

Mestrado Ensino

2010/2011



Faculdade de Desporto – Universidade do Porto

Nuno Corte-Real (ncortereal@fade.up.pt)

Sobre as regras... de um dos trabalhos de grupo...

- Usar as palavras mágicas: por favor, obrigado, desculpa, com licença...
- Que faltar e chegar atrasado não seja regra mas exceção;
- Saber ouvir para saber intervir oportunamente;
- Preservar um espaço que é de todos (deixar o auditório apresentável, uma vez que é a 'sala de visitas' da nossa faculdade);
- Saber estar na aula (evitar conversas laterais que perturbem os colegas e as aulas);
- Não ficar indiferente ao trabalho dos outros;
- Ser organizado, responsável e tolerante.

Sobre as regras... em síntese...

-Que cada um siga as regras que escreveram nos trabalhos de grupo...

-Em síntese...

- . Pontualidade e assiduidade

- . Participação assertiva (vejam o significado da palavra)

- . Respeito... cada um por si mesmo, pelos outros... e pelos materiais

(“não faças aos outros o que não gostas que te façam a ti...”)

- . Telemóvel – a norma é desligado... em silêncio só em caso mesmo urgente

- . Computador – só quando necessário para alguns trabalhos (“tolerância zero” para outras utilizações)

- . Trabalhos – atenção aos plágios e aos “copy-paste”

Em grupos de 3...

**Encontrem uma definição para Saúde
que seja aceite pelos 3.**

“Ter Saúde é...”

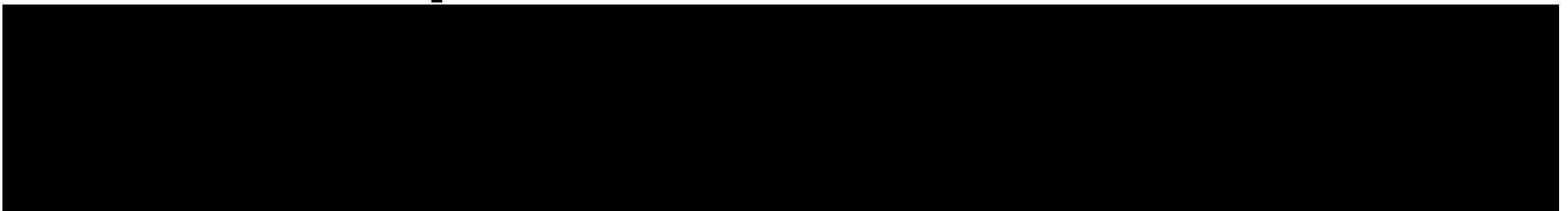
Falemos um pouco sobre o conceito de Saúde...



Como é que cada um define Saúde?...

1 – “Não estar doente é sinónimo de ter Saúde.”

2 – “Ter Saúde é sentir completo bem-estar bio-psico-social.”



Falemos um pouco sobre o conceito de Saúde...



- **3 – “Saúde é como uma semente que nasce connosco, que temos de saber regar e cuidar.”**

- **4 – “Ter Saúde é cada pessoa ter a capacidade de criar o seu projecto de vida.”**

Como cada um vê e se relaciona com a sua Saúde...

(adaptado de Cardoso Ferreira, 2000)

Será Saúde...

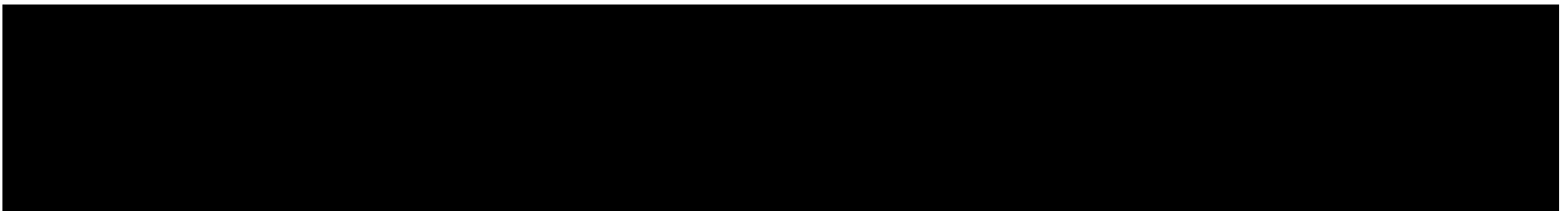
- **...um dom nas mãos do destino?...**
- **...um dom nas mãos dos «donos» da Saúde?...**
- **...uma meta inatingível?...**
- **...um mundo de nãoos?...**



Será Saúde...

