3.**

**Duração: 10 min**

## **1. Introdução**

Explique-lhes que irão analisar o Objetivo Global 3 (Saúde e Bem-Estar); contudo, não apenas a COVID-19, mas tudo que afeta a saúde e o bem-estar de todos.

Mostre o logo do Objetivo 3, explique o que ele é e promova um debate sobre as seguintes questões:

* O que é ter uma boa saúde? O que é bem-estar?
* Consegue pensar em exemplos de doenças físicas ou mentais que já teve? E em outras pessoas?
* Por que é importante ter boa saúde e bem-estar?

## **2. Discussão em grupo**

Agora, peça aos alunos que imaginem um mundo onde o Objetivo Global 3 (Saúde e Bem-Estar) tenha sido alcançado e, com todos juntos ou em pequenos grupos, discutam esta questão:

*"Pense no futuro e como seria o mundo se todas as pessoas tivessem acesso à saúde e bem-estar?"*

Também é possível considerar as seguintes perguntas:

* Como a saúde e o bem-estar afetam a sociedade? Pense, em particular, na pandemia da COVID-19 e do que a sociedade precisa para garantir que todos recebam os devidos cuidados?
* Quais fatores afetam e melhoram a saúde e o bem-estar na sua comunidade? Por exemplo: hospitais, centros comunitários, parques, áreas verdes.
* Quem é responsável pela nossa saúde e bem-estar?

## **3. Comentários**

De tempo aos alunos para explicarem algumas das suas respostas. Tente abordar o máximo de fatores e ideias diferentes — de todas as áreas contidas no Objetivo 3.



# **Terceira atividade: Objetivos pessoais de saúde e bem-estar**

### **Nesta atividade, os alunos criarão um plano pessoal de saúde e bem-estar.**

**Duração: 15 min**

## **1. Introdução**

Explique aos estudantes que todos vão elaborar um plano pessoal de saúde e bem-estar, no intuito de melhorar a saúde física e mental. Exemplos: praticar atividade física regularmente, passar mais tempo com a família, escovar os dentes duas vezes por dia, dormir oito horas todas as noites, entre outros.

Incentive os alunos a pensarem por si mesmos: este é um plano pessoal, o qual não precisa ser compartilhado se não quiserem. Devem ser objetivos que eles queiram alcançar por si mesmos, para terem vidas mais saudáveis e felizes.

## **2. Definir os objetivos de saúde e bem-estar**

Para definir os objetivos, recomendamos o uso das metas SMART, as quais aumentam as possibilidades de atingir os seus objetivos pessoais, por intermédio dos critérios abaixo:

* **S**pecific (específico): O que você quer realizar especificamente?
* **M**easurable (mensurável): Como saberá se está progredindo?
* **A**ttainable (alcançável): É realmente possível alcançar este objetivo?
* **R**elevant (relevante): É algo que fará diferença para você diretamente?
* **T**imely (temporal): Quando pretende atingir seu objetivo?

## **3. Comentários e considerações**

Peça aos voluntários que compartilhem um ou mais de seus objetivos pessoais.

* Outros estudantes têm objetivos similares?
* Você consegue pensar em dicas para alcançar tais objetivos?
* Há alguma coisa que os impeça de alcançá-los?

Os estudantes poderão deixar à mostra o plano pessoal de saúde e bem-estar deles em suas casas. Lembre-os de reverem seus objetivos para avaliarem como estão se saindo.

Esta tarefa é uma boa introdução às atividades de prototipagem micro:bit [LEDs relaxantes](https://microbit.org/pt-br/projects/make-it-code-it/calming-leds/) e [Espalhar alegria](https://microbit.org/pt-br/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).