



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Maria Albertina Sequeira Eiras

Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Outubro de 2011



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Maria Albertina Sequeira Eiras

Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Professora Doutora Rosa Branca Tracana

Outubro de 2011

Agradecimentos

Os meus agradecimentos vão para a minha orientadora: Professora Doutora Rosa Branca Tracana que me orientou neste relatório. São exemplos como este que me levam a continuar a gostar de ser professora.

Agradeço aos Professores do 2.º Ciclo do Ensino Básico que me disponibilizaram as suas turmas para a execução do estágio e ao Agrupamento de escolas do Sabugal, pois sem eles não teria tido a possibilidade de realizar esta etapa.

À minha Família agradeço a compreensão pelas ausências e impaciências durante este período de formação e investigação.

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada, do curso de Mestrado em Ensino do 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico, realizou-se um período de estágio do qual como súmula foi solicitado um Relatório Final de Estágio.

O estágio decorreu no Agrupamento de escolas do Sabugal em três turmas (duas do 5º e uma do 6º ano), com a presença dos cooperantes e respectivos orientadores e da mestrandia.

Para cada uma das turmas, elaborou-se um dossier de estágio para cada área curricular: Língua Portuguesa, Matemática, História e Geografia de Portugal e Ciências da Natureza.

Foram leccionadas dezasseis sessões, quatro de 90 minutos em cada área curricular: seis foram supervisionadas e as restantes foram observações lectivas. Este processo teve início a três de Março do corrente ano, e terminou a seis de Junho.

A escola tem sido considerada um local adequado para o desenvolvimento de programas de saúde por reunir crianças em faixas etárias propícias à adopção de medidas educativas e preventivas.

O tema seleccionado intitula-se “Educar para a Saúde - Escola: espaço importante de informação em Higiene Individual. Os Cinco Gestos de Bem-estar”.

A execução desta proposta tem como objectivos: estimular a comunidade para a prática de normas de higiene no quotidiano; verificar que a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos individuais de alimentação equilibrada, de higiene e de actividade física; revelar a importância que determinadas rotinas individuais e comunitárias contribuem para a qualidade de vida. Assim, a higiene compreende um conjunto de normas e atitudes para que cada pessoa possa manter uma relação equilibrada e harmoniosa consigo própria e com o meio que a rodeia. Estas atitudes, que permitem ao indivíduo ter uma boa higiene individual são: limpeza, normas e postura/ergonomia, alimentação, exercício físico e sono.

É proposto um trabalho de projecto “Os Cinco Gestos de Bem-estar”, como estratégia para a promoção da educação de normas de higiene individual, no 6ºano de escolaridade. Ao longo do ano lectivo serão disponibilizadas cinco semanas para que se possa desenvolver cada atitude, na área curricular de Ciências da Natureza.

No último dia do ano lectivo, a turma pode criar um “Roteiro dos Cinco Gestos de Bem-estar”, onde participarão as turmas que o desejarem, com o objectivo de transmitir à comunidade escolar, o que os alunos aprenderam ao longo do ano.

É fundamental encontrar estratégias eficazes no 1.º e 2.º Ciclos, para a promoção de um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Educação para Saúde, Higiene Individual, Escola.

Abstract

Within the subject of Supervised Teaching Practice, of the Master Course on Teaching the 1st and 2nd Cycles of Basic Education, a traineeship has been done and a summary of it had to be done by means of a Traineeship Final Report.

The traineeship took place in Sabugal School Group, with three classes (two from the 5th grade and one from the 6th grade), with the presence of the cooperating teachers, the supervisors and the master's degree student.

For each class, a traineeship file has been done, one per each curricular area: Portuguese Language, Mathematics, History and Geography of Portugal and Nature Sciences.

Sixteen sessions have been taught, four of ninety minutes in each curricular area: six were supervised and the others were watched lessons. This process began on 3rd March of the current year and finished on 6th June.

The school has been considered an adequate place to the development of health programmes because it is attended by children at ages that are propitious to the adoption of educational and preventive measures.

The topic that has been chosen is "Educate for Health - The School: important place of information about individual hygiene. The Five Attitudes to Achieve Well-being."

The performance of this proposal has as its objectives: to stimulate the community to the practice of daily hygiene rules; to show that the surviving and the human well-being depend on individual habits of balanced diets, hygiene and physical activity; to reveal the importance of some individual and community routines that contribute to the quality of life. In this way, hygiene includes a group of rules and attitudes so that each person may keep a harmonious and balanced relationship with itself and with its background. These attitudes, that allow people to have a good individual hygiene, are the following: cleaning, rules and posture / ergonomics, food, physical exercise and sleep.

A project work is proposed "The Five Attitudes to Achieve Well-being", as a strategy to the promotion of the education of individual hygiene rules, in the 6th grade. Throughout the school year five weeks will be dedicated to the development of each attitude, in the curricular area of Nature Sciences..

In the last day of the school year, the class may create a "Five Well-being Attitudes Tour", in which every class may participate, with the objective of transmitting to the school community what the students have learned all over the school year.

It is fundamental to find effective strategies for the 1st and 2nd Cycles, for the promotion of a healthy lifestyle.

Key-words: Health Education, Individual Hygiene, School.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice	v
Índice de Figuras	vi
Índice de Mapas	vi
Índice de Tabelas	vii
Introdução	1
1.º Capítulo	4
I. Enquadramento Institucional – Organização e Administração Escolar	5
II. Caracterização Socioeconómica e Psicopedagógica da Turma	20
2.º Capítulo	26
I. Descrição do Processo de Prática de Ensino Supervisionada	27
3.º Capítulo	44
I. Aprofundamento do tema escolhido	45
II. Proposta de uma prática docente relacionada com o tema escolhido	69
Conclusão	80
Referências Bibliográficas	83
Webgrafia	84
Apêndice: “A Tua Opinião Conta!”	85

Índice de Figuras

1ºCapítulo

Figura 1.1 – Organograma de Organização e Administração Escolar do Agrupamento de Escolas do Sabugal	13
Figura 1.2 – Número total de alunos	20
Figura 1.3 – Distribuição dos alunos por Género	20
Figura 1.4 – Distribuição dos alunos por idades	21
Figura 1.5 – Agregado Familiar dos Alunos	21
Figura 1.6 – Encarregado de Educação	22
Figura 1.7 – Habilitações Literárias dos Pais dos alunos	22
Figura 1.8 – Nº de alunos com subsídio Escolar	23
Figura 1.9 – Zona de Residência dos alunos	23

2ºCapítulo

Figura 2.1 – Esquema da Galinha Verde	30
Figura 2.2 – Enquadramento de figuras	32
Figura 2.3 – Esquema dos sectores económicos	36
Figura 2.4 – Cestinha	38
Figura 2.5 – Suporte esquemático	41
Figura 2.6 – Resultados do questionário “A Tua Opinião Conta!”, na prática da PES	43
Figura 2.7 – Resultados do questionário “A Tua Opinião Conta!”, na prática do Microensino	43

3ºCapítulo

Figura 3.1 – Organograma Geral dos elementos que influenciam a Saúde	47
Figura 3.2 – Organograma de Higiene Individual	48
Figura 3.3 – Técnica de utilização de fio dentário	51
Figura 3.4 – Técnica de escovagem dos dentes	52
Figura 3.5 – Técnica de lavagem de mãos	54
Figura 3.6 – Posturas correctas e incorrectas enquanto se caminha, descansa e trabalha	57
Figura 3.7 – Postura correcta e incorrecta de quando se está sentado	58
Figura 3.8 – Postura correcta e incorrecta enquanto se estuda e lê	58
Figura 3.9 – Postura correcta e incorrecta no transporte de mochilas escolares	58
Figura 3.10 – Posturas correctas e incorrectas adoptadas no decurso de actividades diárias	59
Figura 3.11 – Posturas correctas e incorrectas ao levantar e durante o sono	60
Figura 3.12 – Roda dos alimentos	61
Figura 3.13 – Sequência rápida e prática de exercícios físicos	65
Figura 3.14 – Cartoon sobre o sono	67

Índice de mapas

Mapa 1.1 – Concelho do Sabugal para localizar a residência dos alunos	5
--	---

Índice de Tabelas

1ºCapítulo

Tabela 1.1 – Variação da População residente, segundo grupos etários, entre 1991-2001	7
Tabela 1.2 – Taxa de insucesso escolar da Escola E.B. 2,3 de Sabugal, nos últimos três anos lectivos	11

2ºCapítulo

Tabela 2.1 – Síntese do estágio de Língua Portuguesa	31
Tabela 2.2 – Síntese do estágio de Matemática	33
Tabela 2.3 – Síntese do estágio de História e Geografia de Portugal	35
Tabela 2.4 – Síntese do estágio de Ciências da Natureza	39

3ºCapítulo

Tabela 3.1 – Dicas para conseguir dormir	68
Tabela 3.2 – Cronograma – Temas/datas a desenvolver ao longo do ano lectivo	70
Tabela 3.3 e 3.4 – Temas: Limpeza e Postura/Ergonomia, respectivamente	72
Tabela 3.5 e 3.6 – Temas: Alimentação e Exercício Físico, respectivamente	75
Tabela 3.7 e 3.8 – Tema: Sono e os “Cinco Gestos de Bem-estar”, respectivamente	77

Introdução

Tendo em vista desenvolver a melhoria das condições de ensino e a minha valorização pessoal, profissional e social, optei pela frequência deste Mestrado.

Achei que era uma proposta aliciante, oportuna, para deixar a rotina, ir ao encontro à utilização de metodologias mais sistemáticas e inovadoras, para os educandos, utilizando estratégias explícitas do ensino, em contextos diversificados.

É claro que também tive em mente a melhoria qualitativa das aprendizagens dos meus educandos e o meu enriquecimento profissional, através da actualização.

Como referem Morissette e Gingras (1994, p. 160) *“Quem ensina tem de revelar imaginação variando situações de aprendizagem, exercícios, comportamentos, modificando os estímulos, quanto mais não seja para manter a um nível razoável a atenção ou participação do aluno”*.

No âmbito da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada, do curso de Mestrado em Ensino do 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico, realizou-se um período de estágio do qual resultaram quatro dossiers e como súmula foi-nos solicitado um Relatório Final de Estágio. Trata-se de um instrumento essencial para o desenvolvimento profissional do professor uma vez que promove a prática reflexiva, permitindo-lhe perspectivar-se como aprendiz e como profissional que procura dar sentido ao seu trabalho.

Parafraseando a Dra. Inês Sim – Sim (2007, p. 26) quando afirma que *“o ensino e a formação de professores devem assentar no que a investigação nos vai trazendo e que sem a investigação a fertilizar o campo da formação, continuar-se-ia num esquema de repetição”*, inferimos que a formação de professores contribui para a qualidade das aprendizagens e para o sucesso escolar.

Uma vez que o papel do professor consiste em *“desenvolver estratégias para que o aluno exerça um auto controlo cognitivo sobre as suas performances. Isto é, o professor ajudará a uma reflexão sobre os processos utilizados para a realização duma tarefa reaccional, promovendo, passo a passo, técnicas explícitas”* (Ançã, 1989, pp. 4-8).

Assim, o presente trabalho assume-se como um ponto de partida para um estudo mais aprofundado, um documento sucinto onde sei que posso encontrar chaves para futuras investigações.

A estrutura deste Relatório Final de Estágio consiste numa introdução e três capítulos. O primeiro capítulo descreve duas partes: Enquadramento Institucional – Organização e Administração e Caracterização Socioeconómica e Psicopedagógica da Turma. Relativamente ao segundo capítulo, este trata da Descrição do Processo de Prática de Ensino Supervisionada: Macro contexto; Contexto legal; Contexto institucional; Contexto de natureza funcional; Reflexão auto e hetero-avaliação. O terceiro e último capítulo explica o Aprofundamento do problema/tema escolhido e Proposta de uma prática docente relacionada com a superação do problema/tema escolhido.

Quando me confrontei com a escolha de um tema para o relatório, imediatamente a minha atenção e o meu interesse se encaminharam para *“Educar para a Saúde - Escola: espaço importante de informação em Higiene Individual”*. Analisar esta área no 2.º Ciclo parece-me não só pertinente, mas também indispensável pela importância que tem no desenvolvimento global dos alunos. Pois, apesar de ser considerada uma problemática básica, é inúmeras vezes negligenciada.

Assim sendo, pretendo propor um trabalho de projecto intitulado *“Os Cinco Gestos de Bem-estar”*, como estratégia para a promoção da educação de normas de higiene individual, no 6.º ano de escolaridade.

Com esta temática objectivo contribuir para o conhecimento de normas de higiene individual e promoção de adopção de atitudes responsáveis pela mesma.

Este projecto de prática docente consta de duas partes fundamentais e diferentes, mas complementares.

A primeira é consagrada à revisão bibliográfica, na qual é feita uma revisão da literatura relacionada com cada uma das áreas que contribuem para a correcta higiene individual.

A segunda parte integra um exemplo de uma futura prática docente, contendo a respectiva planificação, que aplica os conceitos teóricos por mim adquiridos, a uma turma do 6º ano de escolaridade.

Finalmente, e antes das referências bibliográficas e dos materiais anexos, apresentam-se as conclusões a que será possível chegar, fazendo-se simultaneamente alguns comentários críticos ao trabalho desenvolvido.

1.º Capítulo

I. Enquadramento Institucional - Organização e Administração

Caracterização do meio

O Agrupamento onde estagiei pertence ao Concelho de Sabugal (Mapa 1.1). Localiza-se na zona Centro de Portugal (NUTII), na região da Beira Interior Norte (NUTIII) e é um dos 14 concelhos do distrito da Guarda.

Este concelho, fronteiro com Espanha, situa-se na parte meridional do Riba Côa, sendo atravessado de sul para norte pelo rio Côa.

Abrange uma área total de 823,1 km² e é composto por 40 freguesias e 102 povoações, sendo habitado em 2005 por 14 534 pessoas.



Mapa 1.1 – Concelho do Sabugal para localizar a residência dos alunos

Fonte: <http://viajar.clix.pt/chegar>

Clima

O clima do concelho de Sabugal é tipicamente temperado com influência mediterrânica, apresentando estios escaldantes e Invernos relativamente suaves, podendo registar-se, no entanto, temperaturas mínimas negativas, nos dias anticiclónicos dos meses do núcleo do Inverno.

A proximidade do maciço montanhoso da Serra da Estrela induz de forma nítida o clima deste concelho (Sabugal, 2009, p. 4).

Demografia

Entre 1930 e 1940 verificou-se um aumento acentuado da população, provocado por elevadas taxas de crescimento natural, pela retracção do surto migratório e por um pequeno surto imigratório formado por refugiados oriundos do centro da Europa. O crescimento populacional máximo deu-se na década de 50. Esta década marca o fim de um ciclo de crescimento demográfico em que a população aumentou cerca de 31,8%.

Nos últimos 50 anos temos assistido à progressiva perda de população, consequência do grande surto emigratório para a Europa, principalmente França (década de 60) bem como da interioridade e ruralidade do concelho. No período compreendido entre 1960 e 2001 a população diminuiu cerca de 60%. Particularmente no período de 1991 a 2001, a percentagem de população com idade inferior a 14 anos diminuiu cerca de 37,9%, enquanto a população idosa (65 ou mais anos) aumentou 8,9% (Tabela 1.1), de acordo com os dados do INE, Censos 2001 (2011).

Portanto, esta diminuição do número de habitantes no concelho de Sabugal deve-se, sobretudo, à diminuição da população jovem e consequente crescimento da população idosa. Tem-se vindo igualmente a verificar um decréscimo relativamente ao número total de famílias clássicas e uma tendência para famílias de pequenas dimensões, constituídas apenas por um ou dois descendentes.

Tabela 1.1 – Variação da População residente, segundo grupos etários, entre 1991-2001Fonte: Relatório de *Diagnóstico Social do Concelho de Sabugal*

Zona Geográfica	Variação entre 1991 e 2001 (%)				
	Variação total	Grupos Etários			
		0 – 14	15 – 24	25 – 64	65 ou +
Sabugal	- 12,1	- 37,9	- 21,3	- 16,0	- 8,9

Caracterização Sócio-Económica

As actividades do sector primário, principalmente a agricultura e a criação de gado, já constituíram a principal fonte de receita deste concelho. No entanto, actualmente as actividades do sector primário são cada vez menos representativas, devido ao facto de se praticar uma agricultura cada vez menos rentável e de as pessoas ligadas a esta actividade serem em grande parte idosas ou em idade de reforma e possuírem níveis de escolaridade muito baixos. Efectivamente, a agricultura como meio de subsistência é, para a maioria da população, algo que pertence ao passado pelo facto de se revelar pouco rentável, aparece muito mais como uma actividade secundária.

Nos últimos anos, o sector secundário vem aumentando a sua importância na economia do município. Este assistiu ao surgimento de algumas empresas que, embora não tendo um forte carácter empregador são, no entanto, responsáveis pela criação de postos de trabalho. No concelho existem pequenos pólos industriais nalgumas freguesias, nomeadamente indústria têxtil, lacticínios, mobiliário, panificação, salsicharia e enchidos.

Apesar de o sector terciário ter assumido, nos últimos anos, uma maior importância, não só para a economia concelhia, mas também para a economia nacional, este é um sector económico que absorve um significativo número de empregados e que tende a regredir em função do encerramento de inúmeros serviços.

No sector do Turismo importa salientar uma aposta crescente na inventariação, preservação e divulgação do património natural e edificado das diversas freguesias, bem como de usos e costumes ancestrais.

As festas de Verão, por todas as localidades do concelho são uma forte atracção para milhares de emigrantes e forasteiros que, no mês de Agosto, enchem de vida estas aldeias envelhecidas. Ocupam lugar de destaque as capeias raianas, espectáculo único a nível mundial.

Património Natural

Rio Côa

Com nascente na Serra das Mesas, junto à aldeia de Fóios, percorre toda a área do concelho, passando pela sua sede, onde volta ao Norte, continuando em direcção ao Douro.

Reserva Natural da Serra da Malcata

Abrange as freguesias limítrofes de Sabugal e Penamacor, possuindo um valor patrimonial que o seu próprio estatuto legal de Reserva lhe abona.

Para além do interesse paisagístico esta área protegida possui importância ao nível da fauna, sendo declarada Reserva Biogenética no âmbito do Conselho da Europa, bem como Sítio de Interesse Ornitológico, ao abrigo da directiva 407/79 da C.E.E.

Património Arquitectónico

O concelho apresenta uma ampla oferta de riqueza patrimonial e cultural, tantas vezes danificada por antigos conflitos com a vizinha Espanha, que chegou a arrasar totalmente algumas freguesias.

