

# É GOSTOSO ESTAR BEM

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique Bem!

**Autores: Elisa H. Kozasa, Juliana Gioia Negrão, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...



Sabe aqueles momentos que a gente se sente bem, está feliz e em plenitude? São momentos gostosos que experimentamos um bem-estar. Não há um consenso sobre a definição de bem-estar, mas esse é um conceito tão importante que é chave na definição de **saúde** da Organização Mundial da Saúde: *“um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”*.

O bem-estar é formado por diversos fatores, como questões relacionadas ao propósito de vida, componentes sociais, financeiros, comunidade e saúde física. É interessante pensar nesses fatores, pois eles nos fazem lembrar que precisamos cuidar de diferentes aspectos de nossa vida. Além de cuidarmos de nossa saúde física, precisamos nos lembrar de cuidar da melhor maneira possível de aspectos financeiros. A vida em comunidade é um fator essencial e nos faz lembrar da importância de cuidarmos do nosso ambiente e sociedade. Alguns estudos científicos indicam que **um dos aspectos mais importantes para um envelhecimento feliz é cuidar da nossa vida social**: cultivar o contato com a família e estar com bons amigos! Todos esses fatores tomam significado quando reconhecemos os nossos propósitos, sejam eles os mais variados, como criar os filhos, cuidar dos netos, ser a melhor profissional possível, fazer a diferença como professora e professor...

## 2. Como fazer

Os profissionais da educação estão entre aqueles que mais sofrem de esgotamento físico e mental intenso (chamado de Burnout). Mas é fundamental que mesmo dentro da agitada rotina você encontre um momento só seu. Não há outra pessoa no mundo que possa fazer isso se não for você.

Comece com pequenas ações:



- Tome um banho com atenção, sentindo a água relaxando o corpo e o aroma do sabonete. Tente deixar os problemas de fora do chuveiro.

- Faça uma refeição com calma. Se você tem companhia em casa, promova refeições com as outras pessoas, converse, troque ideias, saboreie a comida.



- Converse com alguém de confiança. Às vezes, só de falar a gente encontra um caminho que antes estava escondido.

- Tenha autocompaixão: entenda que errar faz parte do seu crescimento. Assista ao nosso vídeo sobre esse tema.



- Faça um tempo de pausa, respirando profundamente e observando o seu corpo. Também temos um vídeo para isso.

- Organize suas finanças num caderninho. Anote seus recebimentos e seus gastos. Essa é uma excelente estratégia para identificar para onde vai o dinheiro.



- Tenha uma atividade prazerosa, seja escutar música, dançar, fazer artesanato, costurar, escrever, pintar, cuidar das plantas, fazer marcenaria etc.

- Faça atividade física: é essencial colocar o corpo em movimento. Acesse o nosso vídeo para se animar!



- Procure agir antes que o esgotamento físico e mental tome conta de você.

- Se você sentir que não está dando conta, não tenha receio nem vergonha de procurar ajuda profissional. Psicólogos e psiquiatras são capacitados para nos ajudar. Se você procurar com calma encontrará na sua cidade clínicas de atendimento psicológico com valores sociais, ou seja, com preços bem menores que o do mercado. Ainda assim, se tiver difícil financeiramente, procure ajuda na rede de saúde pública do seu município, há bons profissionais nesse espaço.

Tenha em mente que precisamos nos nutrir daquilo que nos traz bem-estar para estar bem no mundo!

## 3. Com meus alunos

### Educação Infantil

Construa com as crianças a Árvore do Bem-Estar!



Inicialmente pergunte a elas que coisas lhes fazem bem. Por meio da sua mediação, insira mais elementos na conversa para que possam ampliar a percepção de bem-estar, por exemplo: "Brincar com minha prima me faz muito feliz.", "Andar de bicicleta no parque.", "Escutar histórias antes de dormir.", "Passar o final de semana na casa da vovó", "Comer o bolo de chocolate da mamãe."

Para encontros presenciais, sugerimos que você monte uma árvore de papel na parede da sala. As folhas podem ser as percepções de bem-estar das crianças. Com certeza, será uma bela árvore, cheia de coisas boas!

Para encontros virtuais, você pode sugerir que a criança, com ajuda de um adulto, preencha as folhas das árvores com aquilo que lhe traz bem-estar. Ao final do material há um modelo de árvore para você copiar ou se inspirar.

### Ensino Fundamental Anos Iniciais:

Com as crianças menores dos Anos Iniciais você pode construir a Árvore do Bem-Estar. Ao final deste material há uma árvore que você pode copiar. Cada criança recebe a sua árvore (seja em aula presencial ou remota). Explique que é muito importante sentirmos bem-estar, estarmos felizes com a gente e com as outras pessoas. Pergunte a elas o que lhes faz bem, o que deixa o coração feliz. Você pode inserir na conversa mais elementos, fazendo perguntas como: "E arrumar o quarto, traz bem estar?", "E andar no parque? cuidar do cachorrinho?". Pode surgir uma conversa interessante pois o que traz bem-estar para uns, não traz para outros. Ao final, as crianças podem colorir e decorar a Árvore do Bem-Estar, escrevendo nas folhinhas o que faz bem a elas.



