

Saúde de Qualidade & Bem-estar

# Introdução ao Objetivo 3: Saúde de Qualidade & Bem-estar

### **Usa este guia para apresentar o Objectivo 3 (Saúde de Qualidade & Bem-estar) aos teus alunos.**



### O que é o Objetivo Global 3?

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde de Qualidade & Bem-estar) é um dos 17 Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pelas Nações Unidas em 2015. [Podes encontrar mais informação sobre os Objetivos no nosso guia.](https://microbit.org/pt-pt/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 é um objectivo amplo e ambicioso. A sua finalidade é garantir o acesso à saúde a toda a gente, em qualquer lugar. Tem como objetivo ajudar as pessoas a seguirem estilos de vida mais saudáveis (comer de forma mais saudável e fazer exercicio regularmente, por ex.), tornando o mundo em que vivemos mais seguro (reduzindo a poluição atmosférica e controlando os surtos de doença, por ex.). Dá-se prioridade de igual maneira à saúde mental e física.

### Actividades

Em baixo estão algumas ideias para ajudar os teus alunos a dar vida ao Objetivo 3. Elas funcionam como atividades independentes ou em sequência, como uma aula planificada.

# **Atividade 1: Bem-estar na pandemia**

### **Nesta atividade, os estudantes discutirão saúde e bem-estar durante a pandemia COVID-19.**

**Duração - 10 min**

Mostra aos teus alunos o vídeo em baixo sobre saúde e bem-estar durante a pandemia COVID-19, retirado da "World's Largest Lesson Live!"; depois promove uma discussão de grupo.

<https://www.youtube.com/watch?v=woqJEoJNDs4>

Pede aos alunos para refletirem sobre o que acabaram de assistir:

* Como é que a conversa se relaciona com a tua própria vida?
* O que é que foi mais interessante?
* Como é que te fez sentir?

Convida os alunos a dar a sua opinião e a discutir as suas experiências da pandemia.

# **Atividade 2: Compreender o Objetivo 3**

### **Nesta actividade, os estudantes vão explorar e discutir porque razão a saúde e o bem-estar são importantes e o que é necessário para atingir o Objectivo 3.**

**Duração - 10 min**

## **1. Introdução**

Explica que vais debater o Objetivo Global 3 (Saúde de Qualidade e Bem-Estar) - não apena a COVID-19, mas tudo o que afeta a saúde e o bem-estar de toda a gente.

Mostra o logotipo do Objetivo 3 em cima, explica o que é o Objetivo 3 e promove um debate sobre as seguintes questões:

* O que é saúde de qualidade? O que é bem-estar?
* Consegues pensar em exemplos de doenças físicas ou mentais que já sofreste? E noutras pessoas?
* Por que é importante ter boa saúde e bem-estar?

## **2. Discussão de grupo**

Agora pede aos alunos que imaginem um mundo onde o Objetivo Global 3 (Saúde de Qualidade e Bem-Estar) tenha sido alcançado. Todos juntos ou em grupos mais pequenos discutam a questão:

*"Pensa no futuro. Como seria um mundo onde toda a gente tivesse acesso à saúde e ao bem-estar?"*

Também podes querer introduzir as segintes perguntas:

* Como é que a saúde e o bem-estar afetam a sociedade? Pensa especificamente na pandemia da COVID-19. Do que é que a sociedade precisa para assegurar os devidos cuidados a toda a gente?
* Que coisas afetam e melhoram a saúde e o bem-estar na tua comunidade? Por exemplo: hospitais, centro comunitários, parques, espaços verdes.
* Quem é responsável pela nossa saúde e bem-estar?

## **3. Comentários**

Dá tempo aos alunos para explicarem algumas das suas respostas. Tenta cobrir o máximo de diferentes ideias e fatores em todas as áreas abrangidas pelo Objetivo 3.



# **Atividade 3: Objetivos pessoais de saúde e bem-estar**

### **Nesta atividade os alunos vão criar um plano pessoal de saúde e bem-estar.**

**Duração - 15 min**

## **1. Introdução**

Explica aos alunos que todos vão fazer um plano pessoal de saúde e bem-estar, com o objetivo de melhorar a sua saúde física e mental. Estes são alguns exemplos: fazer exercício com regularidade, passar tempo de qualidade com a família, escovar os dentes duas vezes por dia, dormir 8 horas todas as noites.

Incentiva os alunos a pensar por eles próprios: é um plano pessoal e eles não têm de partilhá-lo se não o quiserem fazer. Devem ser objetivos que eles possam alcançar sózinhos, de maneira a sentirem-se mais saudáveis e felizes.

## **2. Escrever os objetivos de saúde e bem-estar**

Para criar o objetivo, recomendamos usarem a fórmula "SMART" descrita em baixo. Seguindo esta estrutura, podes aumentar as possibilidades de atingir os teus objetivos pessoais.

* e**S**pecífico: O que é que estás a tentar conseguir em específico?
* **M**esurável: Como é que vais saber se estás a fazer progressos?
* **A**lcançávele: Sendo realista, podes mesmo alcançar este objetivo?
* **R**elevante: É algo que, pessoalmente, te vai fazer diferença?
* **T**empo: Quando é que pensas alcançar o teu objetivo?

## **3. Comentários e debate**

Pede a voluntários para partilharem um ou mais dos seus objetivos pessoais.

* Têm objetivos semelhantes aos de outros alunos?
* Consegues pensar em dicas para alcançar esses objetivos?
* Há alguma coisa que te impeça de alcançá-los?

Os alunos podem apresentar o seu plano pessoal de saúde e bem-estar a partir de casa. Lembra-lhes de revejam os seus objetivos para avaliarem como é que correu.

Esta atividade é uma boa introdução às atividades de prototipagem micro:bit [LEDs relaxantes](https://microbit.org/pt-pt/projects/make-it-code-it/calming-leds/) e [Envia um sorriso](https://microbit.org/pt-pt/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).