Além das fortalezas medievais e pelourinhos das 5 antigas vilas, há que realçar a Ponte de Sequeiros (talvez do séc. XVI, mas com a torre fortificada de 1641), a antiga Igreja de St^a Maria (actualmente Misericórdia) em Alfaiates, alguns Solares em Sortelha, Vilar Maior, Casteleiro e Sabugal e casas brasonadas nomeadamente em Santo Estêvão, Sortelha e Aldeia da Ponte.

Na maioria das localidades encontram-se múltiplos vestígios arqueológicos de interesse, nomeadamente sepulturas antropomórficas escavadas nas rochas, aras, moinhos de água, fornos, pontes, poldras, fontes, choços, alminhas, cruzeiros, calvários, capelas, conventos, igrejas e campanários, ... O Museu do Sabugal merece uma visita para poder observar marcos miliários, estelas funerárias e muitos outros testemunhos de um passado glorioso.

Artesanato

É de salientar o artesanato trabalhado pela população local. Os produtos mais característicos são o bracejo, as cadeiras e os bancos de junco, a renda de 5 agulhas e tecelagem de mantas e de linhos.

Costumes e tradições

Na maior parte destas aldeias subsiste a tradicional matança do porco que reúne a família, por altura dos meses mais frios de Inverno.

Em algumas freguesias, por exemplo Pousafoles do Bispo, é vivida com bastante intensidade a tradição do Senhor dos Passos e o Enterro do Senhor. Alguns jogos tradicionais (malha, etc.) ainda se realizam em épocas festivas, nalgumas aldeias deste concelho.

Educação

O acesso à educação e à informação assume uma grande relevância no estatuto social. Na última década registou-se uma melhoria significativa no nível da escolarização da população. Esta melhoria manifestou-se em várias vertentes: na redução verificada nos níveis de analfabetismo, que actualmente atinge as camadas mais idosas da população; na redução da proporção de indivíduos com qualificações mais baixas, nomeadamente aqueles que completaram seis anos de escolaridade; no aumento da proporção de indivíduos com um nível de ensino superior. Na última década tem-se sentido uma redução significativa de alunos que tem conduzido ao encerramento de alguns Jardins-de-infância e Escolas do 1º ciclo.

O Agrupamento de Escolas de Sabugal é um agrupamento vertical que agrega todas as escolas do 1º Ciclo e pré-escolar do concelho. A sede do agrupamento é a Escola Básica 2º e 3º Ciclos. Sendo um Agrupamento de escolas do interior e distando cerca de quarenta quilómetros da sede de distrito luta com as dificuldades daí inerentes. A não fixação do corpo docente que, oriundo de diversas partes do distrito e outras, se desloca para a Escola, dificulta o trabalho em equipa e a necessária discussão e análise de temas actuais e importantes, que estão na ordem do dia para qualquer instituição de ensino básico.

Visto que o Agrupamento engloba Jardins-de-Infância e todos os ciclos do ensino básico, pretende-se que haja uma articulação entre os vários níveis de ensino e outros serviços especializados de apoio educativo, com vista a atingir os objectivos anteriormente propostos.

O Agrupamento de Escolas de Sabugal esteve atento às carências e expectativas da comunidade envolvente, cujo levantamento é um projecto permanente com vista a adequar as suas práticas educativas. Assim, colaborou com as diferentes instituições facultando-lhes apoio logístico, equipamento, pessoal especializado, bem como

participar em iniciativas de animação cultural, ambiental, e outras em que se poderão envolver múltiplos grupos de professores/alunos/encarregados de educação.

No que respeita ao insucesso escolar que tem vindo a registar-se neste Agrupamento de Escolas poderá relacionar-se com: alguma dispersão da rede escolar; falta de motivação/expectativas por parte dos alunos e de alguns Encarregados de Educação; baixo nível de escolaridade dos Encarregados de Educação; Currículos/Carga Horária; forte absentismo e abandono de alunos de etnia cigana (Tabela 1.2).

Tabela 1.2 – Taxa de insucesso escolar da Escola E.B. 2,3 de Sabugal, nos últimos três anos lectivos.

Fonte: Projecto Educativo 2010-2011

Ano Lectivo	Insucesso Escolar
2007/08	15.1%
2008/09	10.4%
2009/10	7.9%

Organização e Administração

A organização e administração deste agrupamento rege-se ao abrigo do Decreto-Lei nº 75/08 de 22 de Abril no quadro dos princípios e objectivos, a autonomia, a administração e a gestão do agrupamento de escolas organizam - se no sentido de:

a) Promover o sucesso e prevenir o abandono escolar dos alunos e desenvolver a qualidade do serviço público de educação, em geral, e das aprendizagens e dos resultados escolares, em particular;

b) Promover a equidade social, criando condições para a concretização da igualdade de oportunidades para todos;

c) Assegurar as melhores condições de estudo e de trabalho, de realização e de desenvolvimento pessoal e profissional;

d) Cumprir e fazer cumprir os direitos e os deveres constantes das leis, normas ou regulamentos e manter a disciplina;

e) Observar o primado dos critérios de natureza pedagógica sobre os critérios de natureza administrativa nos limites de uma gestão eficiente dos recursos disponíveis para o desenvolvimento da sua missão;

f) Assegurar a estabilidade e a transparência da gestão e administração escolar, designadamente através dos adequados meios de comunicação e informação;

g) Proporcionar condições para a participação dos membros da comunidade educativa e promover a sua iniciativa.

No respeito pelos princípios e objectivos enunciados e das regras estabelecidas no Decreto-lei nº 75/2008, de 22 de Abril, admite-se a diversidade de soluções organizativas a adoptar pelo agrupamento de escolas no exercício da sua autonomia organizacional, em particular no que concerne à organização pedagógica.

1 - O agrupamento de escolas de Sabugal é uma unidade organizacional, dotada de órgãos próprios de administração e gestão, constituída por estabelecimentos de educação pré-escolar e escolas de um ou mais níveis e ciclos de ensino, com vista à realização das seguintes finalidades:

a) Proporcionar um percurso sequencial e articulado dos alunos abrangidos numa dada área geográfica e favorecer a transição adequada entre níveis e ciclos de ensino;

b) Superar situações de isolamento de escolas e estabelecimentos de educação pré-escolar e prevenir a exclusão social e escolar;

c) Reforçar a capacidade pedagógica das escolas e estabelecimentos de educação pré-escolar que o integram e realizar a gestão racional dos recursos;

d) Garantir o funcionamento de um regime de autonomia, administração e gestão, nos termos do Decreto –lei nº 75/2008.

2 - A constituição do agrupamento de escolas obedeceu, designadamente, aos seguintes critérios:

a) Construção de percursos escolares integrados;

b) Articulação curricular entre níveis e ciclos educativos;

c) Proximidade geográfica;

d) Necessidades de ordenamento da rede dos ensinos básico e da educação pré-escolar.

3 — Cada uma das escolas ou estabelecimentos de educação pré-escolar que integra o agrupamento mantém a sua identidade e denominação próprias.

4 — Nos termos da legislação em vigor, o agrupamento recebeu a designação de Agrupamento de Escolas do Sabugal (Sabugal, 2009, p. 7).

Constituição do Agrupamento de Escolas do Sabugal

Regime de administração e gestão

Os órgãos de direcção, administração e gestão do Agrupamento são os seguintes:

- a) Conselho Geral
- b) Director: João Carlos Gonçalves Vila Flor (Professor do Quadro de Nomeação Definitiva do Grupo 204)
- c) Conselho Pedagógico
- d) Conselho Administrativo

Conselho Geral



Figura 1.1 – Organograma de Organização e Administração Escolar do Agrupamento de Escolas do Sabugal

Fonte: Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Sabugal

O Conselho Geral é o órgão de direcção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da actividade do Agrupamento, assegurando a participação e representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos do nº 4 do artigo 48º da Lei de bases do Sistema Educativo (Figura 1.1).

A articulação com o município faz-se ainda através da câmara municipal do Sabugal no respeito pelas competências dos conselhos municipais de educação, estabelecidos pelo Decreto-Lei nº 7/2003, de 15 de Janeiro.

O Agrupamento de Escolas do Sabugal integra a educação Pré-Escolar, o 1º CEB e o 2º/3º CEB e é constituído pelos seguintes estabelecimentos de ensino, todos do concelho do Sabugal (Sabugal, 2009, p. 8):

Pré-escolar:

- Jardim de Infância de Aldeia da Ponte
- Jardim de Infância de Aldeia de Santo António
- Jardim de Infância de Aldeia Velha
- Jardim de Infância de Alfaiates
- Jardim de Infância de Bendada
- Jardim de Infância de Casteleiro
- Jardim de Infância de Sabugal
- Jardim de Infância do Soito
- Jardim de Infância de Santo Estêvão
- Jardim de Infância de Vale de Espinho

1º CEB:

- EB1 Aldeia da Ponte
- EB1 Aldeia de Santo António
- EB1 Aldeia Velha
- EB1 Alfaiates
- EB1 Bendada
- EB1 Cerdeira
- EB1 Rapoula do Côa
- EB1 Ruvina
- EB1 Sabugal
- EB1 Santo Estêvão
- EB1 Soito
- EB1 Vale de Espinho
- EB1 Vila Boa

2º/3º CEB:

- EB2/3 Sabugal

Caracterização da População Escolar

No presente ano lectivo, a População Escolar do Concelho do Sabugal encontra-se distribuída pelos 24 estabelecimentos de ensino atrás mencionados.

Nos estabelecimentos do Pré-escolar existem, na totalidade, 128 alunos, em 13 turmas, assim distribuídos:

- Com 3 anos – 40 alunos
- Com 4 anos – 44 alunos
- Com 5 anos – 43 alunos
- Com 6 anos – 1 alunos

Nos estabelecimentos do 1ºCEB existem, na totalidade, 335 alunos, em 23 turmas, assim distribuídos:

- 1º ano de escolaridade – 76 alunos
- 2º ano de escolaridade – 94 alunos
- 3º ano de escolaridade – 85 alunos
- 4º ano de escolaridade – 80 alunos

Os alunos com Necessidades Especiais Educativas (NEE) são devidamente apoiados por docentes do ensino especial. Há 3 professores de ensino especial, 1 de apoio educativo e 1 docente na área da intervenção precoce.

O corpo docente do Pré-escolar é constituído por 21 educadores e no 1º CEB é composto por 35 docentes.

A maioria dos Jardins-de-infância e Escolas do 1º CEB funcionam em edifícios com condições físicas pouco adequadas e com falta de recursos (espaços cobertos, salas para funcionamento das Actividades Enriquecimento Curricular (AEC), salas específicas, material didáctico).

A Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Sabugal encontra-se a funcionar num edifício relativamente recente, tendo sido inaugurada em 31 de Outubro de 1986. É

constituído por 14 salas de aulas, servindo algumas de apoio específico a várias disciplinas (Salas de Educação Visual, Educação Musical, Físico - Química, e Ciências da Natureza).

No ano lectivo de 2010/11, tiveram 203 alunos distribuídos por 11 turmas, sendo 3 turmas do 5º ano (56 alunos), 3 do 6º ano (66 alunos), 2 do 7º ano (46 alunos), 1 do 8º ano (16 alunos) e 1 (19 alunos) no 9ºano de escolaridade. Em todas as turmas há alunos com necessidades educativas especiais que são apoiados pela Psicóloga do Agrupamento e pelos Professoras do Ensino Especial.

O corpo docente em funções daquela escola é de 37 professores, agrupados em quatro Departamentos, e uma Técnica dos Serviços de Psicologia e Orientação (que exerce as suas funções abarcando as 3 escolas existentes na cidade – 1º Ciclo, 2º e 3º Ciclos e Secundário).

O pessoal não docente é composto por 7 elementos do Pessoal Administrativo, 41 Auxiliares de Acção Educativa (14 dos quais no Pré-escolar e 9 no 1ºCEB), 1 Guarda-noturno e 1 Auxiliar de Manutenção.

Em termos socioculturais, os alunos são oriundos, na generalidade, de famílias que pertencem a um padrão de vida médio/baixo e baixo nível de escolaridade, já que mais de 50% são subsidiados com os benefícios e apoios educativos concedidos pela autarquia/ EB 2/3.

A empresa Viúva Monteiro assegura a deslocação dos alunos do 2º e 3º CEB provenientes das várias localidades para a escola sede. Os alunos do Pré-escolar e do 1º CEB provenientes de localidades onde encerrou o estabelecimento de ensino são transportados para escolas de acolhimento, mediante um protocolo de colaboração entre a Câmara Municipal e as diversas instituições locais (Sabugal, 2009, p. 10).

Problemas Educativos Identificados

- 1- Alunos de nível sociocultural médio/baixo.
- 2- Reduzido grau de escolaridade dos Pais/Encarregados Educação.
- 3- Incumprimento de normas de civismo.
- 4- Falta de hábitos de estudo e de métodos de trabalho.
- 5- Fraca valorização da escolaridade por parte das famílias.
- 6- Poucos incentivos à valorização pós-escolar.
- 7- Alunos com necessidades educativas específicas: dificuldades de aprendizagem e problemas de saúde.
- 8- Fraco domínio da Língua Portuguesa como factor de insucesso escolar nas diferentes disciplinas.
- 9- Dificuldades ao nível do raciocínio lógico-matemático.
- 10- Casos de estilos de vida pouco saudáveis.**
- 11- Forte absentismo/insucesso de alunos de etnia cigana.

Objectivos Educacionais

Objectivos Gerais

1. Integrar a escola no Meio.
2. Promover a igualdade de oportunidades de sucesso escolar, através de medidas que contribuam para compensar desigualdades económicas e sociais e resolver dificuldades específicas de aprendizagem.
3. Promover actividades de informação e orientação escolares e preparar os alunos para a vida activa.
4. Organizar modalidades de apoio sócio-educativo facilitadoras da integração de todos os alunos (S.A.S.E.; S.P.O.; Apoios Educativos; Apoios a Crianças e Jovens em Risco).
5. Valorizar a formação contínua e a participação de todos os membros da Comunidade Educativa (Acções de Formação e Associação de Pais).

6. Sensibilizar alunos e Encarregados de Educação para a importância do conhecimento numa futura actividade profissional.

7. Promover a realização de projectos ou actividades que favoreçam a interdisciplinaridade, bem como a capacidade de intervenção comunitária e disponibilidade para a mudança conducente a uma realização individual e social.

8. Promover o envolvimento das famílias na Escola (eleição de representante de pais por turma, participação em reuniões de Conselho de Turma, com excepção das reuniões de avaliação, convite para visitas a exposições na escola, apresentação de trabalhos, etc).

9. Sensibilizar a comunidade escolar para a importância de hábitos de vida saudáveis.

10. Contextualizar o Currículo Nacional.

Objectivos Específicos

1. Consciencializar a comunidade escolar para a preservação do património cultural, local, regional, nacional e mundial.

2. Desenvolver nos alunos atitudes de auto-estima, respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a sua educação como cidadãos, no sentido de combater a indisciplina e os problemas sentidos.

3. Criar condições/situações em sala de aula que contribuam para o desenvolvimento de hábitos de estudo e métodos de trabalho individual e em equipa.

4. Inculcar nos alunos o gosto e entusiasmo por uma actualização constante dos conhecimentos.

5. Desenvolver o gosto pela pesquisa e consulta de diversas fontes de informação.

6. Incentivar a autonomia, espírito de iniciativa e responsabilidade.
7. Desenvolver nos alunos a capacidade de utilização da Língua Portuguesa com correcção, fluência e riqueza vocabular nos diversos modos de comunicação (Plano Nacional de Leitura, Jornal de parede, jornal de Agrupamento “B, A,BÁ” e/ou outros jornais locais).
8. Desenvolver o raciocínio lógico-matemático.
- 9. Fomentar a responsabilidade individual pelo próprio estado de saúde e bem-estar.**
10. Promover um maior envolvimento dos pais/Encarregado de Educação no processo de ensino/aprendizagem dos respectivos educandos.
11. Melhorar a coordenação das actividades dos Auxiliares de Educação/Guardas (vigilância do recinto, chamadas de atenção oportunas (má educação e comportamentos menos adequados dos alunos), vigilância dos “visitantes” da escola e manutenção da limpeza do recinto escolar).
11. Optimizar de modo articulado (por exemplo, através de Projectos de Actividades de Complemento Curricular) os recursos da escola (Jornal, Fotografia, Informática, Internet, Vídeo, projectos de Área de Projecto) (2º/3º CEB).
12. Supervisionar e acompanhar as actividades de enriquecimento curricular (1º CEB).

II. Caracterização Socioeconómica e Psicopedagógica das Turmas

O meu estágio decorreu em três turmas. Duas do 5º ano e uma turma do 6º ano.

Os dados recolhidos foram tratados questão a questão, de um modo descritivo. Os esquemas resultantes caracterizam as turmas relativamente aos seguintes aspectos: Número de alunos; Género; Idade; Agregado Familiar; Encarregado de Educação; Habilitações dos pais; Retenções; Meio onde vive; Número de alunos subsidiados.

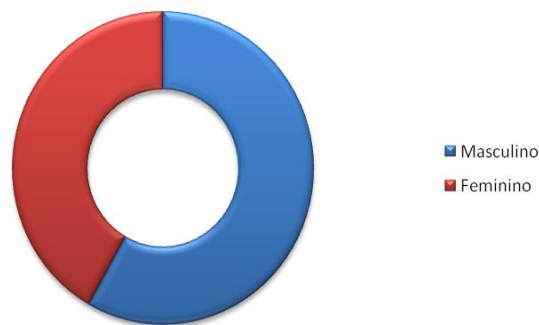


Figura 1.2 - Número total de alunos

A presente figura (Figura 1.2) indica o total de alunos presente nas três turmas (5.º A, 5.º C e 6.º B) que é cinquenta e cinco. Sendo a maioria dos estudantes do género masculino, como se demonstra na Figura 1.3.

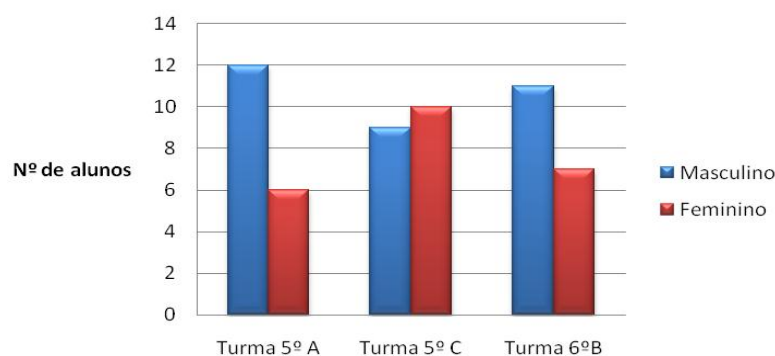


Figura 1.3 – Distribuição dos alunos por Género

Na Figura 1.3, verifica-se que as turmas são mistas. O género predominante é o masculino, excepto na turma do 5.º C onde o género feminino é maioritário.