...uma semente que tem sido confundida
com um chapéu?...

...um recurso para a vida... um potencial
que nasce connosco e que podemos
desenvolver?...



Olhando um pouco para trás...

Finais séc. XVIII (início da Rev. Industrial)

- Grandes migrações do mundo rural para as cidades
 - Más condições de vida – higiene, hábitos alimentares,...
 - Grandes epidemias, doenças infecciosas...
-
- MEDIDAS DE SAÚDE PÚBLICA...
 - Sistemas de esgotos, água potável, vacinas... antibióticos...



Olhando um pouco para trás...



Séc. XX (década de 70) – 2ª Rev. da Saúde

O foco da atenção deixa de ser a doença e passa a ser a saúde

- Controlaram-se grande parte das doenças infecciosas... mas surge agora uma nova “epidemia”... comportamental...

“...enquanto se faziam progressos nos cuidados de saúde... contra-forças nefastas trabalhavam para destruir esse progresso – a poluição ambiental, vida citadina, hábitos de indolência, abuso de álcool, tabaco e outras drogas, hábitos alimentares desadequados... colocavam o prazer dos sentidos acima das necessidades do corpo humano...”

Relatório “New perspective on the Health of Canadians” – Lalonde (1974)

o conceito de Saúde...

“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doença ou enfermidade.”

OMS (1946)



“Saúde é a capacidade de cada homem, mulher ou criança para criar e lutar pelo seu projecto de vida, pessoal e original, em direcção ao bem estar...”

(Christoph Djours, 1993)

“Estamos num rio que corre, num perigoso rio da Vida e não na sua margem...”

Antonovsky



ORIENTAÇÃO PATOGENICA...
...Olhamos para as perigosidades do rio

ORIENTAÇÃO SALUTOGENICA...
...Olhamos para a nossa capacidade de nadadores

Diz ainda Antonovsky...

- **A importância do sentido de coerência, entre...**
- **Capacidade para interpretar a realidade**
- **Competência para identificar os recursos a mobilizar face à realidade**
- **Empenhamento na utilização desses recursos**

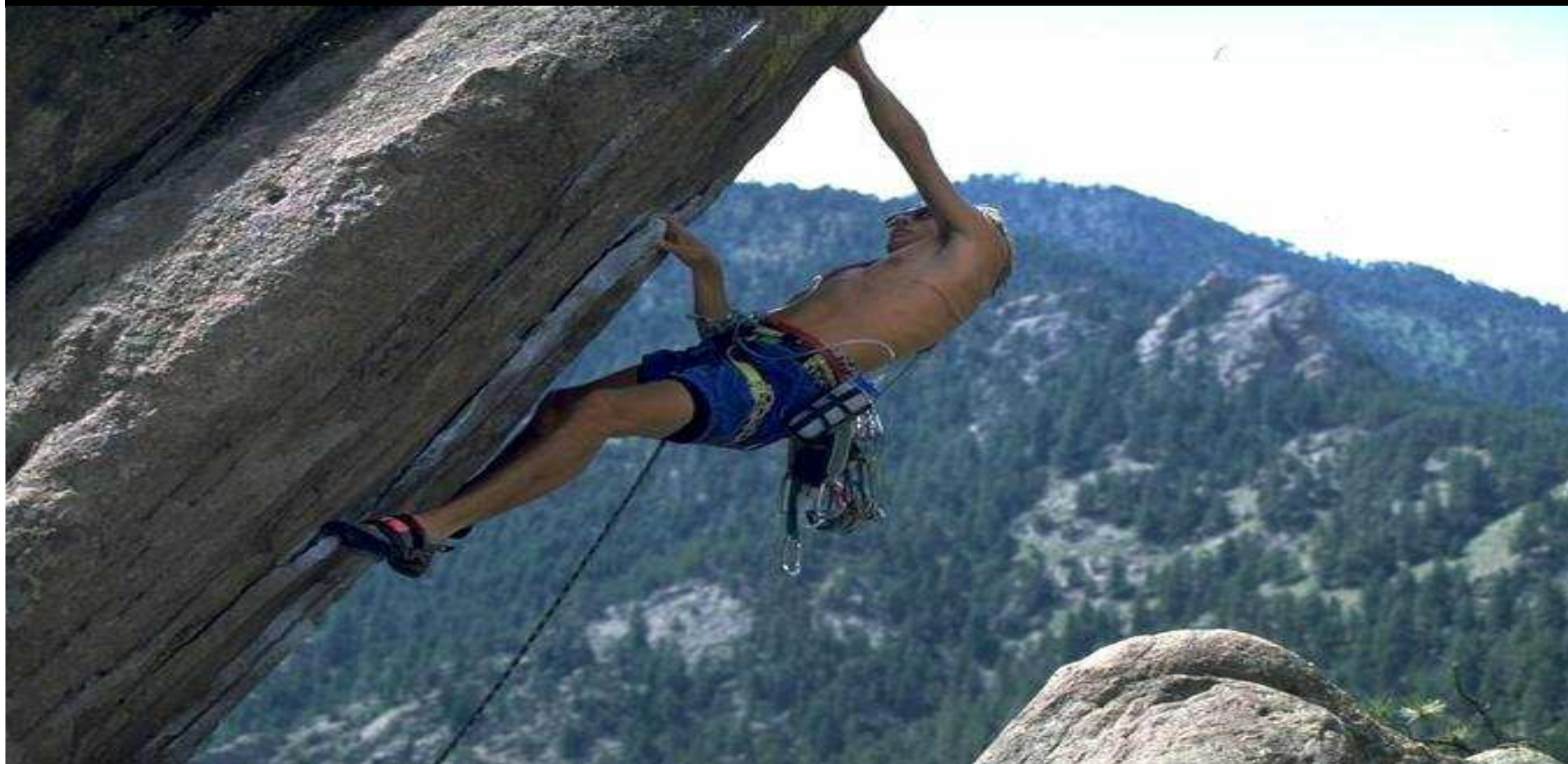


os comportamentos relacionados com a Saúde...



áreas de intervenção prioritária – consumo de tabaco, erros alimentares, obesidade, consumo excessivo de álcool, inactividade física, má gestão do stress

(Ministério da Saúde, 2004)



"Ouvir é esquecer... ver é recordar...
Fazer é compreender... Provérbio Chinês



“Aprender é lindo...

... ensinar é ridículo...”

Carl Rogers

“Educar é promover, provocar e emancipar...”

(Rui Grácio)



Promover... “fazer andar para frente”

Provocar... “dar a voz ao outro”

Emancipar... “tirar a mão debaixo”

Algumas “regras de ouro”...

**Apostar nas “*peças que moram nos outros...*”
(*afecto... e regras...*)**

adap. Joaquim de Azevedo em “Avenidas da Liberdade”

**Utilizar metodologias participativas...
“Fazer COM e não para... Mais preocupado com
as aprendizagens do que com o ensino...”**

**“Não dar” aulas/treinios/palestras...
Em vez de transmitir... partilhar conhecimentos...**

Registrar... para poder avaliar... “sem burocracias”!



Algumas “regras de ouro”...

Disponibilidade para dar e RECEBER... (sem pré...conceitos)

**Criatividade... “ousar fracassar...”
(atenção ao perfil de cada indivíduo)**

Atento... aos pormenores...

- dos indivíduos (individualmente e em grupo)**
- do espaço (variar, em função das actividades e dos objectivos)**
- da preparação das actividades e respectivos materiais de apoio)**





Algumas orientações... para a intervenção –

- 1 – Propor metas alcançáveis em todos os domínios (motor, afectivo)**
- 2 – Criar um clima democrático, participativo e agradável**
- 3 – Procurar a homogeneidade e a coesão do grupo**
- 4 – Fomentar a cooperação em vez da competitividade, fazendo com que cada um se sinta corresponsável pelos êxitos do grupo**
- 5 – Dar responsabilidades, fazendo-os acreditar que são capazes e competentes**
- 6 – Mostrar interesse por cada um (ouvindo-o com atenção)**
- 7 – Usar o elogio e não a crítica**
- 8 – Corrigir a acção, não a pessoa**
- 9 – Valorizar o esforço e o processo**
- 10 – Dar oportunidades para que cada um mostre a sua valia**
- 11 – Não comparar com os companheiros mas com o processo**



NOTA IMPORTANTE . . .

Para a postura de quem orienta... projectos que
querem trabalhar COM os outros...
e não para os outros...

Temos de estar preparados para os imprevistos, para os
avanços e recuos, para tudo o que não vai correr como
gostaríamos...

Temos de estar disponíveis e temos de ter “espaço mental”
para ficarmos pelos “bastidores”...

Temos de saber partilhar... e de trabalhar em Equipa!...

E por que não, ter como objectivo...



- Tornar-se desnecessário...