

Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: **7º**

Professor(a): \_\_\_\_\_

Disciplina: **Ética**

## **Semana 21: de 28 de junho a 02 de julho de 2021.**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Saúde física e mental; Direitos das crianças e dos adolescentes.

**Motive-se! Aprenda!** Vídeo(s) <https://www.youtube.com/watch?v=2JijXOCzdKk>

### **SORRIA, A VIDA VALE OURO!**



### **AS QUATRO RAZÕES CIENTÍFICAS PARA VOCÊ SORRIR**

Sabe aquele ditado que diz: “Sorrir é o melhor remédio”? Ele faz muito sentido no universo científico, uma vez que o sorriso ajuda a reduzir o estresse, traz benefícios ao corpo e à mente, e altera positivamente o estado emocional que melhora o bem-estar.

Estudos sobre a Ciência dos Sorrisos indicam que uma boa dose diária de sorrisos faz muito bem à saúde e pode ser o melhor remédio para você e sua família. Por isso, listamos 4 razões para você sorrir, sempre:

- O sorriso faz bem à mente e ao corpo
- O sorriso ajuda a eliminar tensões:
- Sorrir melhora a qualidade de vida
- Sorrir aumenta a atividade no organismo

<https://www.sbcoaching.com.br/4-razoes-cientificas-para-voce-sorrir/>

### **O que é saúde mental?**

A **Organização Mundial de Saúde (OMS)** reconhece diferentes definições de saúde mental. O termo é usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional e pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades com o mínimo de sofrimento ou de voltar a se sentir bem após um estado de aflição.

Para entendermos melhor, podemos pensar o seguinte: quando temos uma coceira na pele, depois de coçar um pouquinho, ela passa! Às vezes, se a coceira persiste, devemos procurar um médico para não lesionar a pele. Assim como ocorre com nossa saúde física, a saúde mental também apresenta sintomas aos quais precisamos ficar atentos para que não se tornem um grande problema.

*Sentir-se triste ou com raiva por um tempo é normal! Mas se nos sentirmos com raiva todo o tempo, iremos ter dificuldade para fazer amigos, estudar, trabalhar ou até mesmo conviver com as pessoas que mais amamos.*

Saber identificar as nossas próprias emoções é o primeiro passo para sabermos como regulá-las e como reconhecer as emoções dos outros.



## Saúde física: como ela é impactada pelos transtornos mentais e quais os principais sintomas?

A saúde física e a saúde mental estão conectadas. O corpo pode ser impactado negativamente por nossas posturas, atitudes, emoções e até pensamentos. O estresse é o exemplo mais notório. Quando sentido por um período prolongado, passa a afetar o funcionamento do organismo e pode até nos debilitar momentaneamente.

Sendo assim, **os transtornos mentais podem ter efeito negativo no corpo físico.** Pessoas que apresentam alguma condição psiquiátrica, por exemplo, estão mais suscetíveis a desenvolver determinadas patologias, como hipertensão ou doença cardíaca.

Porém, não é preciso ficar preocupado, estimulando o medo de desenvolver uma doença física. Existem diversas maneiras de cuidar tanto da saúde da mente quanto do corpo.

## Importância de cuidar da saúde mental e saúde física

Como o corpo e a mente funcionam em conjunto, faz sentido cuidar de ambos, certo? Além da psicoterapia e do tratamento medicamentoso, a pessoa com transtorno mental pode cuidar da própria saúde ao modificar seus hábitos.

Um dos melhores remédios caseiros para fazer a manutenção da saúde mental e física é a prática de **exercícios físicos**. Além de liberar neurotransmissores benéficos para o humor no cérebro, fortalece o coração, promove a circulação do sangue, melhora a concentração e regula os níveis de hormônio, colesterol e glicose.

Quanto mais movimentarmos o nosso corpo, mais saúde estaremos cultivando para nós mesmos.

<https://www.vittude.com/blog/saude-fisica-impactos-transtornos-mentais/>

## Questionamentos:

1- De acordo com o texto, quais os benefícios que o sorriso pode trazer para uma pessoa?

---

---

2- Você se considera uma pessoa sorridente? Quais os motivos que te fazem sorrir?

---

---

3- O que é saúde mental?

---

---

4- O que é resiliência?

---

---

5- Das emoções que costumamos sentir no dia a dia, descritas no texto, qual você sente mais vezes durante o dia? O que você acha desse sentimento?

---

---

6- Sentir-se triste ou com raiva por um tempo é normal! Mas se nos sentirmos com raiva, todo o tempo, iremos ter dificuldades para quê?

---

---

7- Você pratica algum exercício físico? Qual? Por quê?

---

---

8- Por que a prática do exercício físico é um dos melhores remédios para termos saúde mental e física?

---

---

**Felicidade é questão de bem-estar!  
Movimente-se!  
Cuide-se!**