No total dos cinquenta e cinco alunos, das três turmas, trinte e dois são meninos e vinte e três são meninas.

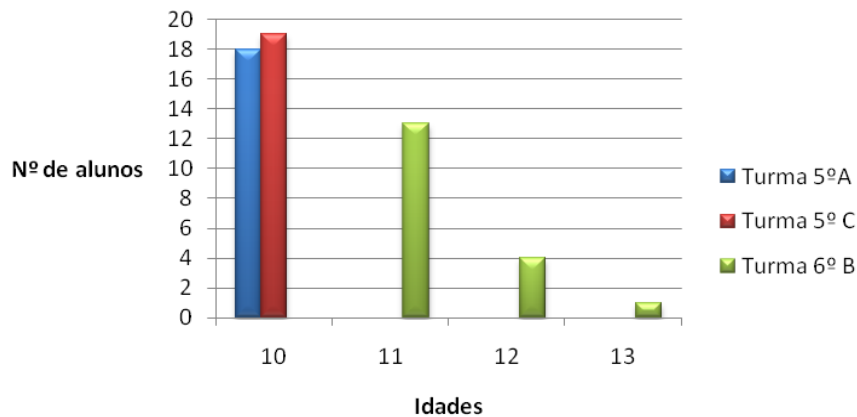


Figura 1.4 – Distribuição dos alunos por idades

Em relação à distribuição dos alunos por idades, é possível concluir que as turmas do 5.º são na sua totalidade constituídas por alunos com dez anos de idade (Figura 1.4). Quanto à turma do 6.º ano, verifica-se que dos dezoito alunos que a constituem, quatro têm doze anos, um tem treze e os restante treze têm doze anos (idade considerada normal para crianças, que frequentam o 6.º ano de escolaridade).

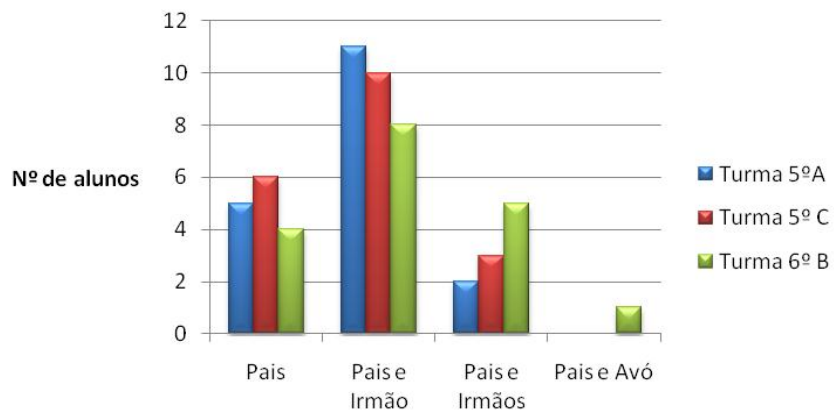


Figura 1.5 –Agregado Familiar dos Alunos

Na Figura 1.5, é possível verificar que o agregado familiar dos alunos, é na sua maioria, constituído pelos pais e por um irmão. No entanto, também há um número considerável de alunos que apenas vive com os pais. Assim, poucos são os alunos cujo agregado familiar é formado pelos pais e por mais que um irmão e pelos pais e avós.

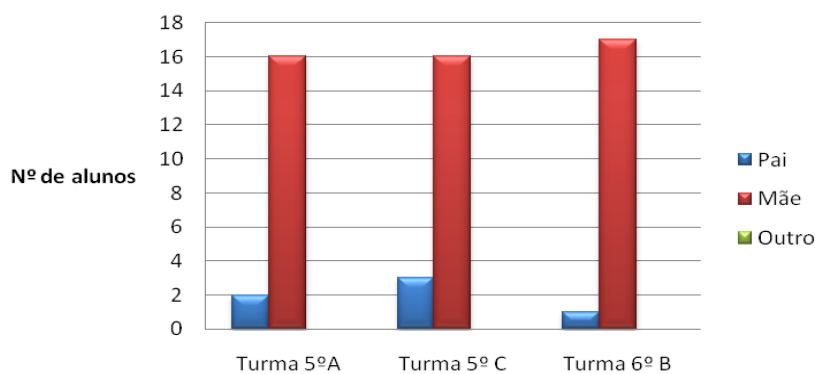


Figura 1.6 – Encarregado de Educação

Relativamente aos encarregados de educação, concluí-se que do total dos cinquenta e cinco alunos, quarenta e nove têm como encarregado de educação a mãe e apenas seis têm o pai a desempenhar esse papel, como se constata na Figura 1.6. Verifica-se ainda que nenhum aluno tem outra pessoa como encarregado de educação, sem ser a mãe ou o pai.

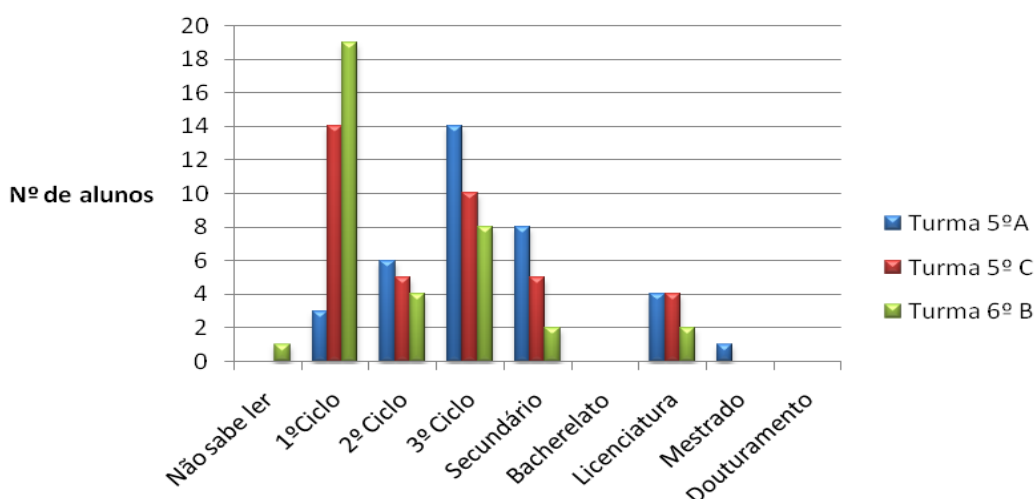


Figura 1.7 – Habilitações Literárias dos Pais dos alunos

A Figura 1.7 demonstra que apenas onze dos cento e dez pais possuem um curso superior, sendo dez licenciados e um mestre. A restante maioria dos pais apresenta habilitações literárias iguais ou inferiores ao secundário (trinta e sete têm o 1.º ciclo, quinze o 2.º ciclo, trinta e dois o 3.º ciclo e quinze o secundário). Há ainda um pai analfabeto.

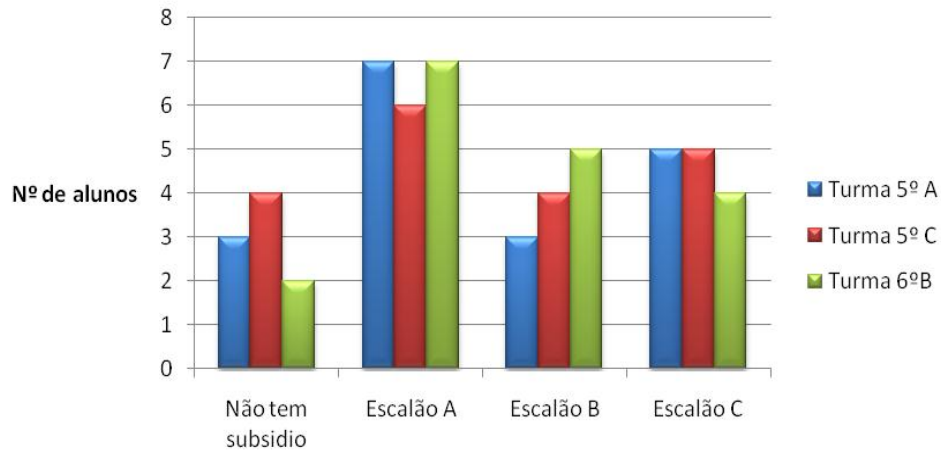


Figura 1.8 – Nº de alunos com subsídio Escolar

Relativamente, ao número de alunos subsidiados (Figura 1.8) verifica-se que todas as turmas possuem alunos subsidiados. Vinte dos cinquenta e cinco alunos usufruí do escalão A, que proporciona um maior apoio monetário. No entanto, ainda há um total de doze e catorze alunos, que são subsidiados com os escalões B e C, respectivamente. Apenas nove alunos não têm qualquer tipo de apoio monetário.

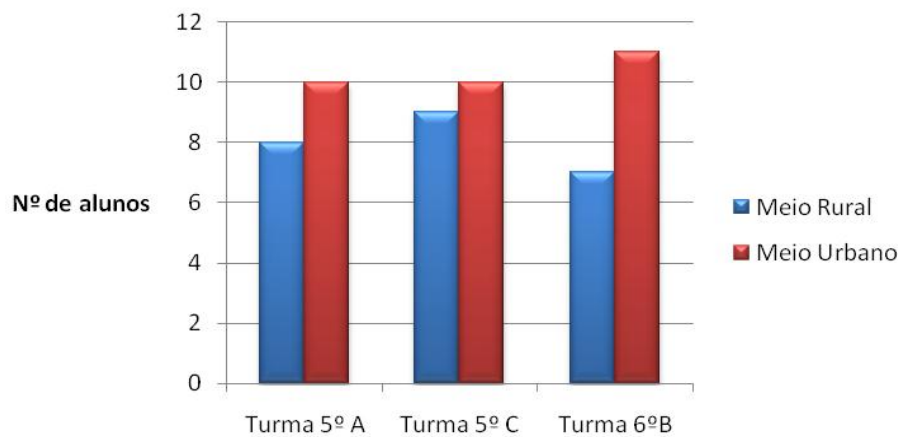


Figura 1.9 – Zona de Residência dos alunos

No universo de cinquenta e cinco alunos, trinta habitam no meio urbano e os restantes vinte e cinco são residentes no meio rural, como se observa na Figura 1.9. Apresentando o 6.º ano o maior número de alunos residente neste último meio. Nas duas turmas do 5.º ano verifica-se a existência de igual número de crianças residentes no meio rural, no entanto no 5.º A oito alunos residem no meio urbano e no 5.º B são nove alunos que habitam também no meio urbano.

Para cada uma das três turmas com que trabalhei, elaborei quatro dossiers de estágio correspondendo cada uma, a uma área curricular: Língua Portuguesa, Matemática, História e Geografia de Portugal e Ciências da Natureza.

Em relação à disciplina de **Língua Portuguesa** leccionei-a numa das três turmas do 5º ano em que estagiei, a turma do 5º C. Inicialmente constituída por dezanove alunos, sendo nove do sexo masculino e dez do sexo feminino, mais tarde foram transferidos dois desses alunos. Nove alunos residem no Sabugal e os restantes vivem nas freguesias do concelho sendo transportados todos os dias de autocarro para a escola.

Dos dezassete alunos que frequentam esta turma, salientam-se três que revelam dificuldades de aprendizagem, sendo esses alunos, acompanhados pelo ensino especial. Os restantes alunos revelam capacidades de aprendizagem e acompanham a programação a um ritmo normal.

Quanto à área curricular de **Matemática** regia-a numa das três turmas em que estagiei, a turma do 5º A. Constituída por dezoito alunos, sendo doze do sexo masculino e seis do sexo feminino. Nove alunos residem no Sabugal e os restantes vivem nas freguesias do concelho sendo transportados todos os dias de autocarro para a escola. Dos dezoito alunos que frequentam esta turma, salientam-se dois que revelam algumas dificuldades de aprendizagem e tiveram dois valores de classificação final, na referida disciplina.

Os restantes alunos revelam capacidades de aprendizagem e acompanham a programação sem dificuldades.

Quanto a **História e Geografia de Portugal e Ciências da Natureza** leccionei-as numa das três turmas do 6º ano existentes na escola do Sabugal, a turma do 6º B. Esta é composta por dezoito alunos, sendo onze do sexo masculino e sete do sexo feminino. Sete alunos residem no Sabugal e os restantes vivem nas freguesias do concelho sendo transportados todos os dias de autocarro para a escola. Dos dezoito alunos que frequentam esta turma, salienta-se um que revela algumas dificuldades de aprendizagem e é apoiado pela Equipa do Ensino Especial.

Os restantes alunos revelam capacidades de aprendizagem e acompanham a programação sem dificuldades.

O estágio das disciplinas anteriormente referidas decorreu no Agrupamento de Escolas do Sabugal, com a presença dos cooperantes e respectivos orientadores: Dr. Luís Vaz e Dr.ª Elisabete Brito a Língua Portuguesa, Dr.ª Guida Gomes e Dr. Pedro Tadeu a Matemática, Dr.ª Lúcia Firmino e Dr.ª Ana Lopes a História e Geografia de Portugal, Dr.ª Marilinda e Prof. Dr.ª Rosa Tracana a Ciências da Natureza; da mestranda Maria Albertina Sequeira Eiras e dos cinquenta e cinco alunos do 5º A, 5º C e 6º B (as listas nominais e os horários das turmas encontram-se anexados nos dossiês de estágio).

2.º Capítulo

I. Descrição do Processo de Prática de Ensino Supervisionada

Na sequência da autorização (Despacho nº 23314/2009) do ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior de 17 de Agosto de 2009, do funcionamento do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre na especialidade de Ensino do 1.º e do 2.º Ciclo do Ensino Básico, a ministrar na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, e depois de ter tomado conhecimento do Edital exposto no ano 2009, neste instituto de ensino, nos termos do artigo 26.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de Junho, e nos termos do Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de Fevereiro, o referido curso foi registado na Direcção-Geral do Ensino Superior, com o número DSSRES/B-742/2009. Face ao exposto procedi à candidatura ao ciclo de estudos conducente ao grau de mestre de ensino do 1.º e do 2.º ciclo do Ensino Básico da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Em consequência da minha candidatura fui seleccionada em primeiro lugar numa lista de vinte e dois docentes apurados, que foi homologada em 08/01/2010, para o Mestrado em Educação em Ensino 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico.

O referido ciclo de estudos conducente ao grau de mestre tem como período de duração dois anos. O primeiro ano decorreu no ano lectivo de 2009/2010, estando dividido em dois semestres. Durante o ano inicial, as Áreas Científicas maioritariamente leccionadas foram:

- a Área da Docência, nesta incluem-se as seguintes unidades curriculares: Expressões, Matemática, Ciências Naturais, Português, História/Geografia. É ainda de referir que esta área científica foi leccionada no 1º semestre;

- a Didácticas Específicas, nesta inserem-se as subsequentes unidades curriculares: Didáctica das Expressões, Didáctica da Matemática, Didáctica das Ciências, Didáctica do Português, Didáctica da História/Geografia. Todas estas unidades foram adestradas no 2º semestre;

- a Formação Educacional Geral, desta fazem parte as unidades curriculares de Epistemologia e Inovação Educacional, as Necessidades Educativas Especiais e a Filosofia da Educação. Estas unidades foram leccionadas no 1º e no 2º semestre, respectivamente.

O segundo ano deste ciclo foi composto pelo terceiro e quarto semestre deste Mestrado.

No terceiro semestre foram instruídas as seguintes Áreas Científicas: Práticas de Ensino Supervisionado (PES), nela incluem-se as Práticas de Ensino Supervisionado do 1º e 2º Ciclos e a unidade curricular de Investigação e Intervenção Educacional, e a Formação na Área da Docência, nesta insere-se o Seminário. No entanto, é necessário referir que a Prática de Ensino Supervisionado do 1ºCiclo não foi por mim realizada, uma vez que me foi concedida a equivalência a esta mesma prática já que a minha formação profissional contempla esta área.

Relativamente ao quarto semestre, foi dedicado integralmente à elaboração do presente Relatório Final de Estágio.

Como referido em parágrafos anteriores, a Prática de Ensino Supervisionado do 2ºCiclo foi executada no terceiro semestre, isto só pôde ser concretizável (uma vez mais saliento) pois foi-me facultada a equivalência da Prática do Ensino Supervisionado do 1º Ciclo. Caso esta situação não ocorresse a Prática do 2º Ciclo só seria realizada no quarto semestre.

A Prática de Ensino Supervisionado do 2º Ciclo foi um dos momentos mais relevantes deste percurso. Foi através dele que tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos apreendidos durante os semestres anteriores.

A realização da PES tinha como objectivos: aprofundar os saberes e as competências do estagiário; promover o desenvolvimento da investigação no domínio profissional; adaptar o desempenho às mudanças decorrentes das transformações emergentes na sociedade, na escola e no papel do professor e valorizar o conhecimento no domínio

do ensino, assumindo que o empenho da profissão docente exige o domínio do conteúdo científico, humanístico e tecnológico.

Para que a PES pudesse ser realizada, foi necessário que a ESECD estabelecesse um protocolo com o Agrupamento das Escolas do Sabugal, onde eu realizei esta prática. A PES esteve organizada em leccionações supervisionadas, e em observações lectivas nas escolas cooperantes. No conjunto foram leccionadas dezasseis sessões, quatro em cada área curricular, correspondendo a cada lição um bloco de noventa minutos. Destas dezasseis, seis sessões foram supervisionadas pelos respectivos orientadores supervisores, e as restantes dez foram observações lectivas. É de notar que tanto as leccionações supervisionadas, como as observações lectivas foram seguidas pelos correspondentes orientadores cooperantes. Este processo teve início a três de Março do corrente ano, e terminou a seis de Junho.

A PES foi praticada em quatro áreas disciplinares distintas, que passo a enumerar: Língua Portuguesa, Matemática, História e Geografia de Portugal e Ciências da Natureza.

O cumprimento da PES na área disciplinar de **Língua Portuguesa** é indispensável, pois segundo o Currículo Nacional do Ensino básico, *“o domínio da língua portuguesa é decisivo no desenvolvimento individual, no acesso ao conhecimento, no relacionamento social, no sucesso escolar e profissional e no exercício pleno da cidadania”* (M.E., 2001, p. 31).

Assim, a execução da PES nesta área, teve início a quatro de Abril e findou a vinte e três de Maio, compreendendo desta forma quatro blocos de noventa minutos. Estas aulas foram leccionadas aos alunos do 5.ºC, na presença do orientador cooperante, o Dr. Luís Vaz. Na primeira aula (04/04/11) que regi foi estudado o texto: *“O Rapaz que vivia na televisão”*, que depois de lido procedeu-se à realização de algumas questões sobre o mesmo (Tabela 2.1).

Na segunda lição (09/05/11) o texto estudado intitulava-se: “O Jardim Zoológico no Estádio”, e o objectivo desta aula era o de os alunos alargarem o campo lexical, sendo desta forma utilizado o dicionário para a consulta de vocábulos desconhecidos. Relativamente à terceira aula (16/05/11) apresentei um PowerPoint cujo tema era o Verbo, para que os alunos pudessem estudar os tempos verbais (Dossier de Estágio).

A última aula (23/05/11) foi uma sessão supervisionada, uma vez que esteve presente a Dr.ª Elisabete Brito. Assim sendo, em conjunto com os alunos foi elaborada uma pequena encenação da história da “Galinha Verde” e de seguida apresentei um



esquema em suporte de papel (Figura 2.1) e pedi aos alunos que utilizando fitas com cores diferentes, uma para cada personagem (Galinha Verde, ...) fazendo passar a fita pelas características referentes a cada uma delas (Dossier de Estágio).

Figura 2.1- Esquema da Galinha Verde

Nas lições iniciais os alunos encontravam-se um pouco contidos devido a uma atmosfera diferente da habitual, mas depois com a progressão das aulas acabaram por se sentirem à vontade e participar de forma activa, em especial na aula supervisionada, onde deram o seu melhor e colaboraram de forma positiva. O balanço final desta etapa foi bastante positivo.

Após este ciclo, elaborei um dossiê, um documento onde arqueei todas as minhas planificações, reflexões e fichas formativas e informativas, referentes a cada aula leccionada.

Tabela 2.1 – Síntese do estágio de Língua Portuguesa

Fonte: Adaptado do dossier de estágio de Língua Portuguesa

	Data	Tema	Objetivos	Conteúdos Programáticos	Orientador Supervisor
Plano Curricular Língua Portuguesa Duração 90 Minutos Turma 5.ª C Orientador Cooperante Dr. Luís Vaz	04/04/ 11	Texto: “O Rapaz que vivia na televisão”	Compreensão oral/Expressão oral: Compreender os diferentes argumentos que fundamentam uma opinião. Leitura: Ler textos literários, tomando consciência do modo como os temas, as experiências e os valores são representados.	Texto narrativo; Emoções das Personagens; Onomatopeia/palavra onomatopaica Debate: dar a opinião, discordar, pedir esclarecimento, concordar, concluir fazer o ponto da situação...	
	09/05/ 11	Texto: “O Jardim Zoológico no Estádio” e ficha informativa	Compreensão oral/Expressão oral: Compreender os diferentes argumentos que fundamentam uma opinião. Apresentar e defender opiniões. Conhecimento explícito: Relacionar diferentes registos de língua com os contextos em que devem ser usados e distinguir marcas específicas da linguagem oral escrita.	Debate: dar a opinião, discordar, pedir esclarecimento, concordar, concluir fazer o ponto da situação... Verbos: -Modo Condicional;	
	16/05/ 11	Apresentação, leitura e análise do PowerPoint - Verbo	Compreensão oral/Expressão oral: Compreender os diferentes argumentos que fundamentam uma opinião. Usar adequadamente a palavra para gerir as interações sociais. Conhecimento explícito: Mobilizar o repertório de conhecimentos na resolução de problemas e para compreender e exprimir-se adequadamente, com vista a melhorar a proficiência linguística no modo oral e no modo escrito.	Verbo regular/irregular -Vogal Temática: paradigmas flexionais da 1.ª, 2.ª e 3.ª conjugação -Formas verbais finitas: mais – que - perfeito do indicativo; condicional (tempo e modo); presente imperfeito e futuro do conjuntivo...	
	23/05/11	História: “A Galinha Verde”	Compreensão oral/Expressão oral: Saber escutar e compreender o discurso expositivo; Desenvolver a capacidade auditiva, a atenção/concentração. Incentivar a expressividade oral, a desenvoltura e a segurança; Seleccionar e reter do que ouvem a informação necessária ao objectivo visado; Discutir livremente o sentido que cada um atribui à fábula. Leitura: Ler com clareza e expressividade. Ler textos literários, tomando consciência do modo como os temas, as experiências e os valores são representados.	Conteúdo (s): Biografia Texto narrativo - conto Emoções das Personagens: suas características.	Dr.ª Elisabete Brito

Relativamente à PES em **Matemática**, o Currículo Nacional do Ensino Básico refere que *“o desenvolvimento do currículo de Matemática deve ser visto como um contributo, a par e em articulação com outros, para a promoção das competências gerais do ensino básico”*, desta forma torna-se essencial a execução da PES nesta área (M.E., 2001, p. 58).

Assim, a PES nesta disciplina teve início a vinte e quatro de Maio e terminou a três de Junho. Assim sendo, foram leccionadas quatro aulas, a cada uma correspondendo um bloco de noventa minutos. A turma por mim conduzida nesta disciplina foi o 5.º A, cuja orientadora cooperante foi a Dr.ª Guida Gomes (Tabela 2.2).

Durante a primeira lição (24/05/11) foi tratado o tema “ π (Pi) e Perímetro do Círculo”, sendo a tarefa proposta a de deduzirem a fórmula do perímetro de um círculo. Na segunda aula (27/05/11) leccionei aos alunos as áreas de figuras planas e as áreas de polígonos. Para que este assunto se tornasse de fácil compreensão, foi lido um pequeno texto introdutório com algumas definições, e de seguida os pupilos utilizaram o Tangran para calcularem diferentes áreas (Dossier de Estágio).

A aula supervisionada pelo Dr. Pedro Tadeu foi a terceira (31/05/11). Nesta optei por abordar o cálculo de áreas por decomposição, composição e enquadramento de figuras (Figura 2.2), onde os alunos trabalharam em grupo baseados num problema do



quotidiano. Infelizmente o bloco de noventa minutos mostrou-se pequeno, para a enorme potencialidade do tema. É de referir, que os alunos trabalharam em grupo de forma organizada e pouco ruidosa, o que me permitiu expor os conceitos sem qualquer problema.

Figura 2.2- Enquadramento de figuras

A última aula (03/06/11) tinha como objectivo deduzir a fórmula da área de um círculo. Para isso, optei por trabalhar em conjunto com os alunos para que fossemos dialogando e chegando à equação final. Esta situação permitiu uma maior aproximação entre aluno-professor.

Tabela 2.2 – Síntese do estágio de Matemática

Fonte: Adaptado do dossier de estágio de Matemática

	Data	Tema	Objetivos	Conteúdos Programáticos	Orientador Supervisor
Plano Curricular Matemática Duração 90 Minutos Turma 5.º A Orientador Cooperante Dr.ª Guida Gomes	24/05/11	- π (Pi) e Perímetro do Círculo	<ul style="list-style-type: none"> -Reconhecer os elementos de uma Circunferência e de um Círculo; -Identificar o comprimento da Circunferência como o Perímetro do Círculo; -Determinar experimentalmente um valor aproximado de π; -Usar situações experimentais para encontrar a fórmula do perímetro do círculo. 	Círculo e Circunferência: -Propriedades classificação Perímetros: -Círculo	
	27/05/ 11	Áreas de figuras planas e área de polígonos	<ul style="list-style-type: none"> -Rever a noção de equivalência de figuras planas e distinguir figuras equivalentes de figuras congruentes; -Relacionar a fórmula da área do triângulo com a do rectângulo; -Conceber e pôr em prática estratégias de resolução de problemas verificando resultados e processos utilizados. 	<ul style="list-style-type: none"> -Equivalência de figuras planas; -Unidades de área; -Descobrir a relação entre a área de um triângulo e a área de um rectângulo com a mesma base e a mesma altura. 	
	31/05/ 11	Cálculo de áreas por decomposição, composição e enquadramento de figuras	<ul style="list-style-type: none"> -Determinar valores aproximados para a área dos rectângulos e quadrados desenhados em cartolina e em papel quadriculado; -Resolver situações problemáticas, ligadas à vida real de modo crítico, que envolvam a áreas por, decomposição, composição e enquadramento. 	Áreas: -Equivalência de figuras planas; -Unidades de área; -Área de figuras compostas: por decomposição, composição e enquadramento. Valores aproximados para a área de uma figura.	Dr. Pedro Tadeu
	03/06 /11	Deduzir a fórmula da área de um círculo	<ul style="list-style-type: none"> -Obter experimentalmente uma aproximação da área de um círculo; -Calcular áreas de círculos decomponíveis em triângulos e rectângulos; 	Áreas: -Equivalência de figuras planas; -Unidades de área; -Área do Círculo.	

À medida que ia leccionando as aulas os alunos mostravam-se cada vez mais entusiasmados pelos conceitos estudados, tanto que nas últimas aulas eram os próprios alunos que formulavam questões. Esta situação deixou-me bastante realizada, uma vez que me senti capaz de estimular nos alunos um espírito crítico e de curiosidade.

Terminada a PES nesta área, elaborei o dossiê onde está todo o material por mim utilizado na preparação e na explicação das aulas e as respectivas reflexões.

É também útil a prática da PES na área disciplinar de **História e Geografia de Portugal**, pois uma vez mais o Currículo Nacional do Ensino Básico menciona *“que é através dela que o aluno constrói uma visão global e organizada de uma sociedade complexa, plural e em permanente mudança”*, porque só assim é possível evitar os erros do passado num futuro próximo (M.E., 2001, p. 87).

Por esta e outras razões, principiei a PES nesta unidade a nove de Maio e finalizei a seis de Junho. Mais uma vez adestrei quatro aulas, constituindo cada uma, um bloco de noventa minutos. A turma que regi foi o 6.º B, cuja orientadora cooperante era a Dr.ª Lúcia Firmino (Tabela 2.3).

Na primeira lição (09/05/11) o tema ensinado à turma foi: “O 25 de Abril e a construção da democracia; Os órgãos de poder central”. Para que o assunto fosse apreendido com interesse, após a definição de alguns conceitos, incitei os alunos a lerem uns excertos da Constituição e de seguida criei um debate sobre a democracia. Este correu da melhor forma possível, visto que os alunos estavam habilitados a este tipo de tarefa e a disposição das carteiras facilitou o diálogo e a troca de ideias entre eles.

Tabela 2.3 – Síntese do estágio de História e Geografia de Portugal

Fonte: Adaptado do dossier de estágio de História e Geografia de Portugal

	Data	Tema	Objetivos	Conteúdos Programáticos	Orientador Supervisor
Plano Curricular História e Geografia de Portugal Duração 90 Minutos Turma 6.º B Orientador Cooperante Dr.ª Lúcia Firmino	09/05/ 11	O 25 de Abril e a construção da democracia; Os órgãos de poder central	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar os aspectos mais importantes da Constituição de 1976; -Identificar os órgãos de Poder Central e quais as suas funções definidos pela Constituição Portuguesa de 1976; <ul style="list-style-type: none"> -Explicar como se forma o Governo; -Reconhecer a necessidade de defesa dos valores democráticos. 	Portugal no séc. XX - O 25 de Abril e a construção da democracia <ul style="list-style-type: none"> -A Constituição de 1976; -Direitos e deveres fundamentais; -Os órgãos de poder central; -Direito de voto; -Governo; -Assembleia de República. 	
	23/05 /11	Os lugares onde vivemos	<ul style="list-style-type: none"> -Reconhecer as diferenças entre os modos de vida rural e urbano, tendo em atenção os conceitos de diferença/contraste; -Localizar os principais centros urbanos do território português; -Comparar as condições de vida na actualidade com as de épocas anteriores, identificando mudanças e permanências. 	<ul style="list-style-type: none"> -Os campos: os vestígios do passado e as mudanças <ul style="list-style-type: none"> -Tipos de povoamento; -Os centros urbanos – áreas de atracção da população -Problemas na vida quotidiana das cidades e dos campos 	Dr.ª Ana Lopes
	30/ 05/11	As actividades económicas que desenvolvemos	<ul style="list-style-type: none"> -Distinguir população activa de população não activa; -Identificar as principais actividades do sector primário. 	<ul style="list-style-type: none"> -As principais actividades económicas <ul style="list-style-type: none"> -População activa e não activa; -A economia por sectores; -A composição do sector primário. 	
	06/ 06/11	As actividades económicas que desenvolvemos	<ul style="list-style-type: none"> -Distinguir a repartição das actividades económicas no espaço português; -Conhecer o conceito de desemprego. 	<ul style="list-style-type: none"> -As principais actividades económicas <ul style="list-style-type: none"> -Repartição espacial -População activa e não activa -Problemas do mundo do trabalho -Os sectores no espaço português. 	Dr.ª Ana Lopes

A aula que se seguiu (23/05/11) foi supervisionada pela Dr.^a Ana Lopes. Nesta aula o tema abordado foi: “Os lugares onde vivemos”. Foi a partir de um cartaz, em forma de moradia, que expliquei os conceitos base que estavam subjacentes ao tema. Depois desta abordagem, passei a um trabalho de grupo em que os alunos revelaram empenhamento e dedicação na execução das tarefas propostas.

Durante a terceira aula (30/05/11) abordaram-se as actividades económicas. Nesta lição optei por trabalhar colectivamente com toda a turma, uma vez que analisámos um esquema presente no manual, e de seguida fomos discriminando os diferentes sectores das actividades económicas existentes na nossa sociedade. A explicação deste tema continuou na última aula (06/06/11) que foi supervisionada, novamente, pela Dr.^a Ana Lopes. Desta vez, os alunos como já tinham as noções base anteriormente estudadas, optei por completar um esquema (Figura 2.3) que lhes permitiu visualizar a composição da população activa e não activa e, simultaneamente, as principais actividades económicas dos três sectores da economia. Os conceitos foram apresentados em forma de adivinha. Metade da turma tinha as soluções e os restantes as adivinhas. À medida que iam realizando a tarefa iam registando as soluções no quadro, no cartaz e nos cadernos diários.



Figura 2.3 - Esquema dos sectores económicos

Ao longo das minhas leccionações nesta disciplina senti que os alunos viveram intensamente as aulas, não só pelo seu empenhamento nas actividades, mas também pelo carinho e atenção que eles demonstraram ter para comigo.

No final, desenvolvi o meu dossiê onde armazenei todos os materiais utilizados nesta longa jornada.

A nível das **Ciências da Natureza**, o Currículo Nacional do Ensino Básico indica que *“o papel da Ciência e da Tecnologia no nosso dia-a-dia exige uma população com conhecimento e compreensão suficientes para entender e seguir debates sobre temas científicos e tecnológicos e envolver-se em questões que estes temas colocam, quer para eles como indivíduos quer para a sociedade como um todo”* (M.E., 2001, p. 129).

Portanto, a PES nesta matéria começou a vinte e dois de Março e cessou a dezassete de Maio. Este período de tempo incluiu quatro aulas de noventa minutos, sendo duas delas supervisionadas. A turma por mim regida nesta disciplina foi, mais uma vez, o 6.ºB em que a Dr.ª Marilinda desempenhou o papel de orientador cooperante (Tabela 2.4).

No decurso da primeira aula (22/03/11) desenvolveu-se o tema da “Reprodução humana e crescimento”, que é pertinente e actual. Por essas mesmas razões, utilizei como material de exposição da matéria um PowerPoint, em que à medida que passava os slides ia elucidando e explicando os alunos acerca dos conceitos básicos e fundamentais que tinham que reter (Dossier de Estágio).

Na aula seguinte (29/04/11) o assunto explicado aos alunos tinha como denominação: “Captação e circulação da água e sais minerais nas plantas”. Nesta lição os alunos observaram e desenharam alguns elementos fundamentais das plantas e foram registando definições que eram necessárias reter para que pudessem aprender como ocorria a captação e circulação de alimento nas plantas. Com o objectivo de ajudar os alunos a cimentar os conhecimentos distribuí uma ficha formativa, que eles fizeram com dedicação.

A terceira aula (03/05/11) foi supervisionada pela Prof. Dr.ª Rosa Tracana, sendo o tema da lição “Produção de alimentos pelas plantas – fotossíntese”. Durante a exposição dos conceitos utilizei como material uma mini estufa realizada pelos alunos do 2º B da E.B.1 da Estação e por mim. Ao mesmo tempo utilizei plantas naturais e cartazes com lacunas para completar com palavras soltas. Estes suportes de papel possuíam as partes constituintes das plantas e as suas funções. Os alunos iam

registrando no caderno diário os conceitos mais importantes. No decurso desta aula os alunos demonstraram curiosidade, respeito pela evidência, abertura a novas ideias, reflexão crítica e sensibilidade.

Figura 2.4 - Cestinha



A última aula (17/05/11), também foi supervisionada pela Prof. Dr.^a Rosa Tracana. Esta aula tinha por objectivo tratar das “Plantas – fonte de alimento e de matérias – primas”. Decidi dispor os alunos em círculo, para que tudo funcionasse da melhor maneira, e de seguida expliquei como ia decorrer a aula. Esta foi apresentada por todos e em forma de jogo, uma vez que por todos eles ia passar uma cestinha (Figura 2.4) e teriam que dizer: “Aqui vai uma cestinha carregadinha de pecinhas”, de seguida retiravam algumas peças e liam a mensagem para toda a turma. Seguidamente colocavam a peça numa base pendurada no quadro, para o efeito, e colocavam os alimentos a que se referia a frase em cima de uma mesa. Assim, a “cestinha” ia andando à volta, enquanto todos tiravam peças com mensagens diferentes. Depois de a cestinha chegar ao último aluno, obteve-se o produto final com todas as peças - um puzzle e uma mesa repleta de iguarias. Como era a última aula, dialoguei com os alunos, a título de reflexão e eles deram testemunhos de competências adquiridas e manifestaram o desejo de realizarem outras actividades, neste sentido. Desta forma pude concluir que esta aula foi intensamente vivida pela turma. Ao longo da prática destas aulas, senti que os alunos apreciaram a minha dedicação e colaboraram de forma positiva para que tudo corresse da melhor forma

No final, realizei o dossiê que é um reflexo de que levei os alunos a pesquisar e a organizar a informação, para a transformar em conhecimento mobilizável, que promovi a capacidade de atenção/concentração, que organizei o ensino prevendo situações de reflexão e aprendizagem, que valorizei situações de interacção e de expressão oral e escrita, as quais permitiram, aos alunos, intervenções personalizadas, autónomas, e críticas.

