

MARCIA VANIA LIMA DE SOUZA
LUANA FRIGULHA GUISSO

PROJETO DE VIDA E PROTAGONISMO

REPRESENTAÇÕES
SIGNIFICATIVAS PARA
QUALIFICAR A
CONSTRUÇÃO DOS
SONHOS DOS
ESTUDANTES



MARCIA VANIA LIMA DE SOUZA
LUANA FRIGULHA GUISSO

PROJETO DE VIDA E PROTAGONISMO

REPRESENTAÇÕES SIGNIFICATIVAS
PARA QUALIFICAR A CONSTRUÇÃO
DOS SONHOS DOS ESTUDANTES

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing
Vitória
2021

Projeto de vida e protagonismo - Representações significativas para qualificar a construção dos sonhos dos estudantes © 2021, Marcia Vania Lima de Souza e Luana Frigulha Guisso

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Luana Frigulha Guisso

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira

Capa e diagramação: Ilvan Filho

1ª edição

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729p

Souza, Marcia Vania Lima de. -

Projeto de vida e protagonismo – Representações significativas para qualificar a construção dos sonhos dos estudantes / Marcia Vania Lima de Souza, Luana Frigulha Guisso.

Vitória, ES : Diálogo Comunicacao, 2021. -

43 p. : il. foto. ; 21 cm.

ISBN 978-85-92647-37-7

DOI 10.29327/547239

1. Educação. 2. Base Nacional Comum Curricular. .
3. Projeto de vida. I. Guisso, Luana Frigulha. II. Título.

CDD – 370

Bibliotecária Amanda Luiza de Souza Mattioli Aquino – CRB5 1956

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
JUSTIFICATIVA	06
CONCEITOS FUNDAMENTAIS	07
AUTOCONHECIMENTO - A CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE	12
ABORDAGENS DA METODOLOGIA PROJETO DE VIDA NOS COMPONENTES CURRICULARES DA BNCC	14
CRIE SEU PROJETO DE VIDA	16
ESTUDO DE CASO	18
ROTEIROS DE AULAS ENVOLVENDO PROJETO DE VIDA	21
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E RESPONSABILIDADE SOCIAL	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32
ANEXOS	34

APRESENTAÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular/2018 (BNCC) implementa o Projeto de Vida como elemento norteador para recuperar o foco e a atenção dos estudantes no processo educativo, e enveredar os jovens em uma trajetória de possibilidades para se organizarem estrategicamente numa construção dialógica com pensamentos e realizações futuras. Logo, o Projeto de Vida busca significar o processo de ensino aprendizagem dos estudantes, ressignificar a metodologia para as escolas, gerar esperanças de que a vida pode ser sonhada e planejada para que o futuro seja desenhado com consciência e apropriação de possibilidades.

O Projeto de Vida vem trazendo a conotação de uma aprendizagem baseada na dialogicidade que remete a uma postura de exercício genuíno do protagonismo, onde a argumentação é a força que impulsiona a construção do conhecimento, a participação ativa, a comunicação e a interação nas relações interpessoais. O diálogo igualitário abre espaço de construção coletiva do processo educativo e de valorização do protagonismo do estudante em relação a sua própria vida, com o desenvolvimento de competências e habilidades de modo a assumir uma conduta de responsabilidade, através de orientações pontuais como parametrizadas pelo desempenho do trabalho pedagógico.

JUSTIFICATIVA

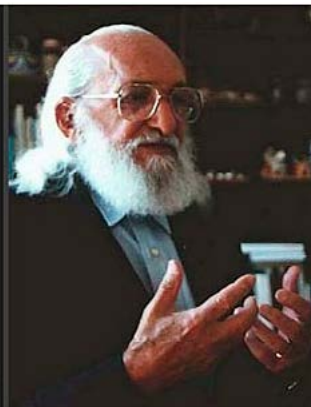
A promoção de uma educação, pautada na intencionalidade da integralidade, gera um grande volume de inquietações em relação ao seu funcionamento, na prática e no chão da escola. Uma educação que fuja à frase pejorativa retratada no clássico “Alice no País das Maravilhas”, num diálogo entre Alice e o Gato Risonho, que se resume na afirmação: “se você não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”.

A educação que pleiteamos considera uma formação interdimensional dos sujeitos na compreensão de ofertar uma aprendizagem com excelência acadêmica, formação para a vida e o desenvolvimento de competências para o século XXI. Essa educação desafia a equipe escolar a aprender a aprender para viver. Aprender a conhecer, para superar a compreensão de um currículo instrumental técnico, hierárquico, autoritário e disciplinador. Aprender a fazer, para suplantar a ideia de categorização de disciplinas mais ou menos importantes. Aprender a ser, para se negar a praticar trabalhos individualizados, fragmentados, que não contribuem para o pensamento que conectam com a compreensão da complexidade do mundo. E aprender a conviver, para compartilhar as novas aprendizagens formando base de apoio no entendimento que prioriza como centro do processo educativo o jovem e seu projeto de vida.

Educação não
transforma o mundo.
Educação muda as
pessoas. Pessoas
transformam o
mundo.

Paulo Freire

 PENSADOR



CONCEITOS FUNDAMENTAIS

O PROJETO DE VIDA

Etimologicamente a palavra projeto tem referência no latim *proiectus*¹, onde o verbo *proicere*, significa “antes de uma ação”, ou seja, trata-se de uma descrição escrita e detalhada sobre a intenção de realizar algo no futuro. Partindo do princípio que projeto de vida é um projeto para a vida que se projeta para realização no futuro, ele denota um viés carregado de expectativas, perspectivas, aspirações, desejos, sonhos. Porém, um projeto para a vida implica em verificar as possibilidades reais para sua concretude.

Projeto de vida para La Taille (2009) implica em finalidade, uma intencionalidade, algo que se deseja realizar, e para que isso se consubstancie na prática

¹ Conceito construído através da pesquisa em: <https://pt.wiktionary.org/wiki/projeto> e <https://etimologia.com.br/projeto/>

é substancial o estabelecimento de prioridades, a categorização de as possibilidades, dentre outros aspectos. Na visão do autor, a construção da identidade do jovem carece de orientações em relação à cultura do tédio e à falta de sentido na vida, pois são fatores que interferem diretamente no projeto de vida e que pela escassez de referência ao passado e inexistência de perspectiva para o futuro, implica em permanente interesse (desinteresse) sustentado pelas práticas e vivências cotidianas.

A construção de um projeto de vida requer do indivíduo o exercício do protagonismo na apreensão de elementos constitutivos de suas vivências que são necessários para promover mudanças significativas e benéficas para si e para o outro. Nesse sentido, a BNCC (2018, p. 473) orienta que “é papel da escola auxiliar os estudantes a aprender a se reconhecer como sujeitos, considerando suas potencialidades e a relevância dos modos de participação e intervenção social na concretização de seu projeto de vida”.

Projetos são construções para dar vida rumo à possibilidade de realização dos sonhos. Cada meta realizada o aproxima do alvo maior, que é seu maior desejo. Trabalhar no indivíduo a possibilidade de realizar algo que no seu subconsciente parece impossível e colocar os desejos em “doses homeopáticas”² com metas alcançáveis para que possa se desenvolver e conseguir mensurar cada etapa, insere realidade no que outrora parecia impossível.

Projeto de Vida não é um projeto construído em pedra, portanto há uma movimentação constante a partir das alterações cognitivas do estudante e/ou do amadurecimento para a vida. Para que isso se efetive na

2 A expressão “doses homeopáticas” está relacionada a algo que acontece aos poucos ou em pequenas quantidades.

prática é imprescindível o estabelecimento de metas, haja vista que ela é o ponto de partida para planejar onde se deseja chegar.

O PROTAGONISMO

A palavra protagonismo deriva do vocábulo grego *protagonistes*, onde “*protos*” significa principal ou primeiro e “*agonistes*” deduz a lutador ou competidor. Nessa concepção, Costa (1991) faz inferências ao protagonismo juvenil na educação, onde o jovem é o elemento central e participante ativo do processo educacional, desde a elaboração, execução e avaliação, com objetivo de estimular sua participação proativa no que tange às questões pessoais, como também no envolvimento em atividades sociais.

Formar um jovem protagonista não é tarefa fácil, mas é possível. Segundo Costa (1991) essa formação pode ser observada e compreendida através de dez degraus de maturação alcançados por eles: participação manipulada; participação decorativa; participação simbólica; participação operacional; participação planejadora e operacional; participação decisória, planejadora e operacional; participação decisória, planejadora, operacional e avaliadora; participação colaborativa plena; participação plenamente autônoma e participação condutora.

Não há dúvida, que no chão da escola, podemos enxergar claramente jovens que estão em cada processo de maturação, assim, podemos orientá-los, pela dialogicidade do processo, a passos firmes rumo ao protagonismo genuíno.

Toda ação protagonista é estimulada através da movimentação dos quatro pilares da educação para o século XXI, apresentados no relatório da UNESCO, coordenado por Delors (2001): aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser. É através das práticas e vivências promovidas com intencionalidade pela escola, movimentando os objetivos dos pilares, que o estudante tem a possibilidade de experimentar novos saberes e novas experiências, desenvolver “valores e competências pessoais e sociais”, com foco no pleno desenvolvimento de suas potencialidades, para a “formação do ser autônomo, solidário e competente - elementos fundamentais para a construção de um Projeto de Vida” (ICE, 2015, p. 20).

Aprender a aprender a viver em um mundo em constante mutação é estar apto aos novos desafios, propenso a mudar os valores quando eles se desmentem, anulam-se e se contradizem na incerteza da vida. É nesta perspectiva que os quatro pilares da educação são indissociavelmente intrínsecos.

Aprender a conhecer se constitui como essência do cognitivo (logos). O ato de aprender é um processo múltiplo, contínuo e inacabado, sendo gregário das experiências da vida em constantes construções e desconstruções entre o concreto e sedimentado e o abstrato e contemplativo.

Aprender a fazer, está indissociavelmente ligado ao pilar do conhecer, pois automaticamente é a prerrogativa de colocar em prática o pilar do aprender. Fazer é praticar a dimensão cognitiva, mobilizando-a na tomada de decisões, escolhas, experimentar novas experiências, resolver

situações problemas do cotidiano complexo.

Aprender a conviver é o mais desafiador dos quatro pilares. Implica em sair da sua individualidade, subverter o ego, despir-se de preconceitos para conseguir vislumbrar no outro as suas qualidades sem a visão negativa de rivalidade e emulação. A promoção de espaços coletivos e o incentivo ao diálogo igualitário deverão ser propiciados pela escola como instrumentos de interação indispensáveis à movimentação do pilar conviver para aprender a viver juntos.

Aprender a ser é apontado como princípio fundamental e sua amplitude denota a integração dos outros três pilares. É preponderante que a escola outorgue a liberdade de pensamento, discernimento e a expressão de sentimentos para conferir ao estudante o papel essencial da sua vida - ser protagonista do seu próprio destino. Essa incumbência comporta preparar “[...] para elaborar pensamentos autônomos e críticos e para formar os seus próprios juízos de valor, de modo a poder decidir, por si mesmo, como agir nas diferentes circunstâncias da vida” (DELORS, 2001, p. 99).

A construção de significados não tem um guia pronto. Ele é construído a partir da internalização das vivências. E a essência são as suas escolhas, seus valores e sentidos à vida, e por suas escolhas está condenado a ser livre (SARTRE, 2009). Assim, entendemos o protagonismo como essencial na compreensão e busca de artifícios de como lidar com as escolhas e a liberdade para escolher. Sendo esse seu maior patrimônio: a liberdade de escolher seus valores e traçar os caminhos na realização do seu projeto de vida.

AUTOCONHECIMENTO - A CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE


Como seres em constante evolução, a identidade social é construída ao longo de uma parte ou de toda a vida, sendo assim, a busca de solução para os problemas e obstáculos enfrentados por si, bem como a busca de si e quem se tornará, assim também como o aprimoramento de conhecimentos, desconstrução e construção de conceitos são temas que requerem autoconhecimento. Somos questionados constantemente sobre quem somos, e o que queremos ou desejamos alcançar, porém sem o conhecimento de si as respostas a esses questionamentos se tornam superficiais, sem fundamentos, critérios, base e fundamentos.

As habilidades não são inatas, conhecer-se e saber de suas origens, para onde deseja ir e o que almeja alcançar, os vislumbres, as limitações, barreiras, o que é capaz ou não de realizar faz parte da construção da identidade social que ocorre durante parte ou até mesmo de toda a vida do ser humano, estando relacionada intimamente à sociedade ou ao cenário onde esse está inserido, assim sendo não apenas sua identidade será construída e moldada, mas sim suas competências socioemocionais e inteligência emocional.

O medo é uma emoção que existe em nossas vidas, sendo benéfico quando nos dá o senso de segurança e perigo, e maléfico quando nos paralisa,

privando-nos de conhecer a si e o mundo, arriscar, planejar. Por esse motivo, as aulas de Projeto de Vida são grandes orientadoras abordando assuntos que despertam desejos individuais levantando necessidades, apontando empecilhos pessoais, financeiros ou sociais. A disciplina de Projeto de Vida tem como um dos objetivos principais aproximar o discente de si, criando possibilidades que o remeta ao autoconhecimento. Vale lembrar que a prática do conhecimento de si não se finda, pois estamos em um processo constante de composição de nossa personalidade.

ABORDAGENS DA METODOLOGIA PROJETO DE VIDA NOS COMPONENTES CURRICULARES DA BNCC

 Projeto de Vida está relacionado à capacidade de o estudante refletir sobre suas aspirações e objetivos futuros e presentes. Isso inclui planejar o que farão a cada etapa e fase escolar, aprender a se organizar, estabelecer metas e formular estratégias para alcançá-las. É necessária ainda a habilidade de saber lidar com contratempos, superar as adversidades e não desistir no caminho pretendido. E, quando necessário, reavaliar a decisão.

Os docentes de todos os componentes curriculares podem desenvolver métodos de aprendizagem estudando estas questões. Como contribuir com a capacidade de auto-organização dos jovens em suas rotinas escolares e pessoais? Como prepará-los para a resiliência e avaliar o que fizeram? A abordagem fica a cargo de cada componente/área de conhecimento, considerando as especificidades de seus objetos de conhecimento. Em seguida, pode ser extrapolado para outras áreas da vida do estudante.

Estimular noções com as quais os estudantes compreendam as possibilidades no uso dos recursos financeiros e econômicos com responsabilidade deve sempre ser uma preocupação, e constar no planejamento do professor de Matemática. Em Ciências da Natureza questões

relativas à sustentabilidade e tecnologia nos seus diversos focos de interpretação deve estar presente na discursividade dialógica com os educandos. Nas humanidades, à medida que o discente progride nos itinerários formativos, sua compreensão do mundo do trabalho emerge gradualmente. Pode debater as características de inúmeras atividades em diferentes setores econômicos, as diferenças entre as áreas urbanas e rurais, as mudanças trazidas pela tecnologia no setor produtivo e os impactos do trabalho na vida das pessoas e na sociedade. Tudo isso considerando as mudanças no Brasil e no mundo, o universo do trabalho e os direitos dos trabalhadores a partir de uma perspectiva histórica e geoeconômica/política. Nas Linguagens a comunicação verbal, não verbal e corpórea deve abarcar conhecimentos linguísticos acerca de tecnologias digitais no contexto geopolítico. Toda a dinâmica de trabalho deve estar pautada na dialogicidade, tendo como alvo central o sujeito e suas escolhas, e em como se preparar e exercitar o que está em linha com seu Projeto de Vida.

CRIE SEU PROJETO DE VIDA

Uma forma interessante de começar o autoconhecimento é analisar nossa bagagem histórico cultural, analisar nossa origem, do que gosta, os caminhos que pretende percorrer até chegar onde deseja, o contexto em que estamos inseridos incluindo a história das pessoas com quem convive.

Quando adultos, é esperado que os caminhos que percorremos sejam menos instáveis, nos passando a ideia de segurança. Porém sabemos que ainda se faz necessário o autoconhecimento, devido as inseguranças ou até mesmo falta de conhecimento do que se é capaz ou não.

O processo de autoconhecimento pode ser iniciado ao arquitetar seu Projeto de Vida, não tendo necessidade ou obrigatoriedade desse ser profissional. Assim sendo, a proposta aqui é que o professor, faça uma reflexão sobre seu passado, presente e futuro, vale ressaltar que ao elaborar um projeto desejamos criar algo novo ou aprimorar o já existente, por isso a finalidade inicial deve ser descrever o que se deseja realizar, baseando em fatos já existentes como realidade financeira, social e emocional, meio inserido, entraves e restrições.

O “MEU PROJETO DE VIDA” será um arquivo de memórias no qual você contará sua história e trajetória, não se esquecendo de vislumbrar seus projetos ainda não realizados, sejam eles de curto, médio ou longo prazo, quer sejam no campo profissional quer não. Este arquivo deve ser

uma espécie de autobiografia com registros fotográficos, traços de sua personalidade, principais dons e desafios, lembranças ou fatos que se orgulha, pessoas que admira, como se vê e sua visão de mundo. Para isso convido você a viajar dentro de si e me contar como foi.