Com as crianças maiores dos Anos Iniciais proponha uma roda de conversa sobre bem-estar. Pergunte o que traz bem-estar a cada uma das crianças. Discuta: será que o que traz bem-estar para uma pessoa traz para outra? Será que podemos ampliar o nosso bem-estar com algumas ações? Sugira que eles preencham o quadro do bem-estar (há um modelo ao final do material). A primeira coluna será preenchida com aquilo que traz bem-estar. A segunda coluna com o que pode ser feito para aumentar o bem estar (podem ser novas coisas ou mesmo ampliar aquelas já realizadas). Peça que reflitam e tentem, ao longo da semana, fazer pelo menos uma das coisas da segunda coluna. Na próxima semana de aula retome o tema e pergunte quem conseguiu aumentar a lista do bem-estar.

## Ensino Fundamental Anos Finais



Com os alunos dos Anos Finais do Ensino Fundamental você pode começar trabalhando o conceito de "saúde". Se possível, divida seus alunos em grupos e peça para eles definirem o que é "saúde". Depois discutam coletivamente as respostas e apresente a definição da Organização Mundial da Saúde - "*um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade*"- verificando as semelhanças e diferenças das respostas.

Em seguida, avance para o conceito de bem-estar englobando as diferentes perspectivas (mental, emocional, social, financeiro, físico, etc). Listem coletivamente ações que aumentem o bem-estar pessoal e das pessoas à nossa volta para cada aspecto do bem-estar. Conversem que nem sempre uma mesma ação aumenta o bem-estar de todos (por exemplo, alguns podem gostar de desenhar e pintar, enquanto outros podem preferir ler ou tocar instrumentos musicais).

Se possível, reforce a importância de todos os aspectos do bem-estar. Por isso, é importante balancearmos nossas prioridades. Uma sugestão é cada aluno criar um diário do Bem-Estar, anotando diariamente o que fez pelo bem-estar de si e das pessoas a sua volta e, ao lado da ação, anotarem qual é o aspecto do bem-estar (por exemplo físico, mental ou social).

Após uma semana, peça para os alunos construírem uma tabela (exemplo a seguir). Cada linha deverá ser um dia da semana e cada coluna um aspecto do bem-estar. Os alunos preencherão com seus dados com quantas atividades de cada aspecto eles realizaram cada dia. Você pode juntar todas as tabelas e entender se os alunos da sala favorecem determinado aspecto do bem-estar e cuidam menos de outro. Caso queira, você pode também trabalhar gráficos com os alunos. Esse material será riquíssimo para explorar com seus alunos.

Dias da semana	Aspectos Físicos	Aspectos Mentais	Aspectos Emocionais
Segunda-feira	6	3	2
Terça-feira	5	2	0
Quarta-feira	6	4	1
Quinta-feira	4	3	1
Sexta-feira	6	2	2
Sábado	4	3	0
Domingo	5	4	1

## Ensino Médio

"O que precisamos para estar bem?" Com essa pergunta como motivadora, instigue seus alunos a pensarem em todos os componentes que gerem bem-estar. Deixe eles abrirem muitas possibilidades e tente, na medida que julgar conveniente, incluir novos fatores (como bem-estar mental, emocional, social, financeiro, físico, etc).

Inicialmente vocês podem construir uma lista com todas as sugestões. Depois podem agrupar em categorias. Provoque para que os alunos pensem em categorias, sem existir uma resposta certa ou errada.



Duas questões podem ser discutidas num segundo momento:

1. O quanto de tempo e de esforço você dedica para cada uma das categorias de bem-estar? Será que poderíamos balancear melhor?
2. As ações de bem-estar são positivas, neutras ou negativas para as outras pessoas e para a sociedade? Ações de bem-estar pessoal que sejam negativas para outras pessoas e para a sociedade devem ser realizadas? Podem ser substituídas?

Se possível, ampliem a discussão para o bem-estar coletivo, e como necessidades individuais devem ser alinhadas com necessidades sociais e coletivas.

## 4. Para saber mais

### Vídeo



#### **Pílulas de Bem Estar com Daniel Barros:**

[https://www.ted.com/talks/daniel\\_barros\\_pilulas\\_de\\_bem\\_estar/up-next](https://www.ted.com/talks/daniel_barros_pilulas_de_bem_estar/up-next)

#### **Como podemos apoiar o bem-estar emocional dos professores:**

[https://www.ted.com/talks/sydney\\_jensen\\_how\\_can\\_we\\_support\\_the\\_emotional\\_well\\_being\\_of\\_teachers/up-next?language=pt-br](https://www.ted.com/talks/sydney_jensen_how_can_we_support_the_emotional_well_being_of_teachers/up-next?language=pt-br)

#### **Do que é feita uma vida boa? Lições do mais longo estudo sobre felicidade:**

[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness/up-next?language=pt-br](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/up-next?language=pt-br)

### Áudio:

#### **Conceito de bem-estar mudou ao longo dos anos:**

<https://jornal.usp.br/atualidades/conceito-de-bem-estar-mudou-ao-longo-dos-anos/>

### Texto:

#### **Importância do propósito de vida para saúde e bem-estar:**

<https://veja.abril.com.br/blog/coluna-claudio-lottenberg/ter-um-proposito-de-vida-melhora-a-saude-e-o-bem-estar/amp/>

### Site:

#### **Conceito de saúde para a Organização Mundial da Saúde:**

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&lang=pt](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&lang=pt)

Este é um conteúdo original do projeto  
**Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**  
disponível gratuitamente no site [www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)

**fiquebem**

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

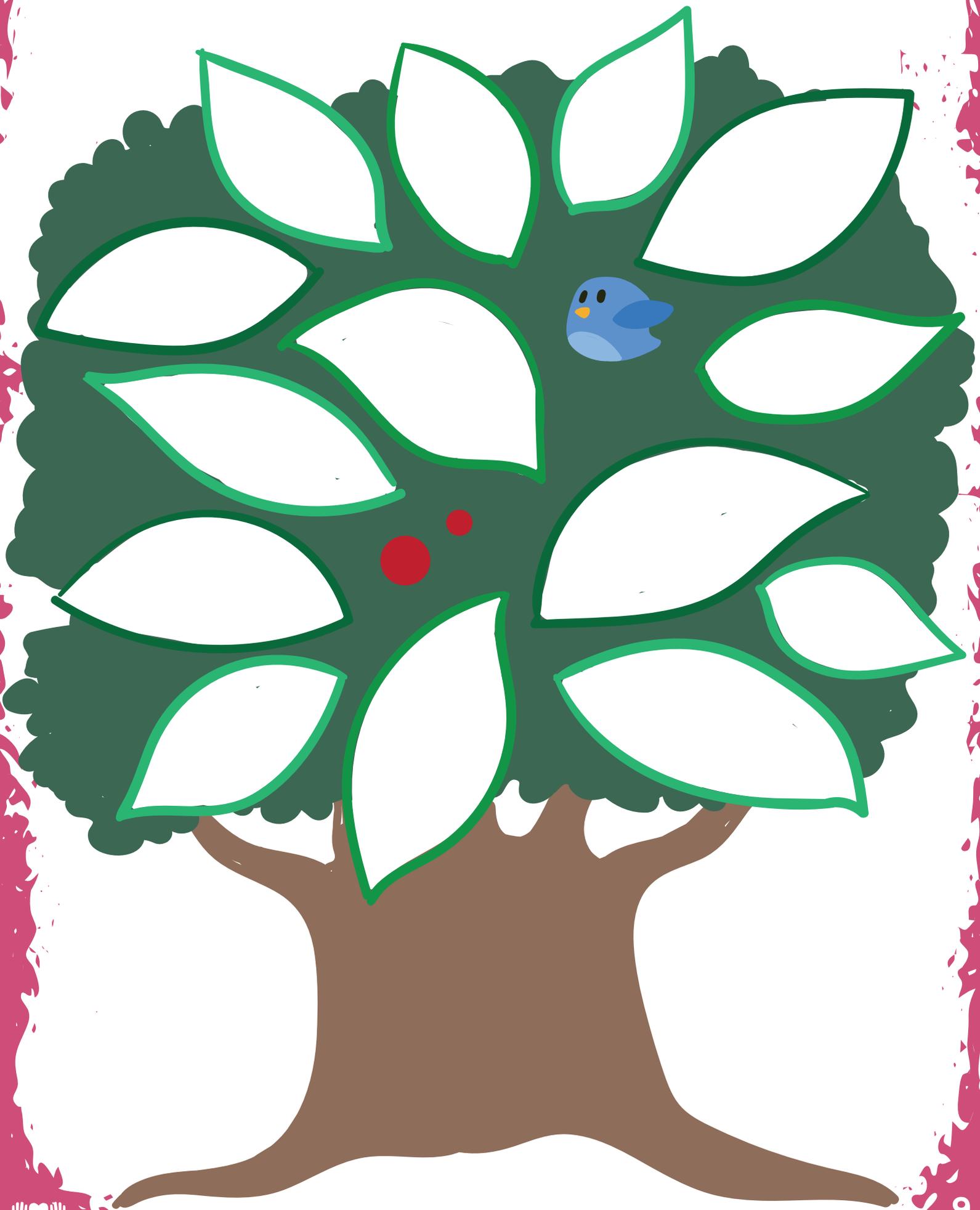
Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:



# Árvore do Bem-Estar



# Quadro do bem-estar

O QUE TRAZ BEM-ESTAR	O QUE PODE SER FEITO PARA AUMENTAR O BEM-ESTAR