

Saúde e sociedade

A determinação social da saúde e da doença

Rodolpho Telarolli Junior

Orientações pedagógicas e sugestões de atividades elaboradas por

Clarinda Mercadante – Bióloga naturalista pela Universidade de São Paulo, autora de livros paradidáticos e coautora de livros didáticos para o Ensino Fundamental II (EJA) e Ensino Médio. Foi professora do Ensino Fundamental II e Médio em escolas públicas e particulares em São Paulo.

O AUTOR

Rodolpho Telarolli Junior – Médico sanitarista graduado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP/USP), doutor em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e professor de Saúde Pública da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual Paulista (UNESP).

A OBRA

Esta obra tem por objetivo enriquecer o trabalho pedagógico realizado em sala de aula buscando a generalização do conhecimento do conceito de saúde. O conhecimento e a conscientização das regras básicas de saúde envolvem conceitos básicos necessários para a manutenção da saúde do corpo do próprio indivíduo, como também da comunidade em que vive. Porém, para que se entenda como se processa a manutenção da saúde do ser humano, é imprescindível que se estude o contexto social, econômico e cultural em que ele vive. É a essa abordagem que o autor se propõe. Assim, ao longo dos capítulos, o aluno entenderá a relação dos tipos de doenças e o contexto da época e das condições do ambiente em que ocorriam. Toda a abordagem da obra é desenvolvida amparada por fatos históricos contextualizados, possibilitando projetos interdisciplinares principalmente com as disciplinas de História, Artes, Língua Portuguesa e Geografia. Dados estatísticos atuais valorizam o texto e permitem ao professor uma abordagem comparativa contextualizada dos problemas de saúde mundiais e brasileiros.

TEMAS ABORDADOS

- As doenças ao longo do tempo.
- A influência do ambiente cultural, social econômico nas condições da saúde das sociedades.
- O papel dos alimentos na saúde humana; alimentação saudável; obesidade e desnutrição.
- A relação entre desenvolvimento tecnológico e ocorrência de novas doenças.
- As moradias ao longo do tempo; as primeiras aldeias, vilas e cidades; os problemas decorrentes de grande número de pessoas aglomeradas em condições insalubres.
- A urbanização melhorando a qualidade de vida, mas ao mesmo tempo expondo a humanidade a novos microrganismos e à presença das moléstias transmissíveis.
- A importância do saneamento básico; doenças transmissíveis; epidemias e fatores responsáveis pela sua ocorrência; histórico das descobertas científicas que permitiram o combate a essas doenças.

- Os tipos de trabalho ao longo dos tempos; as doenças decorrentes do trabalho.
- O envelhecimento populacional; as doenças da modernidade: doenças crônico-degenerativas, doenças psiquiátricas e neurológicas e mortes violentas.

Em todos os capítulos desenvolvidos há dados estatísticos do Brasil em relação aos temas estudados.

POR QUE ADOTAR ESTE LIVRO?

O desenvolvimento da tecnologia melhorou a qualidade de vida das pessoas, porém, ao mesmo tempo trouxe problemas sociais e ecológicos que necessitam ser resolvidos. Antigamente os problemas de saúde eram regionais, ocasionando doenças e exigindo soluções nas regiões em que ocorriam. Atualmente, o grande desenvolvimento dos meios de transporte permite uma grande mobilidade do ser humano, diminuindo o tempo de percurso entre os continentes. Os meios de transporte, além de levarem doentes e portadores de doenças, também permitem a transferência de agentes infectantes e vetores, disseminando doenças em regiões distantes da sua origem, como ocorreu com a aids.

O ser humano é o resultado de uma interação permanente entre dois fatores: herança genética e ambiente em que vive. É importante que os alunos saibam que, com exceção das doenças genéticas, a saúde é resultante do nosso relacionamento com o mundo, pois saúde e condições de vida andam juntas. Portanto, se quisermos melhorar a saúde de uma população, temos que melhorar a sua condição de vida.

Em vista desses fatores e das condições ecológicas reinantes, a saúde não pode ser vista de modo restrito, mas sim de forma abrangente, pois os problemas de saúde atuais podem envolver não só uma região, mas todo um povo.