Tabela 2.4 – Síntese do estágio de Ciências da Natureza

Fonte: Adaptado do dossier de estágio de Ciências da Natureza

	Data	Tema	Objetivos	Conteúdos Programáticos	Orientador Supervisor
Plano Curricular Ciências da Natureza	22/03/ 11	Reprodução humana e crescimento	-Distinguir caracteres sexuais femininos e masculinos; -Identificar os órgãos do sistema reprodutor feminino -Reconhecer que a sexualidade humana envolve sentimentos de respeito por si próprio e pelos outros.	Reprodução humana e crescimento -A importância da reprodução; -A diferença de sexos; -Transformações do organismo na puberdade; -Sistema reprodutor feminino.	
Duração 90 minutos Turma	29 /04/11	Captação e circulação da água e sais minerais nas plantas	-Compreender o mecanismo de captação de água e das substâncias minerais do solo; -Relacionar o crescimento das plantas com a absorção de minerais; -Explicar de que modo circulam nas plantas a água e os sais minerais.	Como se alimentam as plantas? Captação e circulação da água e sais minerais nas plantas.	
6ºB Orientador Cooperante	03/ 05/11	Produção de alimentos pelas plantas - fotossíntese	Trocas nutricionais entre as plantas e o meio Compreender o mecanismo básico da fotossíntese: -Compreender como as plantas captam a água e os sais minerais; -Explicar de que modo circulam nas plantas a água e os sais minerais.	Como se alimentam as plantas? Produção de alimentos pelas plantas – fotossíntese. Seiva bruta Seiva elaborada Fotossíntese.	Prof. Dr.ª Rosa Tracana
Dr.ª Marilinda	17/ 05/11	As plantas – fonte de alimento e de matérias – primas	Importância das plantas para o mundo vivo. Conhecer plantas utilizadas como fonte de alimento e de matérias-primas.	As plantas – fonte de alimento e de matérias – primas. Aplicações e exemplos: alimentação, indústria, medicina, decoração e artística. Celulose, Resinas, Cortiça.	Prof. Dr.ª Rosa Tracana
Micro Ensino	22 /06/11	As plantas – fonte de alimento e de matérias – primas	Importância das plantas para o mundo vivo. Conhecer plantas utilizadas como fonte de alimento e de matérias-primas.	As plantas – fonte de alimento e de matérias – primas. Aplicações e exemplos: alimentação, indústria, medicina, decoração e artística. Celulose, Resinas, Cortiça.	Prof. Dr.ª Rosa Tracana

Foi nesta mesma área das Ciências da Natureza, que optei por concretizar a aula de **Microensino**, uma vez que *“o conhecimento científico não se adquire simplesmente pela vivência de situações quotidianas pelos alunos. Há necessidade de uma intervenção planeada do professor, a quem cabe a responsabilidade de sistematizar o conhecimento [...]”* (M.E., 2001, p. 129). Assim sendo, *“advoga-se o ensino da Ciência como fundamental. Este na educação básica corresponde a uma preparação inicial [...]”* que visa proporcionar aos alunos diversas possibilidades de adquirir uma compreensão geral e alargada do mundo (M.E., 2001, p. 129).

No entanto, torna-se necessário perceber que o termo microensino *“tem sido descrito como um encontro de ensino a baixa escala, desenhado para desenvolver novas competências, habilidades ou destrezas (skills) de ensino e refinar as velhas”* (Brown, 1978, p. 32). *“A pessoa que está a ser treinada (estudante ou professor) ensina um pequeno grupo de alunos durante um pequeno espaço de tempo. A lição é usualmente gravada em vídeo e subsequentemente observada e analisada pelo treinado com o seu supervisor”*, assim o professor pode ter a percepção real da sua prestação (Petrica, 2001, p. 206).

Este modo de praticar o ensino tem como objectivos, entre outros: habituar o professor a auto-avaliar-se; estimular a vontade de auto-aperfeiçoamento; incentivar o docente a novos procedimentos didácticos; tornar o professor mais tolerante à crítica sobre o seu desempenho; encaminhar a experimentação de novos procedimentos didácticos e o melhoramento dos já em uso, de uma forma mais segura.

É de salientar que *“o microensino não alterará a personalidade do professor, não resolverá todos os seus problemas de ensino, não fará dele um brilhante professor, mas só um professor melhor”* (Petrica, 2001, p. 207).

Foi assim, que realizei a minha aula de microensino a vinte e dois de Junho do presente ano, desde as 18h até cerca das 18h30. Como tema desta experiência, seleccionei *“As plantas – fonte de alimento e de matérias – primas”*, assunto esse que já tinha sido leccionado na última PES de Ciências da Natureza.

Optei por iniciar a aula com um breve excerto do “Príncipezinho”, cuja mensagem aludia à minha ânsia de comprovar, de que o papel basilar do professor é cativar os seus discentes – “*“Cativa-me, por favor...” Só se conhecem as coisas que nos cativam”* (Saint-Exupéry, 1946, p. 76).

Após este momento reflexivo, prossegui com o jogo em que a cestinha passava de mão em mão e eles iam dizendo: “Aqui vai uma cestinha carregadinha de pecinhas”, de seguida extraíam algumas peças e liam a mensagem para todos. Seguidamente colocavam a peça num suporte pendurado no quadro, e colocavam os alimentos a que se referia a proposição em cima de uma mesa (Figura 2.5). No fim obteve-se um puzzle repleto de conceitos e uma mesa recheada de manjares, que ficou como merenda final.



Figura 2.5- Suporte esquemático

O balanço final deste ensaio foi muito positivo, pois os meus “alunos” (colegas) evidenciaram interesse em participar nas actividades e elogiaram a minha dedicação e empenho. Também não posso deixar de referir, que o papel da orientadora supervisora foi relevante, uma vez que sempre me auxiliou nos instantes em que surgiam as interrogações. Esta técnica permitiu-me aperfeiçoar algumas arestas profissionais, tais como: a organização e o encadeamento dos conteúdos, e reforçar comportamentos adequados nos alunos.

No entanto, penso que é necessário referir algumas limitações que encontrei neste tipo de método: uma delas foi o facto de ser realizada posterior à data em que a respectiva PES foi executada, assim não me foi possível corrigir os possíveis erros na aula “real”; por outro lado não deixa de ser uma situação artificial uma vez que os alunos são membros do meu grupo de formação, o que conduz a uma “*redução da complexidade da situação normal (organização, conteúdo, dimensão da turma e tempo de aula)*” (Petrica, 2001, p. 210).

Assim, é possível constatar que *“o microensino [...] assumiu e continua a poder constituir-se como um excelente processo de preparar os futuros professores para os desafios da prática docente, principalmente se tiver em conta as vantagens oferecidas pela análise objectiva daquilo que se passa na aula, ao nível do que se vê e do que não se pode observar, conjugada com uma preparação reflexiva e participada desse acto”* (Petrica, 2001, p. 208).

Chegando ao final deste período de supervisão, posso afirmar que este me foi profícuo uma vez que com ele aperfeiçoei o meu método de ensino, aprendi novas estratégias de educação, mas acima de tudo aprimorei o *“saber ser professor em todos os domínios que isso implica, sempre de uma forma orientada e aconselhada [...]”* de forma a ir ao encontro do ensino desejável (Petrica, 2001, p. 212).

No entanto, antes de atingir este nível de satisfação, ultrapassei inúmeras limitações que me impediam de realizar esta fase do ciclo de mestrando, tais como: o Director do meu Agrupamento (Escolas de São Miguel) não me concebeu horário nem disponibilizou orientadores cooperantes para executar a PES; de seguida tentei recorrer a agrupamentos na minha área de trabalho, mas todos eles se mostraram indisponíveis para me receber. Porém, o Agrupamento do Sabugal revelou-se acolhedor e finalmente consegui realizar a PES, contudo só consegui leccionar em horário pós-laboral e em três turmas distintas, uma vez que os horários se mostravam incompatíveis com os meus.

Assim sendo, foi um estágio muito intenso e desgastante, mas ao entregar a ficha de hetero-avaliação *“A Tua Opinião Conta!”*, em cada aula da PES e microensino, aos meus alunos e depois de esta ser preenchida por eles, tive a oportunidade de analisar e depreender o quanto consegui cativá-los. Por isso, apesar de todas as adversidades, no final valeu a pena. A seguir, apresento os resultados que evidenciam o balanço da minha experiência.

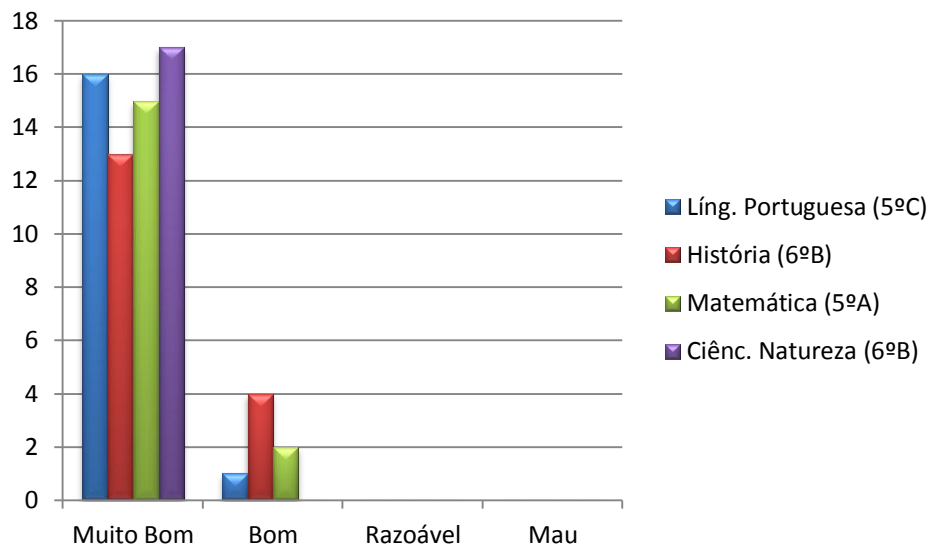


Figura 2.6- Resultados do questionário “A Tua Opinião Conta!”, na prática da PES¹

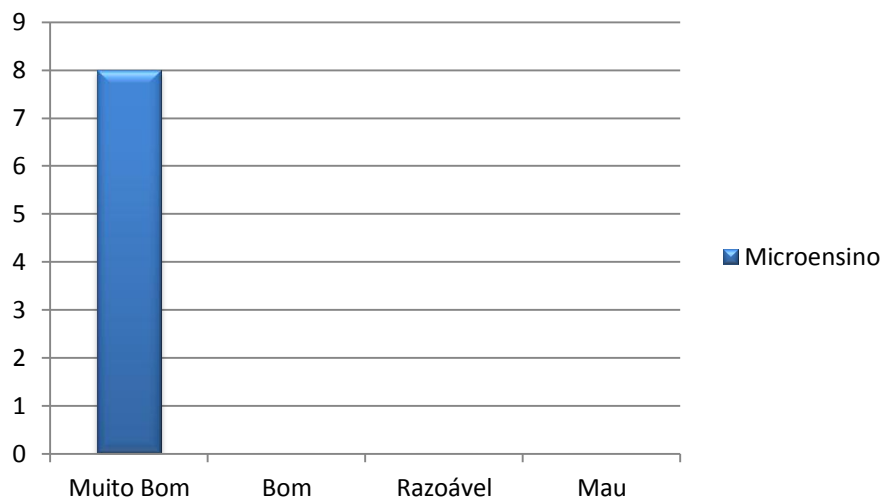


Figura 2.7- Resultados do questionário “A Tua Opinião Conta!”, na prática de Microensino²

¹ Língua Portuguesa: dois dos dezanove alunos não responderam ao questionário, pois foram transferidos.

História e Ciências da Natureza: um dos dezoito alunos não respondeu ao questionário porque faltou. Matemática: um dos dezoito alunos não respondeu ao questionário, porque foi transferido.

² Na prática de Microensino compareceram apenas oito dos meus colegas.

3.º Capítulo

I. Aprofundamento do tema escolhido

O tema por mim seleccionado intitula-se “Educar para a Saúde - Escola: espaço importante de informação em Higiene Individual, os Cinco Gestos de Bem-estar”. Tanto a Educação como a Saúde são dois pilares indissociáveis no desenvolvimento do ser humano e do progresso de uma sociedade. Assim, a Saúde e a Educação apresentam-se como duas das primordiais condicionantes do futuro individual e do desenvolvimento das nações onde a qualidade de vida, individual e colectiva, depende essencialmente dos níveis de educação e de saúde. No entanto, a escolha deste assunto não se deveu apenas ao motivo anteriormente referido, mas também ao facto de que ao pesquisar em manuais (do quinto e sexto anos de escolaridade) de cinco editoras distintas encontrava pouca informação para fundamentar este tema.

Simultaneamente, ao longo da minha carreira profissional existiram sempre crianças que apresentavam visivelmente, pouco conhecimento acerca do assunto. Por todos estes motivos, e porque no Agrupamento onde estagiei o assunto foi ainda pouco desenvolvido, concluí que seria um problema de extrema importância a tratar. Deste modo poderei contribuir para a sua divulgação e sensibilização.

Assim sendo, a execução desta proposta de Investigação tem como principais objectivos: estimular a comunidade para a prática de normas de higiene no quotidiano; verificar que a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos individuais de alimentação equilibrada, de higiene e de actividade física; revelar a importância de que determinadas rotinas individuais e comunitárias contribuem para a qualidade de vida.

Desta forma, após o desenvolvimento do tema e dos objectivos referidos, será sugerido um trabalho de projecto como estratégia para a promoção da educação de normas de higiene individual.

Dois dos conceitos base desta problemática são o de educar e o de saúde. Quanto à educação, esta é considerada *“determinante para a construção da cidadania e a apropriação de competências transformadoras e criadoras de condições de vida saudável na Terra”*, competindo à escola criar uma ligação entre as aprendizagens dos alunos e a sua vida activa, emparceirando ainda as famílias e a comunidade (Rodrigues, Pereira, & Barroso, pré-edição, p. 8). Torna-se, assim, essencial que o ser humano se desenvolva numa sociedade que possua um melhor acesso à informação e que no meio em que se insere ocorra o desenvolvimento de boas políticas de educação para a saúde.

Relativamente à ideia de saúde, a OMS define-a como *“um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência da doença e/ou enfermidade”* (OMS, 1993). Por isso, a saúde deve ser entendida como o cuidado que todos nós devemos ter para manter o nosso corpo, e a nossa mente em perfeitas condições. Não se trata apenas de não ter doenças.

Posteriormente, a carta de Ottawa (OMS, 1986), definiu Promoção da Saúde como um *“processo que possibilita às pessoas aumentar o seu domínio sobre a saúde e melhorá-la”*, ou seja, co-responsabilizou o indivíduo pela sua saúde e pela saúde da comunidade. Assim sendo, *“a saúde é um bem e a educação para a saúde é uma missão que deve ser encarada com sentido pedagógico, didáctico e de investigação”* (Huntly, 1982, p. 7).

Todos os nossos comportamentos, os nossos hábitos e o modo como nos relacionamos com o ambiente tem influência na nossa saúde física, social e mental, logo a saúde é um estado multifactorial, que depende de diversos agentes.

Esta dependência surge, uma vez que a sociedade em que estamos inseridos confronta-se com problemas graves como o tabagismo, o alcoolismo, as drogas, e as doenças para as quais ainda não existe cura, como algumas formas de cancro, certos tipos de infecções e a SIDA. Há ainda o problema da poluição, igualmente um mal social que nos afecta a todos, e para o qual todos contribuímos.



Figura 3.1 – Organograma Geral dos elementos que influenciam a Saúde
 Fonte: Adaptado de manuais escolares 6º ano – Ciências da Natureza

Contudo, a saúde (Figura 3.1) também depende em grande parte da higiene individual, que a meu ver é um aspecto raramente debatido e que merece um pouco mais de atenção.

Assim, a higiene (Figura 3.2) compreende um conjunto de normas e atitudes para que cada pessoa possa manter uma relação equilibrada e harmoniosa consigo própria e com o meio que a rodeia. Estas atitudes, que permitem ao indivíduo ter uma boa higiene individual são: limpeza, normas e postura/ergonomia, alimentação, exercício físico e sono.



Figura 3.2 – Organograma de Higiene Individual
 Fonte: Adaptado de manuais escolares 6º ano – Ciências da Natureza

É compreensível que para que se mantenha uma boa saúde seja imprescindível preservar o corpo limpo e em boas condições. Estes cuidados de limpeza corporal espelham-se principalmente na nossa pele. Esta, para ser sã deve apresentar-se consistente e elástica. Por isso, para que possam preservar estas características são necessária uma limpeza geral e um bom fluxo sanguíneo.

A sujidade da pele deve-se geralmente a gordura seca, a sólidos que ficam da evaporação do suor, a poeira, a microrganismos e a células epiteliais descamadas, que ficam aglomeradas nos poros da pele (canais de secreção das glândulas) bloqueando-os.

Para evitar a situação anteriormente referida é fundamental limpar a pele escrupulosamente, qualquer que seja o modo de o fazer, a fim de se remover a conspurcação. Se deixamos acumular as partículas de sujidade, os poros da pele ficam obstruídos, aparecendo pequenas saliências negras (foliculites) e perturbações na excreção natural dos produtos catabólicos do organismo.

O banho diário é um modo de preservar a pele em bom estado, porém se esta tiver tendência a tornar-se seca deve aplicar-se um bom creme hidratante. Outro factor prejudicial à pele são as radiações solares, por isso, devem evitar-se exposições solares prolongadas, principalmente no Verão, entre as doze e as dezasseis horas.

Além do que foi mencionado, para manter a pele saudável, o corpo necessita de uma dieta adequada e bem equilibrada, rica em alimentos proteicos que ajudarão as células a renovarem-se e a produzirem-se.

Os cuidados de limpeza corporal, também se estendem ao couro cabeludo, que necessita de uma fricção diária, e frequentes lavagens com champôs. A escolha do champô é importante, pois, para um couro cabeludo seco, é necessário um champô mais hidratante. O cabelo deve ser bem lavado, uma vez que ao realizarmos as nossas actividades diárias transpiramos, o que gera a desincorporação de células mortas que formam a caspa e podem provocar um ligeiro prurido desconfortável.

É importante destacar, que não se devem partilhar pentes, escovas ou bonés, pois podem transmitir parasitas. Se isso acontecer, deve ser usado um champô desparasitante apropriado. É ainda necessário manter sempre bem limpos os pentes e as escovas, para que ao pentear o cabelo este não fique com partículas de sujidade.

As loções usadas para permanentes e para alourar o cabelo têm de ser utilizadas com cuidado e por especialistas, pois caso sejam aplicadas por pessoas inexperientes e de forma indiscriminada podem não só estragar o cabelo, como lesar a pele do couro cabeludo.

É também aconselhável usar o chapéu em dias de forte radiação solar, à excepção destes é bastante saudável não utilizar chapéu, pois o ar fresco é estimulante.

