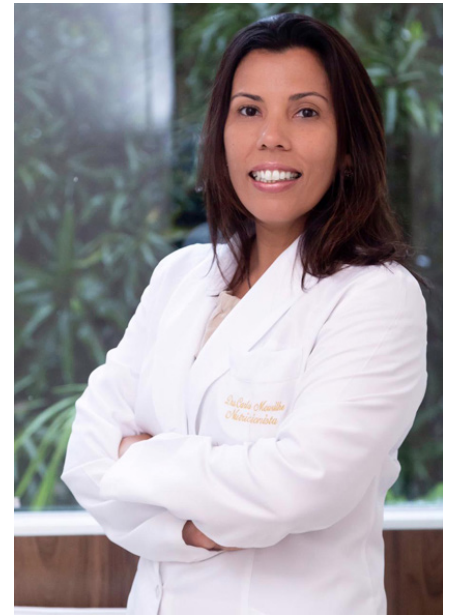


SAÚDE E BEM-ESTAR EM PAUTA NO FUNDAMENTAL II E NO ENSINO MÉDIO

Com o objetivo de promover prevenção e reflexão acerca de temas ligados à saúde mental e física, o Serviço de Orientação Educacional (SOE) planejou um conjunto de ações coordenadas, que acontecerão ao longo do ano, com ênfase no mês de setembro, devido ao movimento mundial “Setembro Amarelo”. Cada evento leva em consideração as especificações e demandas das diferentes faixas etárias/séries, como também os cenários sociais de cada momento.

As turmas do 6º/7º ano participaram, no último dia 11 de setembro, da palestra “Terapias Integrativas - Saúde do corpo e mente: ocupando novos lugares”, ministrada por Vânia França, graduada em Educação Física, especialista em Saúde Mental Infanto Juvenil e Psicomotricidade, mestra em Psicanálise, Saúde e Sociedade. De acordo com Vera Nunes, Orientadora Educacional, o tema despertou o interesse e a curiosidade dos alunos, que envolveram-se ativamente, fazendo perguntas e demonstrando desejo de ampliar seus conhecimentos sobre o assunto.

“Espiritualidade e meditação foram pontos muito conversados, especialmente quando Vânia mencionou a importância desta prática para a concentração nos estudos e para o momento em que estamos vivendo. No final, ela fez um exercício de meditação e respiração com os alunos e eles apreciaram muito, inclusive observaram alguns benefícios imediatos, como o relaxamento. Considero que tenha sido



AS TERAPIAS INTEGRATIVAS FORAM ABORDADAS POR VÂNIA FRANÇA (À ESQUERDA) E A ALIMENTAÇÃO FOI O TEMA DA PALESTRA DA NUTRICIONISTA CARLA MOURILHE (À DIREITA)

um momento de grande proveito para todos”, comenta Vera Nunes.

No dia 18 de setembro foi a vez da palestra “Na construção desses novos lugares... Como fica a alimentação?”, apresentada pela nutricionista Carla Mourilhe, mãe de aluna do Andrews. Coordenadora do GOTA - Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria da UFRJ e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição do Instituto de Nutrição Josué de Castro/UFRJ, Carla salientou a importância da alimentação balanceada, ressaltando que “nenhum exagero é bom para a saúde”. Ela citou também a relevância do café da manhã na fase de aprendizagem, pois “as crianças começam cedo no colégio e, por

isso, precisam estar bem alimentadas para terem energia”. De acordo com a palestrante, dormir bem e ter uma alimentação equilibrada são as chaves para um corpo e uma mente saudáveis.

“A apresentação possibilitou aos alunos acompanharem a teoria e, ao mesmo tempo, visualizarem gráficos e imagens de alimentação saudável, despertando o interesse e até mesmo relatos de seus hábitos alimentares com o intuito de indagar se estavam corretos. Os alunos estavam participativos e fizeram perguntas desde veganismo até alimentos que podem ajudar na ansiedade e na depressão. Acredito que tenha atingido bem as questões alimentares dessa faixa etária”, diz a Orientadora Educacional.

CUIDADOS COM O CORPO E A MENTE EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Para as turmas do 8º/9º ano, o Projeto Saúde e Bem-Estar promoveu, no último dia 11 de setembro, um encontro com Harry Bollmann Neto, pai de aluno do Andrews, Professor de Educação Física e Supervisor da Equipe Sesc Flamengo Vôlei Feminino. Ele falou sobre a “Importância dos cuidados com o corpo físico e a mente em tempos de isolamento social”.

De acordo com Jane Rapoport, Orientadora Educacional, a escolha do tema partiu dos próprios alunos. “Eles pediram uma conversa ligada ao corpo e, realmente, todas as turmas se interessaram bastante. Tivemos a expressiva presença de mais de 90 alunos”, conta Jane.

Em sua palestra, Harry Bollmann destacou que mente e corpo andam juntos e, portanto, o exercício físico também é bom para saúde mental. Disse ainda que a atividade física é fundamental, seja ela qual for: – Tudo que faz a gente se mexer é importante! Nesse período de pandemia, pode até ser ajudar a limpar a casa, colocar a mesa, fazer a cama etc. Para ele, é preciso achar equilíbrio em tudo, o momento é novo, mas as necessidades são as mesmas. O palestrante falou também sobre a influência do sono na saúde do corpo e da mente e sobre a função que cada hormônio tem no nosso corpo, apontando aqueles ligados à atividade física: dopamina, serotonina, endorfina. “Nesse momento de isolamento, a rotina é essencial e temos que fazer exercícios em casa”, concluiu Bollmann.

Nos dias 21 e 25 de setembro, as turmas participaram da palestra sobre “Saúde Emocional”, ministrada por Marcia Frederico, psicóloga, terapeuta de família, professora e coordenadora do TACA – Teatro Amador do Colégio Andrews, atriz e autora premiada. Ela falou sobre saúde mental e inteligência emocional, ressaltou a importância de, a partir do autoconhecimento, saber reconhecer e lidar com as emoções, entender como elas se manifestam no corpo. “Os alunos enviaram as perguntas previamente, o que tornou o encontro bastante objetivo e esclarecedor. Eles falaram sobre os sentimentos presentes na quarentena,



HARRY BOLLMANN NETO, PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUPERVISOR DA EQUIPE SESC FLAMENGO VÔLEI FEMININO E MARCIA FREDERICO, PSICÓLOGA, PROFESSORA E COORDENADORA DO TACA – TEATRO AMADOR DO COLÉGIO ANDREWS

como tristeza e ansiedade, e indagaram sobre a influência dos jogos eletrônicos e das redes sociais na saúde mental”, conta Marcia.

PROGRAMAÇÃO DO ENSINO MÉDIO

No próximo dia 30 de setembro, a programação do Projeto Saúde e Bem-Estar continuará, dessa vez voltada para as turmas de 1ª e 2ª séries do Ensino Médio. Os alunos terão a oportunidade de conversar sobre a valorização da vida com o convidado Felipe de Sousa Esteves, Doutor, Mestre e Graduado em Administração pela PUC-Rio, tetraplégico desde 2000, palestrante dos temas motivação e negócios desde 2005. “Percebemos que o comportamento de alguns de nossos alunos adolescentes mudou em função do prolongamento do confinamento social e da incerteza do fim do isolamento, gerando ansiedade, angústia, tristeza e até estresse. Por isso achamos pertinente conversar sobre ‘Superar e Viver apesar de...’”, observa Eliane Aguiar, Orientadora Educacional desse segmento.