Para que os cuidados essenciais de saúde estejam ao alcance das comunidades, torna-se necessário mobilizá-las por meio de uma educação apropriada, que promova a responsabilidade dos indivíduos e a participação da comunidade na resolução dos problemas de saúde. Esta obra propicia oportunidades para que o aluno amplie seus conhecimentos e para que desenvolva uma postura crítica e responsável em relação ao seu próprio corpo, como também com o ambiente em que vive. O estudo de saúde deve ser ressaltado em todos os níveis de escolaridade

com a finalidade de construir competências que permitam identificar situações-problema e encontrar formas de agir para solucioná-las. Assim, valorizar o tema saúde nas escolas constitui uma prática de cidadania.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Atividades para antes da leitura

1. Roda de conversa

Antes da leitura do texto é importante sensibilizar os alunos sobre o tema – Saúde – por meio de uma roda de conversa, permitindo ao professor desenvolver dados, ideias e interpretações que servirão de base para um novo saber, para despertar o interesse pelo tema, assim como para verificar conhecimento e expectativas dos alunos em relação ao tema que será estudado.

Sugerimos que inicie a atividade perguntando aos alunos o que é saúde. Ao mesmo tempo vá registrando as respostas na lousa. Em seguida elabore outras questões, como: O que é necessário para uma pessoa ser saudável? Quais doenças ocorrem na comunidade em que vivemos? Por que elas ocorrem? Quais são os serviços de saúde existentes na nossa comunidade? Quais profissionais emprega?

Relacione, em seus questionamentos, saúde a qualidade de vida. Pergunte: O que é qualidade de vida? Que fatores interferem na qualidade de vida das pessoas? Esperamos que essa discussão leve o aluno a perceber que a saúde está intimamente relacionada ao ambiente em que ele vive.

É importante, no decorrer dos questionamentos e das respostas, relacionar os dados obtidos ao contexto do aluno e da comunidade, para que os conhecimentos tornem-se mais significativos. Ao final da discussão apresente a obra que será tema de estudo, explicando que eles terão uma visão ampla da importância da saúde das pessoas na história da vida humana.

2. Montagem de mural

Na sala de aula ou em outros espaços de fácil visualização e de circulação dos alunos da escola, promova a montagem de um mural. Esse painel informativo dará suporte ao conteúdo desenvolvido em sala de aula, socializando o conhecimento e ampliando as possibilidades de aprendizagem.

Proponha a seus alunos que coletem notícias e artigos de jornais e revistas relacionados ao tema saúde. Incentive-os a fazer pesquisa ou criar textos ou desenhos

relacionados ao tema proposto. Divida a turma em grupos. Selecione um dia da semana para que seus alunos tragam o material coletado ou produzido. Semanalmente, cada grupo deve coletar artigos e selecionar um deles para o mural. Porém, antes de fixá-lo, um dos integrantes do grupo deve relatar o assunto apresentado aos seus colegas. Procure, sempre que possível, relacionar o conteúdo do material apresentado à comunidade em que vivem por meio de questionamentos. Estes devem envolver a causa, os problemas resultantes na pessoa ou pessoas envolvidas e como poderiam ser resolvidos. Pergunte: O que foi descrito poderia ocorrer na nossa cidade? Qual sua causa? Que tipos de problema esse fato acarreta? O que poderíamos fazer para resolver esse problema?

Caso tenha um bom espaço para a fixação do material, especifique lugares para cada tipo de assunto. A coleta de notícias e de artigos constitui uma atividade enriquecedora da aprendizagem dos alunos.

Atividades para durante a leitura

CAPÍTULO 1 – Alimentação, saúde e doença

1. Desenvolvendo um resumo

Explique a seus alunos a importância de fazer um resumo do conteúdo que está sendo lido. Ressalte que essa estratégia facilita o estudo e a aprendizagem. Para isso peça que façam uma primeira leitura de uma parte do texto, para se informar do assunto geral a que se refere. Em seguida, solicite que sublinhem as suas palavras-chave e o que acharem mais significativo e interessante. Baseando-se nas palavras-chave selecionadas, solicite o resumo do trecho lido. Peça que releiam o resumo desenvolvido para verificar se as ideias estão claras e coerentes. Ressalte que o objetivo do resumo é registrar o que é mais importante no assunto tratado.

