



GUIA DE APRENDIZAGEM DO ESTUDANTE
DISCIPLINA ELETIVA- BEM ESTAR: FÍSICO E MENTAL
PROESSOR: ADRIANO MARINO



O ano que passou trouxe uma mudança muito grande nos hábitos de cada um de nós. Por conta da comoção provocada pela pandemia do novo coronavírus, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os casos de transtornos mentais e psicológicos aumentaram consideravelmente, por conta do isolamento social. E se não houver os cuidados necessários, a tendência é que esses números aumentem ainda mais em 2021. Como todo início de ano traz novas metas de vida, entre elas sempre está incluída cuidar mais e melhor da saúde e do corpo. E neste novo ano essa será uma das mais importantes metas para cumprirmos. Não somente porque a atividade física é uma aliada da saúde mental.

Mas também por conta do aumento significativo dos índices de pessoas sedentárias. E com grau de obesidade elevado, frutos dos lockdowns. "A gente precisa lembrar que o Covid-19 ainda não foi embora. **Pensando nisso responda as questões.**

01 Você tem cumprido as regras de isolamento social?

- a)(☐ Sim
- b)(☐ Não
- c)(☐ Parcialmente

02 A higienização pessoal em sua casa ocorre com:

- a)(☐ Com água e sabão
- b)(☐ Álcool em gel
- c)(☐ Detergente e desinfetante
- d)(☐ Não há produto específico

03 Há pessoas em situação de risco em sua residência ?

- a)(☐ Não
- b)(☐ Sim, há idosos com mais de 60 anos
- c)(☐ Sim, há pessoas com problemas cardíacos
- d)(☐ Sim, há pessoas diabéticas
- e)(☐ Sim, há pessoas com outras doenças que não são as acima

04 Como você tem se sentido durante esse isolamento?

- a)(☐ Triste
- b)(☐ Ansioso
- c)(☐ Estou gostando
- d)(☐ Tranquilo
- e)(☐ Irritado

05 Qual seu maior medo durante esse período de pandemia?

- a)(☐ Ficar Doente
- b)(☐ Ter minha família doente
- c)(☐ Precisar de ir ao hospital
- d)(☐ Não tenho nenhum medo

06 Qual instituição está fazendo mais falta em sua vida?

- a)(☐ Escola
- b)(☐ Igreja
- c)(☐ Festas/bailes
- d)(☐ Centro comunitário
- e)(☐ Outros

07 Deixe uma frase ou palavra que te represente nesse período: