



SEMANA DA SAÚDE – HMS – 2025

- **Disciplinas:** Biologia e Educação Física
- **Professores:** Otávio Alves, Carlos Vagner
- **Turmas participantes:** Ensino Fundamental Anos Finais e Ensino Médio
- **Data (culminância): 01 até 08/04/2025 – À confirmar**

Tema: "Saúde em Foco: Sono, Movimento e Sentidos em Equilíbrio"

O trabalho será realizado em grupos e de acordo com a quantidade de alunos da turma, um ou mais grupos poderão ter, eventualmente, 4 ou 6 alunos. Cada grupo receberá um tema, abordando importantes questões sobre manter a saúde nos dias atuais.

JUSTIFICATIVA

No mundo atual, são observadas uma série de mazelas responsáveis por acometer a saúde das pessoas. Nesse sentido, o presente trabalho visa proporcionar aos alunos uma visão geral e ampla sobre transtornos físicos e mentais, bem como suas causas, tratamento e prevenção (quando aplicável) com informações e ciclo de palestras informativas.

Durante o desenvolvimento do projeto, espera-se que os alunos entendam os possíveis impactos na vida das pessoas, compreendendo, assim, a importância da manutenção do bem-estar físico e mental.

ESTRUTURA E APRESENTAÇÃO DO TRABALHO

Cada grupo deverá produzir o material sobre o tema (cartazes ou material digital). Este material deverá conter textos e imagens sobre o mesmo e será exposto no dia da apresentação. Juntamente com a exposição dos materiais, cada grupo deverá realizar uma breve explicação sobre seu tema (todos os integrantes do grupo devem participar da apresentação).

TEMAS

- ✓ Saúde do sono
 - A importância de uma boa noite de sono para o corpo e a mente.
 - Como criar uma rotina de sono saudável.
 - Efeitos negativos da privação de sono na saúde.
- ✓ Atividade física e bem-estar
 - Benefícios do exercício regular para o corpo e mente.
 - Exposição de diferentes tipos de atividades físicas.
 - Como incorporar o movimento no dia a dia.
- ✓ Saúde dos olhos e visão
 - Como cuidar da visão / Doenças relacionadas a visão e prevenção.
 - Perigos do uso contínuo de telas.

- A importância das consultas periódicas ao oftalmologista.
- ✓ Saúde auditiva
 - Como proteger a audição de danos causados por sons altos.
 - A importância de consultar um profissional ao perceber alterações na audição.
 - Como prevenir perda auditiva, especialmente em ambientes barulhentos.

AVALIAÇÃO

Cada aluno será avaliado de maneira individual, de acordo com seu desempenho na confecção e na apresentação do trabalho. A pontuação da avaliação será distribuída da seguinte maneira:

- Apresentação, abordagem e organização: até 2,0 pontos.

Grupos / Temas:

Grupo 1: Saúde dos olhos visão

Arthur Nogueira, Maria Paula, Ryan Avelino, Luísa Medrado, Rafaela de Souza, Thais Pacheco

Grupo 2: Atividade física e bem-estar

Luciano Machado, Matheus Andrade, Manuelle Cristine, Pietra Castilho, Vincent Guan, Marcella Parreiras

Grupo 3: Saúde do sono

João Fernando, Bruna Costa, Caroline Alonso, João Guilherme, Miguel Reis, Gustavo Soares

Grupo 4: Saúde auditiva

Arthur Soares, Maitê Mendes, Ruth de Souza, Amir Grare, Letícia Teixeira, Alícia Gomes, Cássio