2. Atividade: pesquisa dos tipos de nutrientes existentes nos alimentos

Com o objetivo de contextualizar o conhecimento dos tipos de nutrientes existentes nos alimentos, propomos uma atividade de pesquisa a partir da leitura de rótulos de embalagens de alimentos industrializados.

Para realizá-la, peça a seus alunos, antecipadamente, que tragam embalagens vazias de diferentes tipos de alimentos. No dia da realização da atividade:

- Organize sua turma em grupos.
- Peça aos alunos que façam, em seus cadernos, a relação dos nutrientes apresentados em cada um dos alimentos.
- Escreva na lousa o nome dos nutrientes relacionados.
- Peça que iniciem a leitura da obra adotada e, por meio desta, coloquem a função que cada um desses nutrientes realiza no organismo humano.
- Ressalte, também, que as embalagens apresentam sempre a validade do produto. Questione-os sobre o significado dessa informação e sua importância.

Esta atividade, além de contextualizar o estudo dos nutrientes, tem o objetivo de conscientizá-los sobre a importância da leitura dos rótulos na escolha dos alimentos.

Para complementar esse conhecimento, os alunos podem trazer figuras – de revistas ou jornais – de alimentos não industrializados e pesquisar na internet ou em livros a sua importância na nossa alimentação. Esses dados, junto com as figuras dos alimentos, enriquecem o mural.

3. Importância das vitaminas

Para contextualizar a importância das vitaminas na alimentação humana conte a seus alunos um fato histórico descrito por Camões em *Os Lusíadas*. O tema principal dessa obra é a descoberta do caminho marítimo para a Índia feita por Vasco da Gama. A viagem se iniciou com 162 marinheiros. Destes, 107 morreram durante o percurso. Somente 55 marinheiros regressaram a Lisboa. O alimento dos navegadores limitava-se a carne salgada e biscoito.

Camões descreve em um trecho de *Os Lusíadas* o mal que os marinheiros sofriam:

Canto V Estância 81

*E foi, que de doença crua e feia
A mais que eu nunca vi, desepararam
Muitos a vida, e em terra estranha e alheia
Os ossos para sempre sepultaram.
Quem haverá que sem ver o creia?
Que tão disformemente ali lhe incharam
As gengivas na boca, que crescia
A carne, e juntamente apodrecia.*

Pergunte a seus alunos que alimentos essenciais faltavam na alimentação dos marinheiros durante a viagem? Segundo a descrição de Camões, que doença eles apresentavam?

Aproveite esse momento para ressaltar a importância das verduras e frutas na alimentação humana. Reforce que o escorbuto (doença causada pela falta da vitamina C), cujos sintomas são: hemorragias gengivais, dores nas articulações, dificuldade de cicatrização das feridas e dentes amolecidos, foi a doença que os marinheiros tiveram.

4. Avaliação do peso ideal

O tema obesidade não pode deixar de ser desenvolvido em todos os anos do ensino fundamental. Desde 2006 o Ministério da Saúde realiza a pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). No período de fevereiro de 2006 até dezembro de 2013, foram entrevistadas cerca de 53 mil pessoas acima de 18 anos de várias regiões brasileiras. Durante esse período o Ministério da Saúde desenvolveu várias ações preventivas, tais como: ações de promoção da alimentação saudável, Programa Academia da Saúde e Programa Saúde na Escola, entre outras. De acordo com a avaliação de 2013, a obesidade e o excesso de peso pararam de crescer no Brasil. Assim, segundo o Ministério da Saúde, houve modificação de determinados hábitos por parte da população brasileira, porém, 50,8% dos brasileiros ainda estão acima do peso. Deste modo, torna-se necessário que programas que envolvam atividade física e alimentação saudável façam parte do planejamento das escolas.

Valorize o tema obesidade e resalte que crianças, jovens e adultos, quando não possuem hábitos de vida saudáveis, podem ficar com sobrepeso ou obesidade. Peça a seus alunos que calculem o seu Índice da Massa Corporal (IMC) e determinem na tabela se seu peso está normal ou não. Veja orientação para calcular o IMC no texto.

Esse método, apesar de muito usado, possui algumas limitações porque apenas utiliza peso e altura. Por exemplo, pessoas musculosas podem ter um valor de IMC inadequado e ser consideradas obesas. Ressalte que as pessoas com sobrepeso ou obesas estão mais sujeitas a sofrer de determinadas doenças, uma delas é a diabetes. Peça que leiam o boxe relativo a essa doença e que registrem a relação das doenças decorrentes do excesso de peso apresentadas no texto.

Na próxima atividade sugerimos que os alunos façam um levantamento dos seus hábitos alimentares. Em seguida, que comparem os dados obtidos com os recomendados pela pirâmide alimentar e com as dicas para uma alimentação saudável apresentadas no texto. Professor, essa atividade lhe dará a oportunidade de orientar os possíveis casos de sobrepeso ou obesidade entre seus alunos.

5. Pesquisa de hábitos alimentares

1º Passo: Registro dos alimentos consumidos.

Considerando que devemos fazer seis refeições diárias, proponha a seus alunos uma tabela na qual eles devem registrar os alimentos consumidos em cada uma dessas refeições, durante três dias:

Nome:		
1º dia	Refeições	Alimentos consumidos
	Café da manhã	
	Lanche da manhã	
	Almoço	
	Lanche da tarde	
	Jantar	
	Antes de dormir	
2º dia	Refeições	Alimentos consumidos
	Café da manhã	
	Lanche da manhã	
	Almoço	
	Lanche da tarde	
	Jantar	
	Antes de dormir	
3º dia	Refeições	Alimentos consumidos
	Café da manhã	
	Lanche da manhã	
	Almoço	
	Lanche da tarde	
	Jantar	
	Antes de dormir	

2º Passo: Avaliação dos dados obtidos.

- Organize seus alunos em duplas.
- Entregue a cada aluno a tabela com os dados dos alimentos consumidos pelo aluno que forma a sua dupla.
- Oriente para que cada aluno avalie o registro do colega usando os dados apresentados na pirâmide alimentar e nas *Dicas para uma alimentação saudável*, existentes no texto.
- Peça aos alunos que apresentem o resultado da avaliação para seus colegas. Caso o resultado da

avaliação não seja satisfatório, peça que apresentem sugestões de possíveis mudanças que levem a uma alimentação saudável.

- No final, crie, junto com seus alunos, uma pirâmide alimentar ideal usando os alimentos mais comuns da comunidade em que vivem.

CAPÍTULO 2 – Moradia, saúde e doença

Esclareça que os primeiros atos culturais dos humanos foram o uso de ferramentas, o domínio do fogo e a construção de moradias. Converse com seus alunos sobre os conceitos de moradia e de habitação.

1. Criar linha do tempo sobre a evolução das moradias ao longo do tempo

Com o professor de História, Artes e Língua Portuguesa, sugerimos um trabalho interdisciplinar sobre os tipos de moradias existentes nos períodos: Pré-história, Idade média, moderna e contemporânea. Nesta atividade, peça que analisem o tipo de material das construções, a relação entre o tipo de construção e o ambiente em que foram construídas ou habitadas, as diferenças existentes entre as classes sociais, a presença ou não de saneamento básico etc.

Criem painéis (com colagens, desenhos ou outra técnica) ou construam maquetes mostrando a evolução das moradias ao longo do tempo.

Faça as seguintes perguntas:

- Como são as moradias existentes na região em que vivem?
- Quando podemos considerar uma moradia um ambiente saudável?
- Levando em consideração o relatório “Situação da População Mundial 2007”, do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), que diz que, até 2030, 90% da população brasileira viverá em áreas urbanas, pergunte:
 - A migração da população brasileira para os grandes centros urbanos representará melhor qualidade de vida para essas pessoas?
 - Suas moradias, assim como os locais em que forem construídas, sempre serão saudáveis?
 - Para vocês, qual é o conceito de habitação saudável?
- Por que as condições de moradia e de saneamento básico encontram-se relacionadas à qualidade de vida?

2. Análise de tabelas – contextualização da relação saúde e saneamento básico

Peça a seus alunos que, a partir da relação existente entre urbanização, saneamento e saúde (desenvolvida no texto), justifiquem os resultados obtidos nos exames de fezes realizados (tabela).

	RESULTADOS DOS EXAMES	
	Positivo %	Negativo %
Tipos de moradias		
Alvenaria	51,74	48,26
Madeira	70,33	29,47
Destino do lixo		
Removido	44,50	55,50
Não removido	74,00	26,00
Tipo de abastecimento de água		
Rede	44,94	55,06
Poço	73,53	26,47
Segundo o asseio da casa		
Bom	45,34	54,66
Sufrível	69,59	30,41
Mau	81,32	18,68

Fonte adaptada: Oliveira, M.R. et al. *Prevalência de enteroparasitas na população urbana do segundo distrito de Botucatu*, São Paulo (Brasil). Rev. Saúde públ., São Paulo – 1974.

Após a atividade, peça aos alunos que leiam no texto o boxe “Moradia, saúde e doença” para complementar a atividade com outro exemplo da relação saneamento e saúde.

CAPÍTULO 3 – Trabalho, saúde e doença

Antes do início deste capítulo, pergunte a seus alunos: Quem era Portinari? Quem sabe falar sobre um de seus trabalhos? Leve para esta aula a fotografia de uma de suas pinturas. Leia o texto “Morte de Candido Portinari” (a seguir) junto com seus alunos. Após o término da leitura esclareça que, além dos acidentes que ocorrem durante o trabalho, há, também, doenças decorrentes do trabalho. São as chamadas doenças ocupacionais, e seus sintomas podem levar de 10 a 15 anos para aparecer.

A intoxicação pelo chumbo (saturismo) está geralmente associada à atividade profissional. Ocorre principalmente na produção de baterias, na fabricação de cerâmica, no uso de tintas que contêm chumbo, no uso da solda etc.

Morte de Candido Portinari

Em 6 de fevereiro de 1962, o Brasil perdeu um de seus maiores artistas plásticos, o pintor Candido Portinari. Nascido

em 29 de dezembro de 1903 na cidade de Brodowski, interior do estado de São Paulo, Portinari faleceu por circunstância de uma intoxicação causada por elementos químicos presentes em determinadas tintas.

Por intermédio de suas obras, o artista contribuiu significativamente para que o Brasil fosse reconhecido em outros países. Sua arte possuiu características particulares, utilizando elementos artísticos da arte moderna europeia. Portinari retratou em suas obras diferentes questões sociais brasileiras, como o mestiço e colhedores de café.

(Fonte: <http://www.oieduca.com.br/biblioteca/que-dia-e-hoje/morte-de-candido-portinari.html?sniveleduca=efaf>. Acesso em: 9 jun. 2015).

Outra pessoa que apresenta doença ocasionada pelo trabalho é João Carlos Martins, pianista brasileiro, reconhecido internacionalmente por sua competência. Aos vinte anos estreou no Carnegie Hall, importante casa de shows de Nova York. Foi considerado um grande intérprete das obras de Bach. Tocou com grandes orquestras estrangeiras. Porém, teve sua vida marcada por acidentes e doença. Desenvolveu distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), que o fizeram sair do palco mais de uma vez. Com coragem e impressionante força de vontade e determinação, sempre superou os obstáculos voltando à atividade artística como pianista e atualmente como regente.

Esclareça que o corpo humano pode ser considerado uma máquina cujas peças interagem. O uso contínuo e repetitivo de uma das peças pode lesioná-la. É o que ocorre com músicos (pianistas, violinistas etc.) que estudam várias horas por dia, como também com os profissionais ou pessoas que passam muito tempo no computador. Essa doença também é conhecida pela sigla LER (Lesão por Esforço Repetitivo), enquanto DORT é o nome da doença especificamente causada pelo trabalho. Nos jogos de *video game* há uso contínuo de tendões das mãos e braços. Como atualmente os jovens passam muitas horas no computador, o conhecimento das doenças tipo LER é de suma importância.

CAPÍTULO 4 – Doenças transmissíveis: o fim de um pesadelo?

Como motivação ao estudo das doenças transmissíveis, sugerimos que seja apresentado para seus alunos o vídeo *A peste negra* (sinopse e tempo de duração no final do encarte). O filme, além de complementar o conceito de epidemia desenvolvido no texto, servirá para completar a relação saneamento básico e saúde desenvolvida no capítulo 2.

Para o estudo das doenças transmissíveis, divida a sala em grupos e peça que cada um deles escolha uma das epidemias citadas no texto para realizarem uma pesquisa. Peça que pesquisem sobre os fatores responsáveis pela ocorrência da epidemia e as principais formas de preveni-la.

Após a pesquisa, peça que relatem para os colegas os dados pesquisados e que comparem se as epidemias apresentam pontos em comum. Espera-se que os alunos reconheçam que determinados comportamentos, assim como condições sanitárias inadequadas, promovem a ocorrência de doenças transmissíveis.

Peça que justifiquem por que o título deste capítulo interroga se haverá um fim para as doenças transmissíveis. Eles acham que, se tivermos vacinas para todas elas, estaremos livres definitivamente das doenças transmissíveis?

Esclareça que a maioria das doenças emergentes (ex.: ebola) ou reemergentes (ex.: dengue) são infecções virais. Ressalte que sempre haverá possibilidade de surgirem doenças emergentes por um novo vírus, pela mutação de um vírus já existente ou pela disseminação na comunidade de um vírus antes restrito a um grupo de pessoas ou de animais. As atividades humanas modificando o ambiente e o aumento populacional de uma região são fatores que promovem a ocorrência dessas doenças.

Este capítulo presta-se à realização de um trabalho interdisciplinar com as disciplinas História, Geografia e Artes.

Veja relação de sugestão de vídeos sobre doenças transmissíveis, epidemias e vacinas no final do encarte.

CAPÍTULO 5 – A população envelhece

Antes de os alunos lerem este capítulo, questione-os sobre o que é necessário para termos uma velhice com qualidade de vida e que cuidados devemos ter durante a nossa vida para que isso aconteça. Após as respostas dos alunos lembre que a realização de atividade física regular, uma alimentação saudável, o não uso do álcool e do fumo são hábitos que contribuem para uma expectativa de vida maior e de melhor qualidade. O fortalecimento ósseo e da massa muscular obtido com o exercício regular diminui as quedas, comuns entre os idosos, que muitas vezes levam a fraturas, impossibilitando-os às atividades físicas. Além disso, o exercício físico regular ajuda a diminuir a taxa do colesterol LDL, responsável por entupir vasos e provocar derrames e infartos, e a elevar o HDL, o colesterol bom.

Porém, algo que devemos alertar aos jovens é que ter saúde e qualidade de vida na terceira idade depende

muito dos hábitos do passado, isto é, do que fizemos durante a vida.

A idade média do brasileiro é de quase 75 anos, portanto, espera-se que todos os jovens vivam ainda por um bom tempo. Peça aos alunos que reflitam sobre as seguintes questões:

- Como me alimento?
- Inclua verduras e frutas em minha alimentação?
- Bebo sempre refrigerantes ou prefiro sucos naturais?
- Fumo?
- Faço exercícios regularmente ou pratico algum esporte?

Esclareça que as respostas poderão de certa forma prever como será a velhice.

CAPÍTULO 6 – As doenças da modernidade

Reforce os dados do texto lembrando que antigamente as pessoas morriam muito jovens. Assim, muitas doenças, como as degenerativas, não apareciam com frequência. Peça que leiam com atenção os fatores de risco responsáveis pela ocorrência de alguns tipos de câncer e por doenças cardiocirculatórias. Ressalte novamente a importância dos hábitos pessoais e ambientais saudáveis, ao longo da vida, para uma velhice mais saudável e tranquila.

Solicite que pesquisem o número de mortes violentas, os acidentes em geral, os homicídios e suicídios que ocorrem na comunidade ou cidade em que vivem. Eles são frequentes? Quais as causas? Como evitar esse tipo de acontecimento?