ESTUDO DE CASO

Consegue diferenciar o VER do ENXERGAR? O sentido da visão é muito importante, pois nos possibilita ver tudo a nossa volta, diferenciar cores, objetos e formas. Ver é vago, algo não apurado. Enxergar é profundo, justo e requer uma atenção maior. Todos os sujeitos possuem uma história, uma bagagem de cultura, valores e marcas relacionais de vivências. Pensando nisso, quando olhamos para um discente e seu projeto de vida, temos e devemos enxergá-lo, com profundo conhecimento, para inteirarmos de seu histórico social, familiar, acadêmico, emocional e pessoal. Logo, o ver apenas, seria em grande escala, injusto e superficial quando se trata da busca e elaboração de um plano de ação sobre o que está apto a realizar ou não, sobre o que sonha e suas etapas para realização, sobre suas motivações e angústias, juntamente as suas necessidades.

A partir dessa análise, observamos a importância e a necessidade de trazer as vivências e seus contextos sobre as histórias, e projetos de vida sob diferentes formas e olhares.

Caso 1 - Paula, 19 anos, estudante da 3ª do ensino médio, de uma classe desfavorecida economicamente, moradora de bairro periférico e histórico acadêmico todo em escola pública. Sua mãe engravidou aos 15 anos de idade, foi expulsa da casa dos pais e se sujeitou a um relacio-

namento abusivo por décadas. Paula, sofreu e presenciou durante sua infância os abusos psicológicos e emocionais, além de agressões físicas e verbais contra a mãe. Hoje sua mãe não tem parceiro fixo e já teve mais três filhos de pais diferentes, a renda da família se baseia em serviços autônomos como diarista, porém com a pandemia da covid-19, a situação financeira da família que já era baixa, agravou-se, pois, seu ganho mensal minorou consideravelmente. Sua mãe não é presente em sua vida e vive em constantes conflitos com sua família.

Paula é introvertida e quando alguém se aproxima tende a afastar as pessoas por sua personalidade arrogante e agressiva. Além disso, encontra dificuldades na realização de suas atividades acadêmicas, inclusive possui defasagem idade/série. Tem vivenciado medo e insegurança e não conseguiu ainda definir um Projeto de Vida, seja ele profissional ou não.

Caso 2 - Washington, 17 anos, estudante da 3ª série do ensino médio, classe média, morador de zona rural e histórico acadêmico todo em escola pública. Seus pais são casados há 20 anos, eles são superprotetores, porém não são presentes em sua vida. Filho único, costuma ajudar em afazeres domésticos e faz atividades no contraturno da escola, como inglês e informática. Aos domingos a rotina é ir à igreja com a família. A pandemia da covid-19 trouxe pequenos prejuízos financeiros para a família, em contrapartida, houve perdas de entes queridos o que trouxe medo e insegurança a todos.

Washington possui bom relacionamento com os professores e tem facilidade em fazer amigos, porém é inseguro em suas decisões, e, às vezes, influenciável. Tem o desejo de cursar Biotecnologia, contudo o pai não o apoia e a mãe é neutra, o que tem lhe gerado desmotivação, grande insatisfação, ansiedade, desinteresse e pouco compromisso em realizar as atividades acadêmicas.

Analisando os dois casos acima, enxergue os dois estudantes e reflita sobre seu histórico. Interaja com os colegas de profissão respondendo aos questionamentos abaixo, e provocando um olhar que enxerga e não apenas que vê cada participante a partir das seguintes reflexões:

- Como enxerga os estudantes daqui há alguns anos?
- Como você abordaria, em suas aulas da BNCC, algo que possa afetar positivamente a Paula e o Washington no seu projeto de vida?
- Acredita que o componente curricular Projeto de Vida em parceria com o seu componente específico da BNCC, podem ajudar a enxergar os estudantes com histórias parecidas com a da Paula e do Washington e fazer diferenças positivas em suas trajetórias?

ROTEIROS DE AULAS ENVOLVENDO PROJETO DE VIDA

PLANO DE AULA BIOLOGIA - 2ª SÉRIE	
Professora: Prislaine Cristina Carreiro	
Campo Temático/Tema Gerador	Objeto de Conhecimento
Anatomia e fisiologia humana: nutrição e digestão, respiração, circulação, excreção, locomoção, tegumento, controle hormonal, nervoso e sensorial.	Anatomia e fisiologia humana: controle hormonal, nervoso e sensorial – Sistema Endócrino.
Habilidades	Competências
Relacionar propriedades físicas, químicas ou biológicas de produtos, sistemas ou procedimentos tecnológicos às finalidades. Conhecer, aplicar e refletir sobre os hábitos para uma boa saúde, reconhecendo os problemas socioambientais locais e ações mitigadoras dos mesmos. Compreender a subjetividade como elemento de realização humana, valorizando a formação de hábito de autocuidado, autoestima e respeito ao outro. participar dos debates contemporâneos sobre os problemas da atualidade de doenças endêmicas e epidêmicas, ameaças das alterações climáticas, entre tantos outros desequilíbrios sociais e ambientais.	Compreender as ciências naturais e as tecnologias a elas associadas como construções humanas, percebendo seus papéis nos processos de produção e no desenvolvimento econômico e social da humanidade.
	Temas Integradores
	TI08 – Saúde. TI12 – Trabalho, Ciência e Tecnologia. TI16 – Gênero, Sexualidade, Poder e Sociedade. Duração: 4 aulas
	Metodologia
	Aulas expositivas, discursivas e reflexiva

Objetivos

Compreender quais os componentes teciduais que formam as diferentes glândulas endócrinas do corpo humano, bem como as células responsáveis pela produção dos diferentes hormônios nestes órgãos.

Reconhecer as estruturas do sistema endócrino e identificar sua importância na regulação das atividades vitais de nosso organismo.

Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais, e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho, e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

AULA 1
1º momento
Tempo sugerido: 10 minutos
<p>Acolhimento</p> <p>Leitura do tema da aula, informando aos estudantes que discutirão sobre um sistema muito importante, que tem grande relação com as transformações vivenciadas pelo organismo humano no período da puberdade;</p> <p>Explicação dos objetivos a serem alcançados com o objeto de conhecimento abordado.</p>
2º momento
Tempo sugerido: 15 minutos
<p>Apresentação do vídeo: sistema endócrino – Brasil Escola (https://www.youtube.com/watch?v=9-tdwirzw8).</p> <p>Pausas pontuais durante a apresentação do vídeo para abordagem com cotidiano e vivência dos estudantes, realizando perguntas que despertem o interesse, conversação e participação ativa desses.</p>
3º momento
Tempo sugerido: 15 minutos
<p>Quiz na plataforma Kahoot – com perguntas sobre o sistema endócrino, indicando suas principais estruturas e funções. (Kahoot.it – PIN 1913056)</p>

AULAS 2 e 3
1º momento
Tempo sugerido: 10 minutos
<p>Acolhimento</p> <p>Explicação dos objetivos a serem alcançados na aula.</p> <p>Questionamento e provocação a partir da pergunta: “Como é que o organismo humano regula eventos como ansiedade e estresse?”</p>
2º momento
Tempo sugerido: 15 minutos
<p>Abordagem reflexiva sobre a frase: um ser humano é o que é, devido às suas inúmeras características, ao contexto em que vive e à forma como “transita” pelo mundo.</p> <p>Provocações:</p> <p>Como a frase citada ao encontro com objeto de conhecimento que está sendo abordado?</p> <p>Competências socioemocionais, o que são? Cite as que conheçam. Estão ligadas ao sistema Endócrino ou não?</p> <p>Vídeo: Medo e ansiedade no nosso cérebro (https://www.youtube.com/watch?v=M4iNSISzQRM).</p>
3º momento
Tempo sugerido: 30 minutos
<p>Explicação de quais são as competências socioemocionais mais usadas e sua ligação com o sistema endócrino. Distribuição de grupos e orientações sobre a atividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuição da turma em grupos contendo seis integrantes; • Entrega do texto “Esgotamento Físico e emoções” (ANEXO 1); • Explicação e orientações sobre o desenvolvimento da atividade; • Leitura e discussão pelos grupos sobre o texto (10 minutos); • Apresentação das reflexões de cada grupo acerca do texto.

4º momento

Tempo sugerido: 30 minutos

Conforme Cristina Favaron Tugas, Diretora Pedagógica do Centro Educacional da Fundação Salvador Arena (CEFSA), de São Bernardo do Campo (SP):

“Essas competências são utilizadas cotidianamente nas diversas situações da vida e integram o processo de cada um para aprender a conhecer, conviver, trabalhar e ser. Ou seja, são parte da formação integral e do desenvolvimento do ser humano. São habilidades que você pode aprender, praticar e ensinar (DIÁRIO ESCOLA, s/a, s/p).

As habilidades socioemocionais pertencem a um conjunto de competências que o indivíduo tem para lidar com as próprias emoções.

A atividade proposta é a construção de um mapa das competências:

- Construção do mapa das competências – Distribuição para cada discente do mapa (ANEXO 2);
- Orientações de preenchimento;
- Atendimentos individuais para sanar dúvidas e orientar no processo.

5º momento

Tempo sugerido: 15 minutos

Encerramento, agradecimento e elogios ao trabalho em grupo prestado, ao conviver, à participação e protagonismo exercido.

AULA 4
1º momento
Tempo sugerido: 10 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento • Orientações da atividade proposta e distribuição para cada docente
2º momento
Tempo sugerido: 30 minutos
Realização da leitura individual do texto: Sentimento e emoção (ANEXO 3); Realização da atividade proposta (ANEXO 4)
3º momento
Tempo sugerido: 10 minutos
Realização do PDCA das aulas, objeto de conhecimento abordado e metodologia abordada
Encerramento
Referências
<p>https://kinepharma.es/blog/pt-pt/2017/05/12/emociones-positivas-y-sistema-endocrino/</p> <p>https://grougp.com.br/blog/competencias-socioemocionais-um-diferencial-competitivo-de-um-profissional/</p> <p>https://www.cabeconegro.com.br/colunistas/viver-e-conviver/sentimento-e-emoc%C3%A7%C3%A3o-1.1987990</p> <p>https://www.somoseducao.com.br/como-sua-escola-pode-trabalhar-as-habilidades-socioemocionais/</p> <p>https://planosdeaula.novaescola.org.br/fundamental/8ano/ciencias/sistema-endocrino/2093</p> <p>http://psiqweb.net/index.php/psicossomatica/esgotamento-fisico-e-emocoes/</p> <p>https://diarioescola.com.br/competencias-socioemocionais/#:~:text=As%20compet%C3%A2ncias%20socioemocionais%20servem%20para,de%20maneira%20respon%C3%A1vel%2C%20entre%20outros.</p>

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

A inteligência emocional é o estágio de maturidade formado pelas competências socioemocionais desenvolvidas ao longo da vida. Durante o processo de formação devem ser consideradas as habilidades natas, adquiridas, desenvolvidas e aperfeiçoadas.

Com o objetivo de se ajustar às demandas do tempo atual no que tange às modalidades, metodologias, atualizações tecnológicas, desenvolvimento econômico, geradas pelo rápido processo de inovação das ciências, tecnologia e comunicação no final do século XX e início de século XXI, a BNCC (2018) estruturou e implementou o plano educacional em competências e habilidades, com um olhar humanístico para o socioemocional.

Na BNCC, competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho (BRASIL, 2018, p. 8).

A estruturação engendrada em dez competências gerais envolve a formação do indivíduo em todas as suas dimensões, que traz a mesma conotação relatada por Delors (2001) para a UNESCO, envolvendo os quatro pilares da educação: Conhecer, fazer, conviver e ser.


COMPETÊNCIAS GERAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital [...]; 2. Exercitar a curiosidade intelectual [...]; 3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais [...]; 4. Utilizar diferentes linguagens [...]; 5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética [...]; 6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências [...] alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade; 7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis [...]; 8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional [...]; 9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação [...]; 10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (BRASIL, 2018, p. 9-10).

A BNCC tem a incumbência de direcionar a educação básica do país com qualidade e equidade, com foco em uma escola que acolhe as juventudes, que oportuniza e incentiva para que o estudante escreva seu projeto de vida, bem como se prepare para o mundo do trabalho. A BNCC (2018, p. 473) orienta que é função da “[...] escola auxiliar os estudantes a aprender a se reconhecer como sujeitos, considerando suas potencialidades e a relevância dos modos de participação e intervenção social na concretização de seu projeto de vida”.

É a partir desta construção em “aprender a se reconhecer como su-

CONSIDERAÇÕES FINAIS

 Projeto de Vida é formado sobretudo por três bases fundamentais: a construção identitária (o reconhecimento de si), conhecimento e compreensão da realidade (consciência dos limites e possibilidades) e o protagonismo (atitudes e ações empreendidas). Portanto, vale ressaltar que é uma metodologia que visa muito além do desempenho acadêmico. É a compreensão crítica e plural do sujeito para o exercício de autoconhecimento, responsabilidade e protagonismo, através de uma proposta pedagógica reflexiva e motivadora para dar sentido e significado aos processos de construções individuais e coletivas do sujeito, sendo balizada por uma relação dialógica proximal entre ele e o professor na ponderação das inquietações pertinentes ao jovem durante o percurso entre o “ser” e o “querer ser”.

Perceber-se como agente de transformação da própria realidade pela prática da construção do seu projeto de vida pessoal, oportuniza ao sujeito uma análise de possibilidades futuras como um convite que considera as relações espaço/temporal fontes inesgotáveis de construção de si, compreensão do contexto e as implicações sobre sua escrita para a vida.

Estar na frente diante da complexidade das relações consigo, com o outro e com o mundo, e aprender a consolidar seus valores considerando elementos cognitivos, socioemocionais e as vivências cotidia-

nas é o grande desafio dessa ação. É compreender que os princípios dialógicos que regem a metodologia visam oportunizar aos desiguais com análise do seu contexto complexo real, para conseguirem traçar metas reais, para que possam dentro das suas possibilidades, analisados os contextos, cotidiano, buscar melhorias contínuas.

Nessa perspectiva é que valoramos uma escola que privilegie um espaço de discussão que amplie perspectivas em um leque de oportunidades e possibilidades baseado no perfil individual considerando cada sujeito, pensando em bases estruturais vinculados à cidadania, valores, ética e realização profissional e pessoal para o enfrentamento dos desafios do cotidiano.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. **Base Nacional Curricular Comum**: Brasília: MEC, 2018.

COSTA, Antônio Carlos Gomes da. **Por uma Pedagogia da Presença**. Brasília, 1991. Disponível em: https://docplayer.com.br/428263-Por-uma-pedagogia-da-presenca.html#show_full_text - Acesso em: 07 set. 2020.

COSTA, Antônio Carlos Gomes da.; VIEIRA, Maria Adenil. **Protagonismo Juvenil**: Adolescência, educação e participação democrática. 2ª ed. FTD: São Paulo, 2006.

DELORS, Jacques. **Educação**: um tesouro a descobrir. São Paulo: Cortez, 2001.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25ª ed. São Paulo: Terra e Paz. 2002.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Terra e Paz. 1987. Disponível em: http://www.letras.ufmg.br/espanhol/pdf/pedagogia_do_oprimido.pdf. Acesso em: 07 set. 2021.

Instituto de Corresponsabilidade pela Educação (ICE). **Cadernos de Formação Escola Viva**. Modelo Pedagógico: Metodologias de Êxito da Parte Diversificada do Currículo - Componentes Curriculares Ensino

Médio. Vol. 5 e 6. Recife: ICE, 2015.

LA TAILLE, Yves de. **Formação ética:** do tédio ao respeito de si. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LA TAILLE, Yves de. **Moral e Ética** - Dimensões Intelectuais e Afetivas. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem feita:** repensar a reforma e reformar o pensamento. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.

MORIN, Edgar. **Educação e complexidade:** os sete saberes e outros ensaios. São Paulo: Cortez: 2009.

MORIN, Edgar. **Religação dos saberes.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada:** Ensaio de ontologia fenomenológica. 18.ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

ANEXO 1

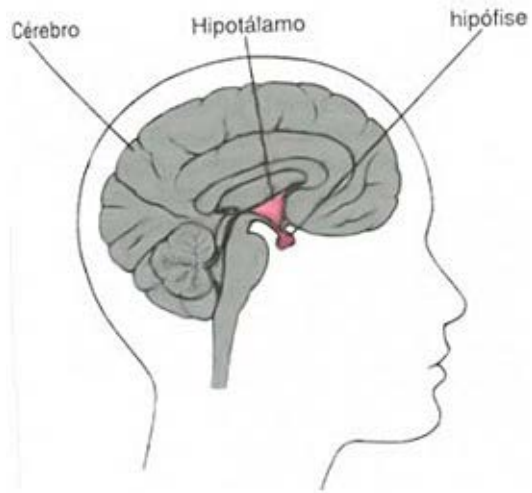
Esgotamento físico e emoções

Não há no organismo um sentimento sequer que não tenha uma correspondência orgânica. Aqui vemos as emoções e o esgotamento físico, notadamente o envolvimento emocional do sistema endócrino.

A natureza foi sabiamente generosa ao dotar os animais superiores em geral, e ser humano em particular, do recurso da ansiedade ou estresse como valiosos mecanismos de adaptação e sobrevivência das espécies. Trata-se, grosso modo, de um esforço adaptativo eficaz e praticamente automático que lançamos mão continuamente. Entretanto, não havendo um tempo suficiente para a recuperação desse esforço psíquico, ou seja, persistindo continuamente os agentes estressores que desencadeiam a ansiedade, os recursos para a adaptação acabam se esgotando. Assim é o conceito de esgotamento, segundo o próprio nome, um estado onde nossas reservas de recursos para a adaptação se acabam.

Organicamente, no esgotamento há alterações endócrinas significativas, principalmente nas glândulas suprarrenais produtoras de adrenalina e cortisol, vindo daí as dificuldades no controle da pressão arterial, alterações do ritmo cardíaco, alterações no sistema imunológico, dos níveis de glicose do sangue, entre muitas outras anomalias. Psiqui-

camente a ansiedade crônica ou esgotamento leva a um estado de apatia, desinteresse, desânimo, irritabilidade e de pessimismo em relação a tudo. As emoções têm como um dos pontos de partida no Sistema Nervoso Central uma região chamada Hipotálamo. O Hipotálamo



é uma área cerebral nobre e intimamente relacionada fisiologicamente e anatomicamente às emoções. Ele ativa a glândula Hipófise e todo o Sistema Nervoso Autônomo, gerando assim respostas físicas e psicológicas em todo organismo. Desta forma podemos dizer que todo sistema endócrino é mobilizado a partir do Hipotálamo, vindo daí a expressão Eixo-Hipotálamo-Hipófise-Suprarrenal.

Se a base de liberação hormonal está situada no cérebro, então as questões cerebrais interferem diretamente na secreção de hormônios, ou seja, o estresse e a ansiedade influem diretamente nos níveis e secreção dos hormônios, ainda que estes sejam sintetizados em glândulas fora do cérebro, porém, comandadas por ele. Estamos falando aqui do eixo que liga o hipotálamo (núcleos da base), a hipófise e as suprarrenais. Mas existem outros eixos, como por exemplo o Eixo Hipotálamo-Hipófise-Tireóide.

As Suprarrenais estão intimamente relacionadas à chamada Síndrome Geral de Adaptação, a qual constitui um conjunto de reações inespecíficas desencadeadas quando o organismo é solicitado a se adaptar a algum estímulo ameaçador ou adverso. Segundo as pesquisas iniciais de Hans Selye, essas alterações se processam em três fases: de alarme, resistência e esgotamento.

Emoções e Eixo Hipotálamo

As emoções compreendem nossos sentimentos e estados de ânimo, bem como sua expressão em condutas motoras e as respostas do Sistema Nervoso Autônomo e Endócrino.

Portanto, as emoções compreendem tanto as experiências subjetivas, como também as alterações fisiológicas concomitantes. Habitualmente as emoções são classificadas de acordo com o sentimento que determinam, ou seja, como agradáveis, desagradáveis ou neutras.

A expressão orgânica das emoções está baseada, principalmente, nas reações neurovegetativas ou, como preferem alguns, autonômicas (do Sistema Nervoso Autônomo).

Essas reações neurovegetativas são, em boa parte, inatas, hereditárias e típicas da espécie. Outras vezes podem ser adquiridas.

As reações emocionais neurovegetativas inatas são próprias da espécie e têm uma importante função adaptativa. As reações emocionais neuro-

vegetativas adquiridas resultam das primeiras experiências e necessidades de adaptação dos recém-nascidos em sua inter-relação com o meio.

As alterações hormonais podem, de fato, induzir alterações emocionais importantes e vice-versa. O excesso ou a falta de corticóides, por exemplo, pode produzir ansiedade, depressão e estados confusos como se fossem verdadeiras psicoses. Portanto, os hormônios estão implicados na ativação, inibição ou modulação dos mecanismos centrais do Sistema Nervoso Central relacionados com padrões de conduta e emoções específicas. Os hormônios hipotalâmicos, por exemplo, atuam direta ou indiretamente na regulação das emoções negativas. A ação desses hormônios, que se deve à existência de receptores específicos no Sistema Nervoso Central, pode influir na memória, na aprendizagem, na conduta sexual, na conduta maternal, na afetividade, etc.

A parte da personalidade entendida como Temperamento representa a maneira como a pessoa lida com os estressores, enfim, de que forma a pessoa reage à vida (através do afeto ou humor). O Temperamento é uma parte constitucional da personalidade, ou seja, ela faz parte do potencial biológico da pessoa e se desenvolve com ela como, por exemplo, sua estatura. Apesar de a estatura ser constitucional, por exemplo, ela sofre influências (limitadas) do meio, tal como ocorre com o Temperamento. Imaginemos que uma criança tenha potencial hereditário de ser alta, mas, num determinado momento de seu desenvolvimento, faltou-lhe proteínas suficientes, resultando em um indivíduo não tão alto quanto poderia. Isso é a influência do meio sobre um determinante constitucional.

Segundo a hipótese da Teoria do Apego, a partir de repetidas experiências as crianças desenvolvem expectativas a respeito das interações entre ela e o mundo (incluindo e principalmente a figura do apego). Por exemplo, a repetida experiência de ser alimentada cada vez que sentir fome, leva à expectativa de ter esse tipo de sofrimento prontamente atendido e assim por diante.

