

## INTRODUÇÃO

### IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

O projeto surgiu durante as aulas em que trabalhamos sobre alimentação saudável, conversamos muito sobre as doenças e o que estamos passando desde de que o Coronavírus apareceu no mundo todo. Então, surgiu a ideia de estudarmos como poderíamos aumentar as defesas do nosso corpo, através de maneira saudável, cuidando do nosso corpo, nas diferentes áreas: física, mental, emocional e espiritual.

### PROBLEMA

Por que as pessoas são mais suscetíveis a algumas doenças/vírus e outras não?

## JUSTIFICATIVA

Diante dos inúmeros casos de doenças ocasionadas através de vírus como: gripes, resfriados e atual coronavírus, nossa comunidade escolar, sentiu a necessidade da realização deste projeto para conscientizar sobre os cuidados imunológicos em relação a saúde, promovendo a busca do bem estar de todos na comunidade em geral.



Fonte: <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/seven-chakras-on-meditating-yogi-man-1514171312>

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GERAL

Promover aos educandos e seus familiares mudanças nos hábitos diários conscientizando sobre a busca de qualidade de vida na alimentação, área alimentar, física e emocional.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pesquisar em sites, livros, revistas sobre o tema da qualidade de vida em relação ao sistema imunológico;
- Realizar a coleta de dados com as famílias dos alunos através de questionários, entrevistas e produções textuais.
- Conscientizar com atividades e divulgações a comunidade escolar sobre os cuidados essenciais em relação ao seu bem estar;
- Pesquisar alimentos ricos em vitaminas e nutrientes que auxiliam no aumento da imunidade;
- Incentivar o cultivo de uma mini horta com vegetais que auxiliam na produção da imunidade;
- Praticar no início das atividades escolares um momento de atividades físicas e meditativas;
- Participar de uma roda de conversa com profissionais da área da saúde que trabalham a questão alimentar e fitoenergética;

## REFERENCIAL TEÓRICO

O projeto foi construído a partir de leituras realizadas de diferentes materiais a respeito do assunto, incluindo livros, filmes e artigos eletrônicos, palestras, preparação de receitas, plantio de plantas e preparação de uma horta. Pois segundo Costa, Luis Carlos:

“Conhecer as causas das enfermidades físicas que assolam a humanidade é muito importante para o desenvolvimento científico e bem-estar de todos. No entanto, curá-las de acordo com os padrões naturais é ainda mais.” (1996)

Refletindo com o autor, percebemos que a busca pela saúde pode se tornar uma corrida, pelo tempo que desperdiçamos com coisas desnecessárias, que ao invés de nos ajudar, nos torna alvo fácil para várias doenças, que começam a surgir quando estamos desconectados da nossa natureza para qual fomos criados. O autor ainda questiona: “Quanto custa uma grama de saúde?”

No atual momento, nos questionamos muito sobre como podemos nos manter saudáveis. A ideia de um vírus que não conseguimos combater, e que abalou o mundo todo, sem distinção de raça, crença ou posição social, nos igualando a todos como seres humanos, que somos limitados e incapazes de entender todo o universo que nos rodeia, nos fez voltar para a nossa saúde, e o que fizemos dela. Uma pergunta passou a fazer parte das nossas reflexões: Como posso cuidar do meu corpo?

Começamos a nos observar, sobre a nossa alimentação e como são os nossos hábitos nas diferentes áreas físicas, emocionais e espirituais. Saber como podemos melhorar nossa qualidade de vida, e com isso aumentar a nossa imunidade “Não há amor mais sincero do que o amor pela comida.” Shaw, Bernard George.

No livro, o autor nos coloca a refletir que como o avanço da tecnologia e das nossas relações com os alimentos, a humanidade se desenvolveu como espécies. Não podemos mais sobreviver sem cozinhar, o que nos leva à questão: Você é aquilo que você come. Mas percebemos que para que o nosso corpo tenha uma boa imunidade, devemos cuidar do nosso físico, do mental e espiritual, Berth Hellinger nos diz:

“A vida lhe nega milagres, até que entenda que tudo é um milagre. A vida encurta seu tempo, para você se apressar a aprender a viver. A vida lhe ridiculariza até você se tornar nada, ninguém, para então tornar-se tudo. A vida não lhe dá o que você quer, mas o que você necessita para evoluir. A vida lhe machuca e lhe atormenta até que você solte seus caprichos e birras e aprecie o simples ato de respirar e estar vivo.” A comunidade escolar concorda com o autor quando diz que é preciso cuidar da vida, pois ela é curta, e que precisamos aprender a viver. Muitas vezes não nos damos conta daquilo que estamos fazendo, deixando de lado o que é mais importante, nosso corpo. Procuramos olhar para ele apenas quando a saúde nos falta, quando na verdade pequenos momentos por dia são suficientes para meditarmos, respirarmos. Boas escolhas criam hábitos saudáveis, e com certeza a partir das nossas conversas, palestras, musicas, receitas e plantios de plantas que promovem o fortalecimento da nossa imunidade, todos poderão melhorar a sua qualidade de vida, prevenindo as doenças.



ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL JOSÉ DE ANCHIETA



## IMUNIDADE: PARA PREVENÇÃO UMA SOLUÇÃO!

### PESQUISADORES:

ÉRICK GABRIEL ANGST  
LARA MELISSA HENZ  
JEAN SEIMETZ

ORIENTADORA: MORJANA FERNANDES DE ALMEIDA

## METODOLOGIA

Este projeto foi realizado pelos alunos do sexto, quinto e do quarto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta, localizada na localidade do Bom Fim Alto, Bom Princípio.

Tratou-se de um projeto pesquisa-ação, pois houve a cooperação conjunta de todos os segmentos do bairro, estudantes, professores e familiares em geral. Com o propósito de orientar e esclarecer as famílias sobre os benefícios de se ter uma alimentação saudável, de práticas de atividades físicas e meditativas bem como um equilíbrio emocional para o aumento da imunidade e para a prevenção contra as diferentes doenças que podem afetar o nosso organismo.

Teve como como procedimentos as ações a seguir:

- Realização da escolha do tema e título do projeto;
- Criação um logotipo para o projeto a partir do tema escolhido;
- Produção de uma paródia referente ao tema do projeto;
- Realização com as famílias de um questionário referente ao tema do projeto;
- Análise e construção de gráficos dos dados coletados nos questionários;
- Conceituação do que é imunidade;
- Pesquisa de alimentos ricos em vitaminas e nutrientes que auxiliam no aumento da imunidade;
- Incentivo do cultivo de uma mini horta com vegetais que auxiliam na produção da imunidade;
- Prática no início das atividades escolares um momento de atividades físicas e meditativas;
- Participação de uma roda de conversa com profissionais da área da saúde que trabalham a questão alimentar e fitoenergética;



Fonte, acervo da Escola.

Palestra com o iridólogo Osvaldo Eleutério Stroehrer, conversando sobre as escolhas que devemos fazer para ter uma alimentação saudável. Todos os alunos tiraram foto da íris do olho e foi realizada uma análise de cada um, pelo profissional.



Fonte, acervo da Escola.



Fonte: <https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>

Análise da pirâmide alimentar, observando a base, que atualmente, encontra-se a água e os líquidos. Construímos um folder com explicações sobre as nossas pesquisas para informar as famílias sobre como aumentar a imunidade, com as informações já estudadas.



Fonte: acervo da Escola.

### Planta ora –pro-nóbis



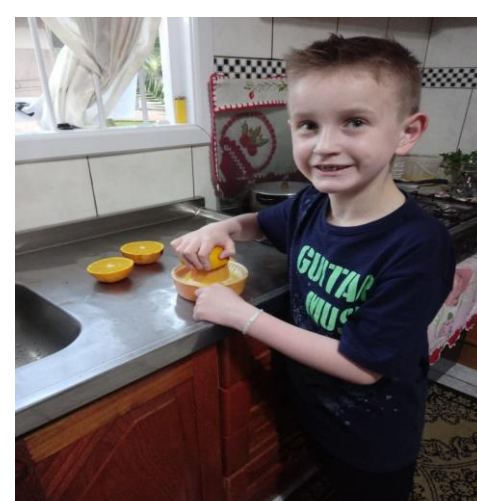
Fonte: acervo da Escola.

### Omelete com ora-pro-nóbis



Fonte: omelete realizado pela aluna Lara.

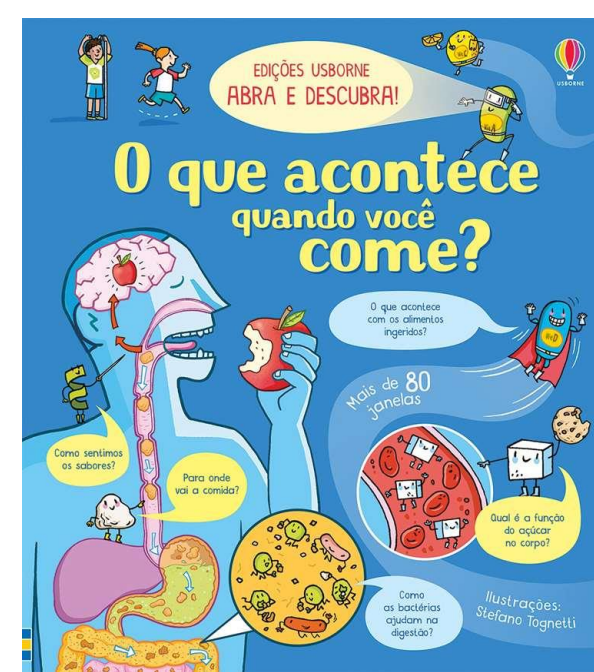
## Receitas realizadas pelos alunos e famílias



Fonte: acervo do aluno Yuri.