Para depois da leitura

Para que a aprendizagem dos conceitos relacionados à saúde seja permanente, é importante apresentá-los, sempre que possível, contextualizados à realidade do aluno. Portanto, após a fase de leitura é importante promover atividades de observação, análise e reflexão sobre as condições de saúde do local em que vivem. Essas atividades facilitarão a fixação e a sedimentação dos conceitos desenvolvidos no texto.

Peça aos alunos que:

- a) Observem o ambiente da escola e seu entorno, identificando fatores contrários à vida saudável. Peça que listem os fatores identificados e sugira ações necessárias para uma melhor qualidade de vida.

- b) Façam um levantamento dos recursos que sua cidade ou comunidade possui para atendimento à saúde das pessoas. Peça que avaliem se esses recursos cobrem as necessidades da população local.
- c) Visitem um posto de saúde para pesquisar quais as doenças mais comuns da comunidade. Debata com eles as causas da ocorrência dessas doenças e sugira formas de evitá-las.

Vídeos:

- *Globo repórter, saúde e qualidade de vida* (duração 7'17"). Neste vídeo é ressaltada a importância da atividade física, da alimentação e dos hábitos saudáveis de uma forma geral. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=I5TmkW6ur80> (acesso em: 8 jun. 2015).
- *Vírus Ebola. O mais letal da face da Terra* (duração 4'35"). A febre hemorrágica do Ebola é causada por um dos vírus mais perigosos para o ser humano na atualidade. Este vídeo mostra os animais portadores desse vírus, como se dá a transmissão dessa doença e a ação do vírus no organismo humano. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=j_aLYutsiNc (acesso em: 8 jun. 2015).
- *A Peste Negra* (duração 4'). Este vídeo apresenta gravuras que retratam historicamente o século XIII – época de crescimento cultural e de boas colheitas e o século XIV – época de crise em que mudanças climáticas dificultaram as colheitas, ocasionando fome e facilitando doenças como a epidemia da peste negra. No vídeo são apresentados os sintomas, a transmissão e as características dessa epidemia na Europa. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DhfXT8OvlpY> (acesso em: 8 jun. 2015).
- *Revolta da Vacina* (duração 4'41"). O vídeo apresenta um breve histórico das epidemias ocorridas no Rio de Janeiro e mostra as ações de saneamento realizadas na época por Oswaldo Cruz. Culmina com o histórico da “Revolta da Vacina”. Apresenta charges e fotos da época dos fatos apresentados. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jDNU0IY4gng> (acesso

em: 8 jun. 2015).

- *Bem-Estar – Como funcionam as vacinas* (duração 3'31"). Neste vídeo a explicação de como funcionam as vacinas é realizada por meio de um forte apache, que representa o organismo sendo atacado por inimigos, os microrganismos patogênicos. A explicação é simples, didática e de fácil assimilação. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=30Uq7KWXVQg> (acesso em: 8 jun. 2015).

Filme:

- *Osmose Jones* (duração 95'). Osmose Jones é uma célula de defesa que protege o corpo do personagem principal deste filme. Em função dos maus hábitos de higiene, este personagem fica doente. Quando ele adocece, o filme torna-se uma animação em que Osmose Jones é uma célula de defesa que trabalha para tentar restaurar a saúde do corpo do personagem. Filme interessante para trabalhar a questão da higiene pessoal, a importância dos hábitos alimentares saudáveis e as doenças causadas por alimentos contaminados.

Sites:

- *Habitar*: <http://desenharounao.blogspot.com.br/2007/07/habitaruma-introduo.html> (acesso em: 8 jun. 2015). Encontram-se dados sobre como eram as casas na pré-história, na idade medieval e outras. Apresenta uma planta-esquema de uma casa camponesa medieval que indiretamente permite visualizar as condições de vida e saúde dessa época.
- *Lesão por esforço repetitivo*: <http://www.infoescola.com/doencas/lesao-por-esforco-repetitivo/> (acesso em: 8 jun. 2015). Neste site há um esquema que mostra a postura correta na utilização do computador, assim como conceitos relacionados a lesão por esforço repetitivo (LER). Interessante principalmente para os jovens que passam muitas horas no computador.