Texto disponível em: <http://psiqweb.net/index.php/psicossomatica/esgotamento-fisico-e-emocoes/>

ANEXO 2

Estudante:	Turma: 2ª Série	Data: __/__/2021
Professora: Prislaine Cristina Carreiro	Disciplina: Biologia	
Mapa das Competências		
<p>Competências socioemocionais são habilidades adquiridas ao longo de nosso processo de existência, não são inatas, ou seja, mesmo que não tenhamos alguma em específico, podemos alcançar e desenvolvê-las. No processo de recrutamento e seleção para vaga de emprego, as competências socioemocionais precisam ser consideradas. Os profissionais que possuem essas competências tendem a ser altamente resilientes, além de possuírem controle sobre suas emoções em momentos de grande pressão ou mesmo estresse.</p> <p>No entanto, encontrar profissionais com essas competências requer muita persistência. Visto que, são poucas as pessoas que investem em autodesenvolvimento e autoconhecimento, fatores que são base para competências socioemocionais bem desenvolvidas.</p> <p>Em nossas aulas sempre trabalhamos de forma com que o autoconhecimento seja reforçado de alguma maneira, dessa forma a atividade proposta, requer de você a busca interior de competências socioemocionais.</p> <ul style="list-style-type: none">• Preencha os campos abaixo com base no autoconhecimento, ou seja, no que você conhece de si, sua origem, história e bagagem socioemocional e histórica.		
Liste cinco competências socioemocionais que possui	Liste cinco competências socioemocionais que deseja adquirir	
Liste três profissões que você se candidataria com base nas competências que possui	Liste os possíveis empecilhos para você desenvolver as competências socioemocionais que deseja adquirir	

Sabemos que Projeto de Vida pode ser pessoal, profissional, religioso, familiar ou social, ou seja, é algo que você deseja realizar e que se planeja, estabelece objetivos, metas e vislumbra as etapas para realização de tal. Assim sendo, cite qual(is) seu(s) projeto(s) de vida e como podem ser influenciados pelo desenvolvimento de competências socioemocionais.

ANEXO 3

Sentimento e emoção

Rosana Chsite

Emoção pode ser determinada como uma condição de intensa experiência pessoal, acompanhada de retornos glandulares. As glândulas podem ser classificadas em dois tipos básicos: endócrinas e exócrinas. As glândulas endócrinas são aquelas que não possuem ducto e sua secreção é lançada diretamente nos vasos sanguíneos. O conjunto de glândulas endócrinas forma o sistema endócrino e as secreções dessas estruturas são denominadas de hormônios. Como exemplo de glândula endócrina podemos citar a tireóide, paratireóide, suprarrenais e a hipófise.

As glândulas exócrinas são aquelas que permanecem conectadas ao epitélio por ductos, lançando sua secreção em cavidades de órgãos ou na

superfície do corpo. Como exemplo de glândula exócrina, podemos citar a glândula sudorípara e a glândula sebácea, que produzem o suor e o sebo, respectivamente.

Os sentimentos e emoções geram respostas glandulares, são verificadas por um estado de a pessoa ter um baixo limite de respostas. Quem nunca suou frio de medo, teve taquicardia numa crise de pânico, nos estados de ansiedade ficar com as mãos úmidas. Várias outras respostas às emoções ocorrem no nosso corpo o tempo inteiro. Mas acontece de que às vezes não diferenciarmos sentimentos de emoção.

A diferença entre Sentimento e Emoção:

Sentimento

- Ato ou efeito de sentir,
- Sensibilidade,
- Estado afetivo complexo e duradouro, ligado a certas emoções ou representações,
- Conhecimento imediato, intuição,
- Amor, afeição, afeto,
- Dor, mágoa, desgosto.

Emoção

- Abalo moral ou efetivo; perturbação, passageira, gerada por um acontecimento que afeta nosso equilíbrio. Ex: boa ou má notícia, surpresa, perigo,

- Reação afetiva breve, de grande amplitude, vindo de uma estimulação do meio ambiente, Sentimento percebido conscientemente,
- Impulso que gera sentimentos tanto conscientes como inconscientes.

O que determina as emoções, temos potencialmente fatores genéticos, e certas predisposições às certas emoções mais que outras. Assim, frustrações inspiram raiva, a percepção de um perigo gera medo. Fatores ambientais, as relações interpessoais e as condições de adaptação com o meio pessoal e social, as variações culturais evocam determinada emoção.

As emoções são múltiplas e determinadas, é impossível predizer, a partir do estímulo somente, qual será a resposta emocional. A interpretação de cada pessoa ao estímulo é sempre influenciada pela experiência particular e pela situação do momento. Também a emoção é determinada, pela maturidade cognitiva e social e pela estrutura da consciência.

Texto disponível em: <https://www.cabeconegro.com.br/colunistas/viver-e-conviver/sentimento-e-emo%C3%A7%C3%A3o-1.1987990>

ANEXO 4

Responda às questões a seguir:

Questão 1 - As nossas emoções são o resultado de reações químicas que ocorrem no nosso corpo. As hormonas são responsáveis pelo desencadeamento destas reações químicas. Onde essas são produzidas?

Questão 2 - Os hormônios Endorfina, Ocitocina, Serotonina e Dopamina podem desencadear emoções positivas. Cite maneiras de alcançar e estimular a produção de cada um desses hormônios.

Questão 3 - As hormonas são responsáveis pelo desencadeamento destas reações químicas. Despertam estímulos que se traduzem a nível mental por emoções negativas, como a raiva e a tristeza, ou emoções positivas, tais como o amor e a felicidade. Você acredita que há uma maneira de dominar estes estímulos? Como? Argumente sobre.

Questão 4 - Redija um artigo de opinião, com 20 linhas, abordando a influência das competências socioemocionais e o desenvolver dessas para a formação e determinação de um bom profissional para o mercado de trabalho e convívio social.

ISBN: 978-85-92647-37-7



DIÁLOGO
EDITORIAL