Em relação à cavidade bucal, esta apresenta várias espécies de microrganismos, porém uma boca saudável consegue defender-se deles. Um dos componentes essenciais da boca é a saliva, que é ligeiramente ácida, e é produzida nas glândulas salivares. É esta substância ácida que pode conservar limpa a flora natural.

No entanto, em caso de infecção, com dentes cariados, amigdalites, sinusites, os germes podem encontrar condições ideais para se desenvolverem. O seu desenvolvimento cria mau hálito e sujidade em torno dos dentes, podendo a infecção proliferar para as glândulas, os seios nasais, o tubo digestivo, aparelho respiratório, e mesmo introduzir-se na circulação sanguínea, afectando partes extremas do corpo (Huntly, 1982, pp. 16-18).

No interior da cavidade bucal, encontram-se os dentes que devem ser escovados todos os dias, após as refeições e antes de deitar. Para tal processo, deve usar-se uma boa escova de dentes, um dentífrico com flúor e ainda fio dentário, para remover as partículas mais difíceis, que se encontram nos espaços entre os dentes.

O uso da fita dentária também se deve incluir no processo de escovagem dos dentes. Esta só se deve começar a utilizar a partir da altura em que houver destreza manual,

que é normalmente a partir dos oito ou nove anos de idade. Até essa idade, os pais estão incumbidos de executar esta tarefa.

A utilização deste fio dentário é bastante simples, sendo apenas necessário usar aproximadamente quarenta centímetros deste. De seguida, deve enrolar-se quase a totalidade da fita no dedo médio de uma mão e uma pequena porção no dedo médio da outra mão, deixando entre os dois dedos médios uma porção de fio, com cerca de dois a três centímetros. À medida que se vai utilizando a fita, enrola-se num dedo e desenrola-se no outro (Figura 3.3). É importante usar sempre fio limpo em cada espaço interdentário. Os polegares e os indicadores ajudam a manuseá-lo. A fita deve ser utilizada cuidadosamente para não magoar as gengivas, e deve ser utilizada antes da escovagem dos dentes, pois assim permite que os agentes preventivos do dentífrico actuem durante mais tempo nas faces dentárias livres de resíduos (D.G.S., 2010).



Figura 3.3 – Técnica de utilização de fio dentário

Fonte: www.images.com

Como foi mencionado, em parágrafos anteriores, durante o processo de escovagem é necessária uma escova adequada a uma correcta lavagem de dentes, e para que tal suceda, esta deverá possuir as seguintes características: ser macia para remover melhor a placa bacteriana e os restos alimentares dos dentes e possuir uma cabeça pequena, pois podem chegar mais facilmente a todas as áreas da boca, incluindo os dentes posteriores de acesso mais difícil. Quanto às escovas eléctricas, estas executam ligeiros movimentos de rotação tipo vaivém, que simplifica a escovagem dos dentes a pessoas com pouca desenvoltura manual ou que pretendam cuidar da higiene oral de outros indivíduos. A única diferença presente entre as escovas eléctricas e manuais, é que a primeira realiza os movimentos automaticamente e tem uma cabeça mais

pequena. Assim, é possível escovar um dente de cada vez sem efectuar qualquer tipo de movimento de escovagem.

Para que não fique nenhuma superfície dentária por escovar é necessário realizar a seguinte sequência de passos: inclinar a escova em direcção à gengiva num ângulo de cerca de 45º e executar pequenos movimentos horizontais e vibratórios, tipo circulares, de modo a que os pêlos da escova limpem o espaço que fica entre o dente e a gengiva, é de notar que a escova deve abranger dois dentes de cada vez; para assegurar que se escova toda a superfície devemos começar a escovar num extremo do maxilar e acabar no outro extremo; deve-se escovar suavemente as superfícies exteriores (do lado da bochecha), interiores (do lado da língua) e as superfícies de mastigação e finalmente deve escovar-se a língua suavemente, desde a base em direcção à ponta, de modo a remover as bactérias e a refrescar o hálito (Figura 3.4). Nunca é demais reforçar que a escovagem dos dentes deve ser feita durante dois a três minutos (D.G.S., 2010).



Figura 3.4 – Técnica de escovagem dos dentes

Fonte: www.images.com

Todavia, o processo de escovagem anteriormente descrito é recomendado a adolescentes e adultos, porém as crianças até aos seis anos necessitam também de escovar os dentes, e para isso devem executar suaves movimentos de rotação sobre cada face dentária e em todas as faces, seguindo uma sequência dente a dente. No final, deve ser escovada a língua desde a base até à ponta.

Hoje em dia, as crianças consomem muitos doces que ocasionam uma maior acidez na boca, que pode afectar o esmalte dos dentes. Desta forma, não se deve deixar as crianças comerem doces à noite, depois de terem lavado os dentes. Contudo, podem comer uma pequena maçã ou roer uma cenoura crua, o que igualmente poderá fazer depois das refeições, uma vez que estes dois alimentos são capazes de ajudar a limpar a superfície dos dentes durante a mastigação.

Quanto às mãos, estas devem apresentar-se bem limpas e em condições, uma vez que mãos mal tratadas, fissuradas ou ásperas pelo frio ou pelo uso de anticépticos, não só são desconfortáveis e exibem mau aspecto, como também, através de cortes ou feridas, podem ser porta de entrada de infecções.

As mãos devem ser lavadas com frequência, especialmente antes de tocar em alimentos e depois de usar os sanitários. Portanto, as crianças devem ser ensinadas a lavarem as mãos, especialmente nas ocasiões referidas anteriormente.

Para limpar as mãos podem ser utilizadas toalhas de papel que devem ser usadas com especial cuidado, embora, se o forem correctamente, satisfazem por completo e até são mais higiénicas que as outras que são usadas várias vezes e por pessoas diferentes.

Depois das mãos bem secas o uso de uma boa loção ou creme ajuda a preservá-las macias e agradáveis. É conservando as mãos limpas e sem gretas, que podemos precaver a propagação de muitas doenças, visto que as epidemias têm começo, na contaminação dos alimentos por mãos sujas ou infectadas. Para evitar, tais contágios existem três tipos de lavagem das mãos: a lavagem comum, em que é utilizado sabão líquido, que remove a maioria dos micróbios das mãos moderadamente sujas; depois há a lavagem higiénica em que é usado um detergente que possui um antiséptico e por último há a desinfecção higiénica que emprega uma solução alcoólica com antiséptico.

Há ainda uma técnica de lavagem das mãos, que nos permite limpá-las de uma forma mais correcta e segura, este processo envolve três estádios: preparação, lavagem e secagem. Inicialmente devem retirar-se os anéis, as pulseiras e o relógio, de seguida

devem-se cobrir os cortes e abrasões com pensos impermeáveis, só depois da execução destes dois passos é que se realiza a técnica de lavagem propriamente dita. O primeiro passo consiste em lavar as mãos palma com palma, de seguida deve colocar-se a palma da mão sobre o dorso da outra com os dedos interligados, depois junta-se palma com palma com dedos entrelaçados, o quarto passo consta em colocar as costas dos dedos em oposição à palma com dedos interligados, após isto esfrega-se em rotação o polegar e por fim esfrega-se em rotação com os dedos juntos a zona anterior da mão (Figura 3.5) (C.R.S.P.A., 2004).



Figura 3.5 – Técnica de lavagem de mãos

Fonte: www.dhsspsni.gov.uk/portuguese

Um outro elemento relevante das mãos é as unhas. Estas devem encontrar-se bem limpas e cortadas, mas nunca em forma pontiaguda, para evitar que acumulem sujidade e micróbios. É necessário compreender que vernizes recentemente aplicados não aumentam o número de bactérias encontradas na região periungueal, já o mesmo não ocorre quando o verniz se encontra estalado e por isso pode favorecer o crescimento de microrganismos. Tal como acontece com o verniz estalado, a utilização de unhas postiças pode contribuir para a disseminação de microrganismos.

É necessário salientar que a higiene das mãos deve constituir um ponto importante na educação sanitária daqueles que manuseiam os alimentos e daqueles que se encontram constantemente em contacto com a comunidade.

Relativamente aos pés, estes necessitam de um cuidado especial, visto que um descuido na sua higiene produzirá cansaço, dificuldades várias e outros sintomas de mal-estar.

Esta parte do corpo possui numerosas glândulas sudoríparas, de modo que deve ser lavada e bem enxuta todos os dias, especialmente entre os dedos. O calor, a humidade, o ar confinado entre os dedos, podem dar azo ao desenvolvimento de infecções. As pessoas que sofrem de transpiração excessiva necessitam de lavar e polvilhar os pés diversas vezes por dia, para evitar o mau odor e as dores.

Os sapatos e as meias devem ser mudados ao mesmo tempo. As meias lavadas e os sapatos arejados devem adaptar-se bem aos pés em comprimento e largura e sem apertar os dedos. Para uso de todos os dias, os sapatos devem ser de cabedal, uma vez que este é poroso, e por isso permite a circulação de ar e absorve a transpiração. O corte do sapato é relevante, pois o calcanhar deve estar bem apertado, o arco do pé bem firme e os bordos da palmilha direitos. Os saltos não devem ser altos, para não projectar o peso do corpo para a frente, e devem ter uma base suficientemente larga, para um andar confortável. É aconselhável ter pelo menos dois pares de sapatos e usá-los em dias alternados, para dar tempo a que seque a transpiração.

As unhas dos pés devem ser cortadas a direito, para evitar o seu encravamento, o qual é muito doloroso.

No entanto, a higiene do ser humano também se reflecte no estado de limpeza em que se encontra o seu vestuário. Por isso, a maioria das pessoas deve interessar-se pela sua roupa, uma vez que serve não só para revestir o corpo e dar-lhe comodidade, mas também ajuda-as a preservar o moral e a confiança em si próprias.

É aconselhável que a roupa seja leve e feita com bons materiais para facilitar os movimentos da pessoa, ao mesmo tempo o desenho e a cor têm a sua importância. As cores escuras absorvem os raios solares e tornam a roupa quente, o mesmo não ocorre com o branco e as cores claras que reflectem os raios solares, tornando o vestuário mais fresco. Assim, o vestuário é um factor importante para o bem-estar do indivíduo, uma vez que contribui para manter o corpo a uma temperatura dentro dos limites normais.

Um outro elemento significativo da indumentária é saber se o tecido com que é confeccionada mantém o calor e a humidade da pele ou se a deixa passar. Tecidos fofos, como a lã e certos algodões, mantêm o ar e a humidade entre as suas fibras, o que os torna maus condutores de calor, e desta forma mantêm o corpo quente. O mesmo ocorre em relação ao cabedal, às peles e aos materiais plásticos, já que também mantêm o calor do corpo. Este conjunto de tecidos é denominado tecidos quentes.

Os tecidos que, como o linho, o algodão, a seda e alguns sintéticos possuem fibras lisas, deixam passar rapidamente o calor e a humidade da pele para o exterior, por isso são chamados tecidos frescos. Para as roupas serem higiénicas, devem ser feitas de material que se possa limpar facilmente. As roupas exteriores devem ser limpas a seco, ou, se laváveis, fazê-lo frequentemente. A roupa interior e as meias devem lavar-se todos os dias, para que se possam conservar frescas.

Uma outra atitude que faz parte da nossa higiene individual é a **posição/postura corporal**, também designada ergonomia. Uma correcta posição do corpo contribui para um bom estado físico. Respira-se mais facilmente quando se está de pé, a coluna erecta, os ombros para trás e a cabeça bem levantada. Nesta posição os pulmões podem ventilar-se bem, os órgãos abdominais mantêm-se na sua posição natural e as pessoas assim sentem-se mais vivas.

Uma boa posição é essencial não só quando se anda ou se está de pé, mas também quando se está a descansar ou a trabalhar. As carteiras e as cadeiras para as crianças na escola e para os que trabalham à secretária devem ser construídas de forma a manter as pessoas confortáveis, com um bom suporte para as costas, e os pés bem assentes no chão.

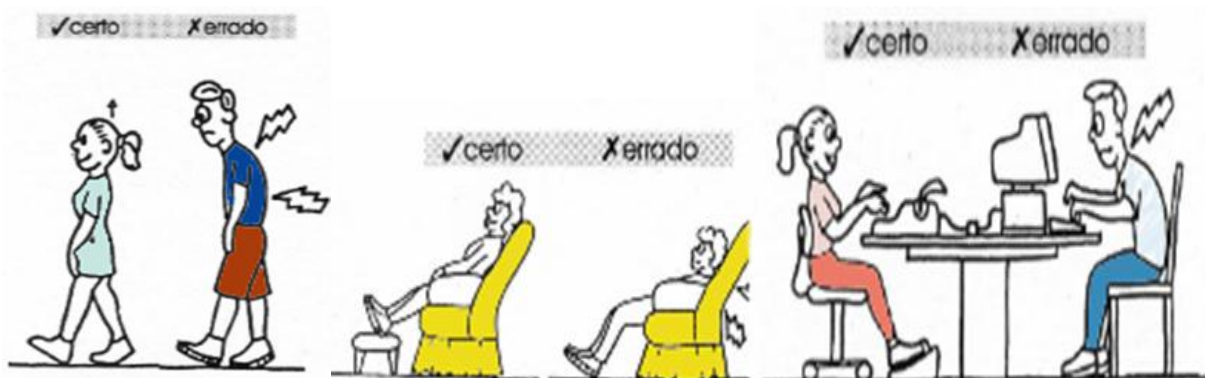


Figura 3.6 – Posturas correctas e incorrectas enquanto se caminha, descansa e trabalha

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

Uma posição adulterada, inclinada sobre a secretária ou sobre uma mesa baixa, pode dar origem a uma situação de fadiga e de más condições para a função respiratória. Hoje muitas crianças passam o tempo livre a ver televisão e ao computador, é por isso essencial, que se esteja correctamente sentado, se se quiser evitar o encurvamento dos ombros, a deformação no esqueleto, o esforço da vista, ou ainda outros defeitos.

As más posições podem provocar deformações no esqueleto, principalmente na coluna. No entanto estas podem ser evitadas se tivermos cuidado com as posições em que normalmente nos colocamos (Figura 3.6).



Figura 3.7 – Postura correcta e incorrecta de quando se está sentado

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

Se um estudante estiver sentado apoiando os dois pés no chão, flectindo os joelhos cerca de noventa graus e encostar a coluna ao suporte da cadeira, que deve ser levemente inclinado, possibilitando desta forma um relaxamento da região, o jovem não terá problemas de postura (Figura 3.7 e 3.8).

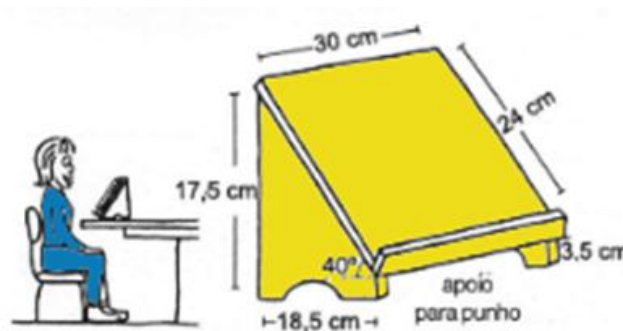


Figura 3.8 – Postura correcta e incorrecta enquanto se estuda e lê

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

No entanto, nos dias de hoje as mochilas apresentam demasiado peso e são transportadas de forma incorrecta, contudo existem pequenas técnicas que podem evitar estes dois problemas. Relativamente ao peso da mochila, este não deverá ultrapassar 10% do peso corporal do estudante, ao mesmo tempo se se colocarem os objectos mais pesados e volumosos o mais próximo possível das costas e na vertical, também contribuirá para que o aluno adquira uma postura mais correcta (Figura 3.9) (Huntly, 1982, pp. 23-25).



Figura 3.9 – Postura correcta e incorrecta no transporte de mochilas escolares

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

Relativamente ao transporte da pasta, este deve ser feito pelos dois ombros, porém é importante que se ajustem as alças da mochila para que ela fique sempre acima das ancas. As alças devem ainda ter no máximo quatro centímetros de largura na zona dos ombros, e não é aconselhável que estejam muito próximas, para evitar que toquem no pescoço, nem estar muito afastadas, para não caírem dos ombros. Uma outra característica das mochilas escolares é que estas devem possuir alças reguláveis, para ajustar bem a pasta às costas. Um cinto adaptável ao nível da cintura é útil, pois impede que a mochila oscile, além de ajudar a repartir o peso entre os ombros e a zona lombar.

Além do incorrecto posicionamento da mochila nas costas, há inúmeras posturas que adoptamos no dia-a-dia que podem provocar uma tensão exagerada sobre a coluna, proporcionando dores nas costas (Figura 3.10).



Figura 3.10 – Posturas correctas e incorrectas adoptadas no decurso de actividades diárias

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

Por isso, convém adoptarmos determinados hábitos para evitar posturas incorrectas desde que nos levantamos da cama. Cada um de nós ao levantar-se deve fazê-lo de forma descontraída, para impedir movimentos bruscos, evitando dobrar-se para procurar os chinelos debaixo da cama. Para além disso, convém que ao calçar-nos estejamos sentados comodamente e com os pés apoiados num suporte elevado; enquanto fizermos a cama, devemos flectir os joelhos e manter as costas rectas, em vez de as flectirmos. Não podemos igualmente esquecer o que acontece na cama,

quando a cabeça não tem um suporte firme, enquanto se lê um bocado antes de dormir, ou até durante o próprio descanso nocturno sobre um colchão mole e demasiado flexível... (Figura 3.11)

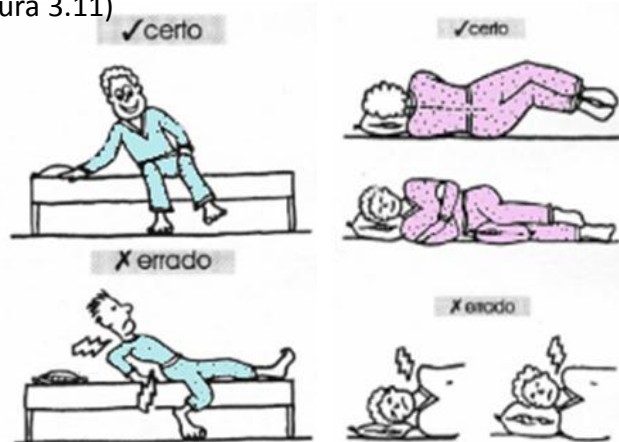


Figura 3.11 – Posturas correctas e incorrectas ao levantar e durante o sono

Fonte: colunacomsaude.blogspot.com

A repetição de todos estes gestos e posturas incorrectas é uma realidade muito desfavorável à coluna vertebral; por isso, é conveniente evitar a concretização de gestos bruscos, atitudes forçadas e todas aquelas disposições que provocam a deformação ou a rotação das costas.

A prática de exercícios reservados a garantir a movimentação do pescoço e a fortalecer a musculatura do tronco, é indispensável para a protecção da coluna, já que desta forma consegue-se adquirir uma boa base para a cabeça e um género de “armadura” que confere firmeza à coluna e contribui para precaver lesões. Estes exercícios devem ser executados periodicamente, e o esforço deve ser gradual, já que qualquer movimento repentino ou esforço excessivo pode tornar-se contraproducente (Huntly, 1982, pp. 25-27).

É de referir ainda, que em idade escolar os ossos necessitam de substâncias minerais, cálcio e fósforo para o seu crescimento e manutenção. Por isso, necessitamos destas substâncias, pelo que devemos ingerir alimentos que as contenham, como, por exemplo, o leite e os seus derivados, a gema de ovo, os frutos secos, os legumes secos, etc.. Se fizermos uma alimentação desequilibrada e não praticarmos posturas correctas, o esqueleto pode deformar-se.

A higiene individual abrange também um outro agente que faz parte do nosso quotidiano, a **alimentação**. Afinal, os alimentos são a matéria-prima com que o organismo é construído, conservado em boa reparação durante a vida e apto para um trabalho eficiente.

De uma forma geral, as substâncias alimentares são aproveitadas para regular o equilíbrio orgânico e manter a saúde, preservar a harmonia hídrica do corpo e também para assegurar a temperatura corporal.

Mas para que os alimentos consigam satisfazer estas necessidades primárias, eles são constituídos por substâncias que se encontram em diferentes proporções nos diversos alimentos, esses compostos são: proteínas, essenciais para a construção e renovação celular; hidratos de carbono, que facultam a energia necessária para as actividades do organismo; gorduras, que são compostos concentrados em forma de reserva; sais minerais, que regulam a actividade celular; vitaminas, que são substâncias protectoras que auxiliam as células nos seus intercâmbios químicos e defendem o corpo de doenças, e água, que mantém o equilíbrio hídrico do sistema humano .



Figura 3.12 – Roda dos alimentos

Fonte: escolovar.org

Porém, para que cada um de nós consiga manter o equilíbrio alimentar, num regime misto, com uma quantidade bem proporcionada dos diferentes compostos orgânicos, deve seguir as indicações que a roda dos alimentos nos proporciona, adequando à idade e características de cada um (Figura 3.12).

Assim sendo, a nossa dieta alimentar deve ser rica, principalmente, em quatro compostos orgânicos, que são: os hidratos de carbono, que na roda dos alimentos se encontram na porção dos cereais, do arroz, do pão, da batata; as vitaminas, que são predominantes nos vegetais, legumes e frutas, englobando duas porções presentes na roda dos alimentos; a água, que se deve tomar em forma de bebida ou nos alimentos, por isso é que na roda ocupa a posição central, e por fim devemos ingerir uma quantidade considerável de sais minerais tais como o cálcio, e que se encontra no leite e seus derivados (D.G.S., 2010).

Quanto às restantes três porções da roda dos alimentos, umas englobam as gorduras animais e vegetais, como é o caso da manteiga, das natas, das nozes, do chocolate, do azeite, outras abrangem as proteínas animais e vegetais, como as carnes vermelhas, o feijão, as ervilhas, que devem ser consumidos moderadamente. Contudo, existem alimentos cujo consumo deve ser ainda mais moderado, restrito e esporádico que os anteriores, é o caso da *fast-food*, das guloseimas, dos refrigerantes, etc.

Todas estas indicações podem ser retiradas da Roda dos Alimentos, já que ela nos transmite as orientações para realizarmos uma alimentação completa, equilibrada e variada, ou seja, comer alimentos de cada grupo da roda, mas alimentando-nos em maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão, variando sempre de alimentos que se encontrem no mesmo grupo, não podemos esquecer também o consumo diário de um litro e meio de água.

No entanto, a preparação e a confecção dos alimentos é uma etapa que não deve ser esquecida. Antes de mais, para iniciar esta tarefa deve-se lavar as mãos para se eliminarem microorganismos que possam *a priori* alterar a qualidade dos alimentos. Se prepararmos carne, esta deve ser lavada e bem cozinhada.

Ao mesmo tempo, é possível reduzir o risco duma intoxicação alimentar evitando a compra de alimentos que não estejam higienicamente expostos, lavando todas as carnes e vegetais antes de os preparar, bem como as mãos antes de mexer nos alimentos, e principalmente se tiver usado a casa de banho.

Muitas vezes, sobejam alguns alimentos das refeições, que podem ser consumidos umas horas mais tarde. Porém, para que se mantenham em condições é necessário proceder à sua conservação. É por isso, que se encontram em todos os lares frigoríficos domésticos que se baseiam no princípio de que a evaporação de um líquido retira calor ao ambiente e assim reduz a sua temperatura.

Em relação à lavagem da louça é necessária bastante água e bem quente, devendo utilizar-se um bom detergente. Os panos da louça devem estar bem limpos e lavados. Uma prateleira aquecida é um meio excelente para evitar o uso de panos.

Além dos cuidados na alimentação diária antes referidos, existem pequenos truques que nos ajudam a regular a dieta alimentar. Alguns deles são: tomar sempre o pequeno-almoço; fazer várias refeições por dia, comendo a meio da manhã e da tarde, permitindo um melhor controlo do apetite nas refeições principais; se houver muita fome, deve iniciar-se a refeição com uma boa sopa de legumes; mastigar bem os alimentos e devagar ajuda na absorção dos alimentos. Não esquecer que quando estamos distraídos comemos sempre mais do que o devido.

Apesar do exposto, é preciso *“que as pessoas compreendam que o não se estar esfomeado não quer dizer que se esteja bem alimentado. Todos precisamos dum regime agradável, que contenha as calorias necessárias à produção de energia, possua em quantidades suficientes as substâncias essenciais [...] num volume suficiente para satisfazer o apetite”* (Huntly, 1982, p. 94).

Para se usufruir de uma boa saúde, um outro hábito a ser realizado deve ser **exercício físico**. Em todas as idades, desde miúdo a graúdo, o ser encontra-se sempre a realizar actividades físicas, mesmo que elas se devam apenas aos jogos das crianças ou às

actividades exigidas pelas suas ocupações diárias. Quando se envelhece há a tendência para o sedentarismo, mas tanto quanto possível, deve praticar-se regularmente exercícios físicos.

A prática de exercício apresenta efeitos benéficos sob vários pontos de vista, pois estimula um desenvolvimento harmonioso do corpo, melhora o rendimento físico, é útil na prevenção e no tratamento de várias enfermidades, estimula as funções cerebrais, tornando assim a mente mais viva e clara, promove o equilíbrio emocional, favorece a integração social e constitui uma óptima forma de ocupar os tempos livres.

Todavia, a prática de exercício só é benéfica, especialmente ao nível do aparelho locomotor e do sistema cardiorrespiratório, quando é executada de forma regular, moderada e gradual.

No entanto, antes de se realizar uma sessão de treino de qualquer tipo de actividade física, é importante que se realizem uma série de exercícios baseados no alongamento dos vários músculos e tendões do corpo, para que se obtenha uma maior flexibilidade e se previnam lesões que os movimentos bruscos e os esforços musculares excessivos possam provocar. Esta etapa, que no total não dura mais que cinco a dez minutos, deve ser lentamente efectuada, de modo a que os movimentos sejam o mais amplos possível (Bonito, 2008).

Depois de se realizarem os exercícios de alongamento, devem realizar-se os de aquecimento, de modo a favorecer a adaptação cardiorrespiratória ao exercício físico. Estes exercícios podem ser efectuados de uma forma um pouco mais energética que os anteriores.

Após a realização do exercício físico, deve-se efectuar uma série de exercícios de alongamento e relaxamento, com vista a prevenir as contracturas e dores musculares e facilitar a adaptação do aparelho locomotor e do sistema cardiorrespiratório ao repouso.

Os tipos de exercícios físicos devem ser adaptados à faixa etária em que o indivíduo se encontra. Embora os bebés e as crianças sejam por natureza muito activos, a correcta estimulação pelos pais e professores, ao longo do seu período de aprendizagem, constitui uma excelente ajuda. Por exemplo, a música rítmica costuma levá-los a praticar movimentos muito diversos e a explorar as várias possibilidades do seu corpo.

Por volta dos quatro e cinco anos de idade até à puberdade, as crianças entram na etapa da socialização com as outras. Por isso, é importante que desenvolvam actividades físicas e desportos de grupo, respeitando os seus gostos.

Como o sedentarismo é já um problema que atinge todas as faixas etárias, principalmente as que vivem em sociedades industrializadas, começam a evidenciar-se as consequências dessa inactividade física, como por exemplo o excesso de peso, a diminuição da capacidade cardiorrespiratória, a falta de flexibilidade, as dores de costas, os problemas digestivos...

Geralmente, as pessoas com estes hábitos sedentários costumam antipatizar com o exercício físico e, normalmente, apenas decidem praticá-lo quando pretendem ter um benefício a curto prazo através da realização do mínimo esforço possível. Por esta mesma razão, é habitualmente sugerido um plano de exercício físico muito útil para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade e fortalecer as costas, os braços e as pernas pois são as zonas mais debilitadas pela falta de actividade. O plano mencionado dura apenas quinze minutos e pode ser realizado em casa, os passos que o compõem são os seguintes:



Figura 3.13 – Sequência rápida e prática de exercícios físicos

Fonte: www.medipedia.pt

É importante compreender que a prática de exercício físico, ainda que adaptada às necessidades, contingências e preferências de cada um, é fundamental.

Contudo, em cada vinte e quatro horas todos necessitamos de aliviar a fadiga cerebral e física, através de um **sono** frequente e regular, durante o qual o cérebro pode repousar. Assim sendo, o sono é considerado uma necessidade biológica, que integra um estado de recuperação de energia física e mental, que é essencial para todas as pessoas, nas variadas faixas etárias, mas em particular na infância (Paiva & Penzel, 2011, p. 88).

A quantidade do sono que cada um necessita varia muito, desde as vinte horas que um bebé exige até às cinco ou seis que bastam às pessoas de idade avançada.

Se a ansiedade, as preocupações e a inquietação aumentam, o sono não será calmo, e assim o cérebro não descansa o imprescindível. Por isso, se o corpo é forçado a continuar a agir numa situação de fadiga, os músculos podem continuar a mover-se; mas, as acções que tiverem necessidade de um controlo mental serão naturalmente alteradas. Assim, o mais importante de tudo é uma mente tranquila. Uma vez que estas inquietações de espírito perturbam o sono e fazem com que nos levantemos já cansados.

As condições essenciais para um sono tranquilo são: um quarto sossegado e escuro, uma cama cómoda, com cobertas quentes, mas leves, lençóis largos, um colchão confortável para que haja um relaxamento muscular completo numa correcta posição.

No entanto, não é aconselhável fazer uma refeição pesada antes de deitar, porém uma bebida quente e um banho a uma temperatura conveniente antes de dormir, e a prática regular de exercício físico ao longo do dia favorecem o sono.

Relativamente às crianças, tem-se vindo a revelar ao longo dos anos que a sua falta de concentração e atenção durante as aulas deve-se frequentemente ao facto de não dormirem o suficiente e por isso o seu cérebro apresenta défices a esses níveis.

Desta forma, as crianças antes de se deitarem necessitam de um período de tempo de preparação, não devendo ser levadas brutalmente para a cama, quando estão a ver televisão ou a brincar alegremente e excitadas. Muitas vezes, estes erros de higiene do sono nas crianças são induzidos pelos pais, podendo ter início em uma ou mais das seguintes causas: demasiada preocupação em relação aos filhos; relações conflituosas do casal; horários tardios ou irregulares, e dificuldades em instituir normas de higiene do sono ou “limites” relativamente ao horário de deitar, tempo estabelecido para ver televisão ou jogar no computador (Paiva & Penzel, 2011, p. 93).

No entanto, os erros de higiene do sono são diversos, sendo por isso também frequentes nos adolescentes (os telemóveis, as mensagens, os jogos de computador), e nas pessoas idosas ou deprimidas (não sair, não interagir, estar tempo demais na cama) (Paiva & Penzel, 2011, p. 94).



Figura 3.14 – Cartoon sobre o sono

Fonte:www.omitek.net

O sono e o descanso devem trazer uma frescura nova à mente e ao corpo. Devem permitir, que aquelas partes do corpo em constante uso relaxem, para que no dia seguinte se encontrem aptas para realizar as suas funções (Figura 3.14).

A privação do sono, principalmente quando continuada, pode ser responsável por muitos acontecimentos negativos no nosso organismo, aumentando por isso a possibilidade de contrair múltiplos tipos de doenças, como por exemplo: a obesidade, a hiperactividade, a síndrome da apneia do sono, etc.

Assim, se houver dificuldades em adormecer, a Associação Portuguesa do Sono sugere algumas técnicas que se podem aplicar para tentar solucionar este problema. Algumas delas encontram-se na tabela seguinte (Tabela 3.1).

Tabela 3.1 – Dicas para conseguir dormir

Se não conseguir dormir deve...
Deitar-se apenas quando tiver sono, uma vez que ao deitar-se antes forçará o seu adormecer, aumentando a ansiedade e como consequência atrasará a hora do adormecimento;
Realizar rituais, que ajudem a relaxar e que preparem o sono um pouco antes da hora de deitar, como ler um livro, fazer uma refeição ligeira;
Tentar levantar-se à mesma hora todos os dias, independentemente das horas que tenha dormido;
Evitar fazer sestas, e se as fizer que sejam curtas, de vinte a trinta minutos e não depois das quinze horas;
Manter o quarto silencioso, escuro e fresco;
Evitar medicamentos para dormir ou usá-los de forma cautelosa, não regularmente, e sempre sob vigilância médica.

Por tudo isto, não podemos esquecer que o nosso equilíbrio físico e emocional depende em muito desta função. Por isso é importante que ela seja entendida e respeitada. Quando todas estas regras e indicações são incutidas nas crianças, elas serão capazes de ter práticas saudáveis garantindo uma vida e um corpo sãos. Ao mesmo tempo, elas serão os homens de amanhã e desta forma contribuirão para uma sociedade mais saudável e segura. Por isso, esta problemática de higiene individual não é uma questão de hoje, mas sim de amanhã!

II. Proposta de uma prática docente relacionada com o tema escolhido

O desenvolvimento do tema “Educar para a Saúde” deve mobilizar a participação directa da comunidade, da própria escola, dos serviços de saúde, dos pais e principalmente dos alunos, para que o conhecimento se consiga difundir pela sociedade.

A função deste projecto de promoção e educação para a saúde é capacitar pessoas e populações para gerirem o seu potencial de Saúde e assim viverem situações de bem-estar físico, mental e social, considerando os alunos sujeitos-actores no desenvolvimento de competências. Já que serão eles os homens do futuro, e que por isso poderão transmitir este conceito às gerações vindouras.

Assim sendo, proponho uma prática docente preventiva e pedagógica para a promoção da educação de normas de higiene pessoal no 6.º ano de escolaridade, na área das Ciências da Natureza. Esta escolha deve-se ao facto de estes alunos se encontrarem numa faixa etária, em que o seu desenvolvimento cognitivo já lhes permite compreender e assimilar a importância desta problemática.

Como a higiene individual depende dos cinco gestos base, referidos anteriormente, ao longo do ano lectivo serão disponibilizadas cinco semanas para que se possa desenvolver minimamente cada atitude. Cada semana é constituída por um bloco de noventa e outro de quarenta e cinco minutos da área curricular de Ciências da Natureza. Assim sendo, nas semanas em que realize estas actividades empregarei o segundo bloco de quarenta e cinco minutos da aula de noventa minutos e o bloco de quarenta e cinco minutos (Tabela 3.2).

O primeiro bloco de quarenta e cinco minutos terá sempre um carácter teórico, para que eu possa explicar aos alunos os conceitos e atitudes, referidos anteriormente. Já o

segundo bloco terá um carácter prático, com o fim de avaliar se os alunos conseguem aplicar os conceitos estudados na aula prévia.

Tabela 3.2 - Cronograma – Temas/datas a desenvolver ao longo do ano lectivo

	<i>Outubro</i>	<i>Novembro</i>	<i>Janeiro</i>	<i>Março</i>	<i>Maio</i>	<i>Junho/Julho</i>
Semana 1	Limpeza					
Semana 2		Postura/Ergonomia				
Semana 3			Alimentação			
Semana 4				Exercício Físico		
Semana 5					Sono	
Último dia						Roteiro

Na primeira semana de Outubro, o tema a ser tratado será a “Limpeza”, uma vez que é este que se encontra na base de qualquer estilo de vida saudável. No entanto, ao desenvolver este conceito, tenho como objectivo primordial que os alunos compreendam que antes de qualquer medida para adoptar uma vida saudável, necessitam de se sentirem limpos e confortáveis no seu próprio corpo (Tabela 3.3).

Desta forma, no primeiro bloco de noventa é indispensável que os alunos compreendam que a limpeza do corpo engloba não só o rosto, mas também a lavagem do cabelo, das mãos, dos pés e da cavidade oral. Porém, o vestuário e o calçado são também elementos a referir, já que colaboram na protecção do nosso corpo e nos ajudam a sentir cómodos na realização das actividades diárias.

Para transmitir o conhecimento teórico e as ideias base de limpeza, apresentarei aos alunos um vídeo elaborado no “Windows Movie Maker”, para que eles se sintam interessados pelo tema e possam aprender as medidas fulcrais que devem adoptar no dia-a-dia. Durante a explicação, os alunos devem tomar nota das ideias mais importantes no seu caderno diário, para facilitar a sua memorização.

Na aula seguinte, realizarei com os alunos um pequeno workshop, em que reproduzirei as etapas de lavagem das mãos e eles acompanhar-me-ão para que possam aprender como se realiza este processo. Após a lavagem das mãos, demonstrarei como se utiliza o fio dentário e como se escovam os dentes, através da utilização de uma dentadura.

No final desta prática lúdico-pedagógica, distribuirei à turma uma ficha formativa em que estarão descritas as etapas de utilização do fio dentário e da escovagem dos dentes. De seguida, eles recortarão um molde da sua própria mão e nela escreverão os passos a seguir, para uma boa lavagem das mesmas.

Durante a segunda semana de Novembro, o tema a ser examinado será o de “Postura/Ergonomia”, uma vez que é uma norma essencial de higiene individual muito pouco tratada e referida. Assim, o estudo deste conceito tem como finalidade ajudar as crianças a adoptarem posturas correctas no transporte da mochila escolar, enquanto estão sentados na sala de aulas, quando jogam computador ou vêem televisão, ou seja, a posicionarem correctamente o corpo em qualquer actividade do dia-a-dia (Tabela 3.4).

Por isso, a primeira aula será explicada por um fisioterapeuta, para que desta forma se consiga sensibilizar mais facilmente os alunos para a problemática, explicando quais as consequências de um incorrecto posicionamento do corpo. Durante esta aula, as crianças aprenderão a posicionar-se correctamente e poderão colocar as suas próprias questões, ao mesmo tempo que elaboram, com a ajuda do fisioterapeuta, um cartaz, com imagens alusivas e mensagens apelativas em que estão presentes as posturas correctas. Este cartaz será colocado junto do quadro para facilitar a aprendizagem das diversas posturas.

Na segunda aula dedicada ao tema, realizarei um jogo com as crianças, em que pedirei para adoptarem a postura correcta imaginando diversas situações do quotidiano, de forma a estimulá-las na aprendizagem das mesmas. Também explicarei como se colocam as mochilas e quais devem ser as suas características, de forma a não criarem problemas lombares.

Tabela 3.3 e 3.4 - Temas: Limpeza e Postura/Ergonomia, respectivamente

Temas	Objectivos	Intervenientes		Estratégias/Actividades	Materiais/Recursos	Data/Local
		Dinamizadores	Destinatários			
Limpeza	-Promover o valor da higiene corporal -Aprender cuidados a ter com o vestuário, o calçado, etc.	-Professor	-Alunos	-Vídeo (Windows Movie Maker a realizar na execução da prática docente)	-Computador -Caderno diário...	1.ª Semana de Outubro
	-Conhecer algumas técnicas específicas de higiene, como lavagem das mãos, dos dentes, etc. -Relacionar os hábitos de higiene dos indivíduos com a promoção da saúde			-Workshop -Contornam a mão	-Ficha formativa -Cartolina -Lápis e canetas...	
Postura/ Ergonomia	-Ensinar as crianças a adoptarem posturas correctas	-Fisioterapeuta (palestra)	-Alunos -Professor	-Com a ajuda da fisioterapeuta construir um cartaz relacionado com o tema	-Computador -Papel -Quadro -Cartolina, tintas, cola...	2ª Semana de Novembro
	-Incutir o hábito de adoptar posturas correctas em diversas situações do quotidiano	-Professor		-Realização de um jogo -Expressão plástica	-Polivalente -Molde, Cartão -Tesoura, cola...	

No fim da lição, distribuirei um molde de um desenho em que um boneco se encontra sentado correctamente, e os alunos escreverão nele pequenas frases que sintetizam o que aprenderam ao longo da semana. Desta forma resumem o conhecimento para que em caso de dúvida consultem a sua pequena “cábula”.

Relativamente, ao tema “Alimentação” este será tratado na terceira semana de Janeiro. Numa sociedade em que a comida rápida e as guloseimas são sempre apetecidas e desejadas pelas crianças, esta aula torna-se indispensável para promover comportamentos alimentares adequados para uma vida sã (Tabela 3.5).

Para explicar as propriedades dos alimentos e explicar quais devem compor diariamente as refeições, convidar-se-á uma nutricionista. Desta forma ela poderá analisar “*anúncios sobre alimentos e discutir a influência da publicidade nos hábitos de consumo*”, explicar às crianças quantas refeições diárias se devem realizar por dia, quais os alimentos aconselhados ingerir em maiores e em menores quantidades, qual a importância da água e as formas saudáveis de confeccionar os alimentos (M.E., 2001).

Estando em contacto com um profissional do assunto, as crianças poderão colocar as suas dúvidas e obterão uma resposta correcta e sem qualquer tipo de mito.

A aula seguinte será destinada à aplicação dos conhecimentos que os alunos adquiriram anteriormente. Por isso, a finalidade será realizar uma Roda dos Alimentos natural, ou seja, será pedido aos alunos que levem alimentos de cada porção da roda, e depois à medida que se colocam os alimentos vai-se comentando as suas propriedades e o seu valor energético. No final, os alimentos serão entregues à cantina e ao bar da escola e os alunos recortarão o molde de um morango e nele registarão qual deve ser o número de refeições diárias, quais os alimentos que se devem consumir em maior quantidade, etc.

Na quarta semana de Março, o tema explorado será o “Exercício Físico”. Para o desenvolvimento deste tema será convidado um professor de Educação Física, para

elucidar as crianças de que a prática de exercício não é só lúdica, mas também essencial para uma vida saudável. É importante ampliar esta questão, pois é fulcral que os alunos reconheçam que a ausência de exercício físico traz consequências nefastas ao organismo, como é o caso da obesidade infantil e de problemas cardiovasculares (Tabela 3.6).

Durante a primeira aula o professor explicará às crianças quais as consequências da não realização de exercício físico, e quais são as vantagens da sua execução. Desta forma poderá estimular os alunos à sua prática, uma vez que segundo um estudo da OMS, que inquiriu mais de duzentas mil crianças em quarenta e um países, conclui-se que Portugal é um dos três países onde as crianças com 11 anos têm maior excesso de peso (OMS, 2010).

Na segunda aula, convidarei um professor de karaté que realizará alguns exercícios específicos do desporto, com as crianças. Também distribuirei aos alunos um folheto, em que constam algumas sequências básicas de exercícios físicos, para que eles possam executá-las ao som de música, sempre que desejarem. De seguida, desenharão uma bola e nela descreverão algumas sequências de exercícios que possam ser executados em casa e durante um período de quinze minutos.

Temas	Objectivos	Intervenientes		Estratégias/Actividades	Materiais/Recursos	Data/Local
		Dinamizadores	Destinatários			
Alimentação	-Promover a prática de hábitos alimentares saudáveis	-Nutricionista -Professor	-Alunos -Assistentes operacionais Responsáveis da cantina	-Actividades da responsabilidade da nutricionista -Sessão de esclarecimento sobre o tema	-Computador -Internet -Papel	3ª Semana de Janeiro
	-Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação, completa, equilibrada e variada	-Professor		-Construção de uma roda de alimentos natural - Suportes em madeira, fios separadores, ... -Realização de um cartão resumo em forma de morango	-Alimentos naturais -Suportes em madeira, fios separadores -Cantina	

Tabela 3.5 e 3.6 - Temas: Alimentação e Exercício Físico, respectivamente

Temas	Objectivos	Intervenientes		Estratégias/Actividades	Materiais/Recursos	Data/Local
		Dinamizadores	Destinatários			
Exercício Físico	-Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à actividade física	-Professor de Educação Física	-Alunos	-Sessão de sensibilização á prática de exercício físico	-Fato de treino, sapatilhas	4ª Semana de Março
	-Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas da actividade física, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno	-Professor de karaté		-Prática de karaté no ginásio -Elaboração de sequências de exercícios num molde em forma de bola	-Leitor de CDS, CD -Fato de treino, sapatilhas -Cartolinas, tintas e outros	

O último aspecto a ser abordado será o “Sono” na última semana de Maio. A explicação deste tema é importante não só porque é pouco tratado mas também, porque é o sono que nos permite ter energia todos os dias para realizarmos as nossas actividades mais básicas (Tabela 3.7).

Desta forma, é necessário levar os alunos a compreender a importância do sono, demonstrando-lhe que é uma das necessidades básicas fisiológicas do nosso organismo, uma vez que é o descanso que nos permite realizar todas as outras necessidades básicas.

Assim sendo, na primeira aula tentarei transmitir aos alunos a importância do sono e algumas regras fundamentais para um bom descanso. Para que eles compreendam a informação projectarei um PowerPoint com imagens animadas, de forma a despertar a sua atenção.

Para testar o conhecimento adquirido na aula teórica, na segunda aula os alunos elaborarão um cartaz em que nele constem os dez truques para um bom dormir. De seguida escreverão alguns dos mesmos num cartão de um menino a dormir.

Nesta mesma aula, os alunos reunirão os cinco cartões elaborados ao longo do ano, e juntá-los-ão para que se assemelhem a um sistema em “leque”, permitindo a consulta de cada regra de bem-estar.

Temas	Objectivos	Intervenientes		Estratégias/Actividades	Materiais/Recursos	Data/Local
		Dinamizadores	Destinatários			
Sono	-Reconhecer a necessidade de dormir para um bom desenvolvimento psicológico e físico	-Professor	-Alunos	-PowerPoint com imagens animadas (a realizar na execução da prática docente)	-Computador -Quadro -Giz	4ª Semana de Maio
	-Valorizar atitudes de descanso, enquanto estabelecedor de energia para o nosso organismo			-Elaborar um cartaz em que nele constem os dez truques para um bom dormir -Junção dos destacáveis (5) de todos os temas (leque)	-Cartolina, cola, tintas, ataches, fios, etc.	

Tabela 3.7 e 3.8 – Tema: Sono e os “Cinco Gestos de Bem-estar”, respectivamente

Temas	Objectivos	Intervenientes		Estratégias/Actividades	Materiais/Recursos	Data/Local
		Dinamizadores	Destinatários			
Cinco gestos de bem-estar	-Partilhar e dar a conhecer as atitudes a adoptar para uma vida saudável	-Alunos -Professor da turma -Assistentes operacionais nas diversas áreas	-Comunidade educativa	-Roteiro: Workshop Demonstração de posturas Servir almoços Exercício ao ar livre Palestra “O sono”	-Computador -Cartazes -Cantina -Recinto escolar	Último dia lectivo Agrupamento de Escolas do Sabugal

No último dia do ano lectivo, a turma pode criar um “Roteiro dos 5 Gestos de Bem-estar”, onde participarão as turmas que o desejarem.

Este Roteiro terá como objectivo transmitir à comunidade escolar, o que os alunos aprenderam ao longo do ano, para que esta possa tomar atitudes que a ajudem a adoptar um estilo de vida saudável (Tabela 3.8).

Assim, para a realização deste roteiro, a turma será dividida em cinco grupos, estando cada um responsável por um gesto de bem-estar.

No entanto, inicialmente, a turma no seu conjunto irá explicar aos participantes o porquê da realização deste roteiro e em que é que consiste, de seguida cada grupo dirigirá as actividades pelas quais são responsáveis.

Desta forma, o grupo I realizará um workshop em que irão exemplificar aos participantes quais as etapas a seguir na lavagem das mãos, no uso de fio dentário e na escovagem dos dentes.

Após esta fase, os participantes seguirão para o grupo II onde os alunos explicarão como posicionar as mochilas escolares nas costas e quais devem ser as suas características. Ao mesmo tempo, demonstrarão algumas posturas correctas que se deverão adoptar em actividades do dia-a-dia.

A terceira etapa do roteiro será dirigida pelo grupo III que ajudará a servir um almoço saudável na cantina, cujas receitas foram elaboradas por eles. Este menu incluirá sopa, saladas diversas, peixe e fruta. Este almoço terá como objectivo mostrar às crianças que é possível ter uma refeição saborosa, mas saudável.

Após o almoço, será executado o quarto passo do roteiro que constará na prática de exercício ao ar livre acompanhado por música. Serão realizadas algumas sequências simples que permitirão estimular os alunos à prática deste.

Este roteiro terminará com uma pequena palestra, dirigida pelo grupo V, cujo objectivo será transmitir aos companheiros a importância do sono enquanto estabelecedor de energia para o nosso corpo.

Creio que é através de actividades lúdicas e que reúnam todos os elementos para uma vida saudável, que as crianças compreenderão que para se ser feliz é imprescindível sentirem-se bem com elas mesmas.

Porém, estou consciente que ao desenvolver este tema com as crianças me possam vir a surgir alguns obstáculos, tais como: o medo do desconhecido, por parte dos alunos, acerca da temática; a falta de interesse, de cooperação e de motivação dos alunos; a limitação de recursos humanos e materiais; entre outros.

No entanto, não se pode desistir frente às diversidades, pois só é preciso saber “cativar”...

Conclusão

Fazendo uma reflexão do trabalho desenvolvido ao longo da elaboração deste relatório, bem como das dificuldades com que fui confrontada ao longo deste percurso, especialmente na realização da Prática de Ensino Supervisionado, posso afirmar que foi uma experiência gratificante, que me permitiu melhorar a minha prática de ensino, bem como adquirir novas estratégias.

O facto de ter leccionado a crianças de um nível etário e académico superior, ao que diariamente realizo, impulsionou-me no desejo de fazer mais e melhor na minha actividade docente.

Tendo eu consciência da importância e dos benefícios de uma vida saudável no bem-estar físico, psicológico e social das crianças, em particular na melhoria e manutenção da saúde, na aquisição de hábitos e estilos de vida activos e apercebendo-me na minha prática quotidiana, que os pais e a opinião pública em geral, muitas vezes não reconhecem devidamente a problemática de Educar para a Saúde como um mérito de proporcionar o bem-estar e a satisfação aos seus filhos, quis esclarecer algumas dúvidas que tinha em relação ao tema.

Ao longo do último capítulo analisei individualmente cada atitude a tomar para se atingir um estilo de nível saudável, no entanto nem sempre me foi fácil obter informação, tanto nos manuais escolares como noutras fontes de pesquisa, sobre algumas das medidas comentadas.

Ao mesmo tempo, ao longo da minha carreira profissional sempre me deparei com crianças cuja higiene individual não era cumprida, o que de certa forma influencia quer o seu processo de aprendizagem como na sua integração social.

Esta situação levou-me à conclusão que temas como a ergonomia, o sono e a limpeza do corpo que são a BASE de bem-estar do indivíduo não são transmitidos às crianças, com o devido realce que deveriam.

Atendendo a estas conclusões seria de todo o conveniente, que se realizassem acções de sensibilização e de informação sobretudo no meio escolar acerca da importância desta área. A leitura corrente e produção de artigos científicos podem também revelar-se um contributo essencial.

Os professores devem fazer uma leitura atenta dos programas e tentar realçar este tema, não privando os alunos de uma área fundamental para o seu desenvolvimento integral.

Não há dúvida que devemos investir no desenvolvimento da problemática “Educar para a Saúde” no 1.º e 2.º ciclos e em conjunto encontrar soluções e estratégias eficazes para a generalização das medidas a tomar para um estilo de vida saudável.

Assim, termino com algumas sugestões que possam ser acatadas por quem de direito: instituição escolar, professores, pais, autarquias e outras entidades. É que nos tempos que correm e nos tempos que se avizinham, o que se espera do Ensino não é apenas um saber escolástico, mas sim uma formação global do indivíduo, onde a saúde está a ocupar um espaço significativo na vida das pessoas, sobretudo na sociedade ocidental.

Às Instituições Escolares:

Não só a inclusão de conteúdos relacionados com a saúde, higiene pessoal nos currículos da mesma, mas também o realce na abordagem deste tema pelos professores.

Aos professores:

Um maior empenho na formação profissional e uma maior dedicação ao Projecto Educação para a Saúde, essencialmente na questão de saúde e higiene individual.

Aos pais:

Que se informem e tenham uma participação mais activa na educação para a saúde dos seus educandos.

Às autarquias:

Um maior investimento na qualidade dos produtos que se consomem na cantina e nos bares das escolas.

A Sindicatos, Associações e outras entidades:

Uma maior aposta na formação de professores e apoio à didáctica desta problemática.

Este relatório, poderá não ser o mais completo e exaustivo, mas contempla a generalidade das atitudes necessárias a adoptar para um estilo de vida saudável, podendo, nos anos vindouros, ser aperfeiçoado e melhorado.

Posso, desta forma dizer que os objectivos inicialmente propostos foram alcançados, não apenas os objectivos teóricos deste relatório, mas principalmente os objectivos pessoais a que propus quando iniciei este Mestrado.

Esta busca, no sentido de se conseguir sempre mais e melhor qualidade, é a mola intrínseca do próprio processo educativo.

Referências Bibliográficas

- Algarve, C. R. (2004). *Manual de boas práticas. Norma da Higiene das Mãos*. Algarve: Centro Regional de Saúde Pública.
- Ançã, M. H. (1989). A Produção Escrita: Processos Redaccionais e Pedagogia. *Noesis*, 4-8.
- Bonito, J. (2008). *Educação para a Saúde no Século XXI: Teorias, Modelos e Práticas*. Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia.
- Brown, G. (1978). *Microtheching. A Programme of Teaching Skills*. London: Methuen.
- Educação, M. d. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.
- Estatística, I. N. (2011). *www.ine.pt*. Obtido de Instituto Nacional de Estatística.
- Huntly, W. (1982). *Higiene Individual e Saúde Pública*. Europa-América.
- M.E. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.
- Morissete, D., & Gingras, M. (1994). *Como Ensinar Atitudes*. Porto: Edições Asa.
- OMS. (1986). *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. Lisboa: Divisão da Educação para a Saúde.
- OMS. (1993). *La red europea de escuelas promotoras de salud*. Copenhague : ORE da OMS.
- OMS. (2010). *Prevalência da Obesidade Infantil Mundial*. ORE da OMS.
- Paiva, T., & Penzel, T. (2011). *Centro de Medicina do Sono*. Lisboa: Lidel.
- Petrica, J. (Maio de 2001). O Papel do Microensino na Supervisão. *Educare*, pp. 201-218.
- Rodrigues, M., Pereira, A., & Barroso, T. (pré-edição). *Livro de Educação Para a Saúde*. Cópia pré-edição.
- Sabugal, A. d. (2009). *Projecto Curricular*. sabugal.
- Sabugal, A. d. (2009). *Projecto Educativo*. sabugal.
- Saint-Exupéry, A. (1946). *O Príncipezinho*. Lisboa: Editora Caravela.
- Saúde, D.-G. d. (2010). A nova Roda dos Alimentos... um guia para a escolha alimentar diária! *Coma Bem, Viva Melhor!* Portugal: Ministério da Saúde.
- Saúde, D.-G. d. (2010). Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral. *É Sempre a Sorrir*. Portugal: Ministério da Saúde.
- Sim-Sim, I. (Maio de 2007). A Grande Entrevista. (J. de Sousa, Entrevistador)

Webgrafia

<http://dgidc.min-edu.pt/saude> Consultado em: 3 de Agosto de 2011

<http://www.images.com> Consultado em: 25 de Agosto de 2011

<http://www.dhsspsni.gov.uk/portuguese> Consultado em: 25 de Agosto de 2011

<http://colunacomsaude.blogspot.com> Consultado em: 3 de Setembro de 2011

<http://escolovar.org> Consultado em: 3 de Setembro de 2011

<http://www.medipedia.pt> Consultado em: 4 de Setembro de 2011

<http://www.omitek.net> Consultado em: 18 de Setembro de 2011

<http://www.apsono.com/pt> Consultado em: 18 de Setembro de 2011

Apêndice

A TUA opinião conta!!!!

Como classificas as minhas aulas:

Muito Boas

Boas

Razoáveis

Más



... porque _____

_____.

Obrigada pela colaboração!!!