Fonte: acervo da aluna Amanda.



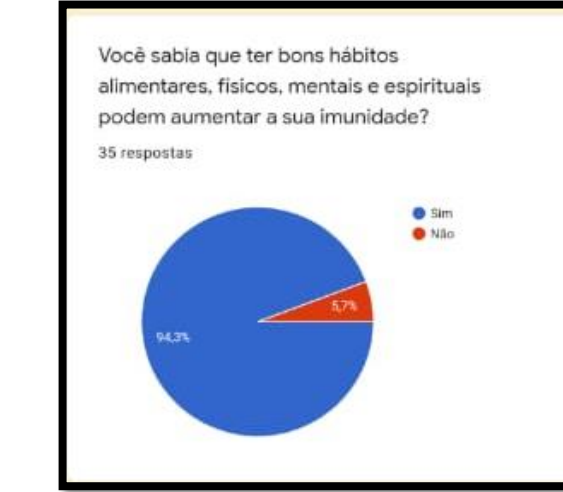
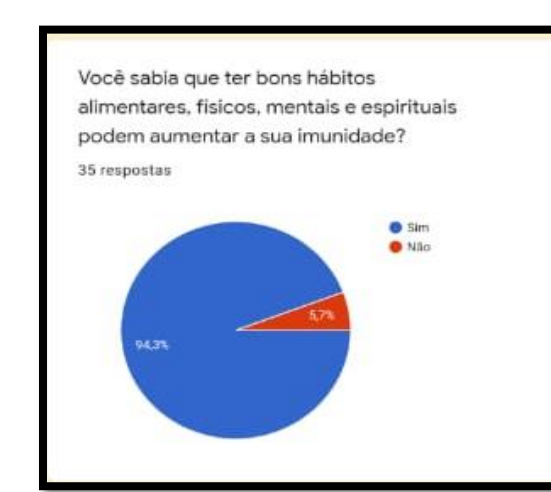
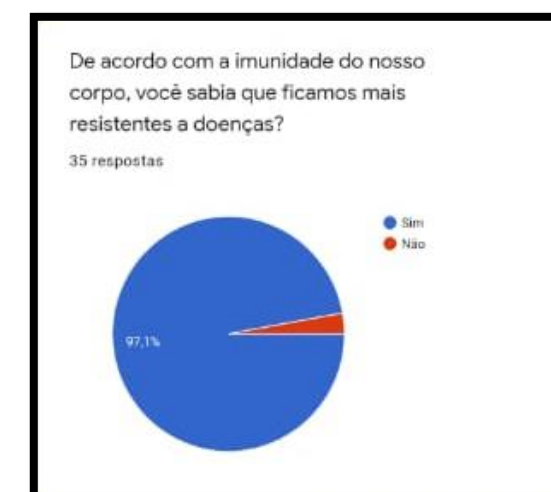
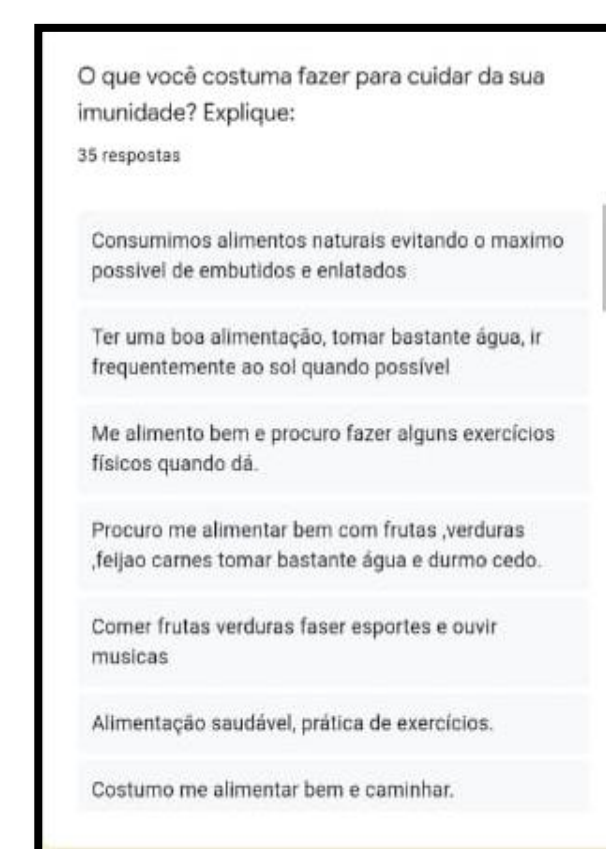
Fonte: <https://www.usborne.com.br/nossos-livros/cat%C3%A1logo/produto/6/16661/0-que-acontece-quando-voc%C3%AA-come/>

Um dos livros utilizados nos estudos e pesquisa.

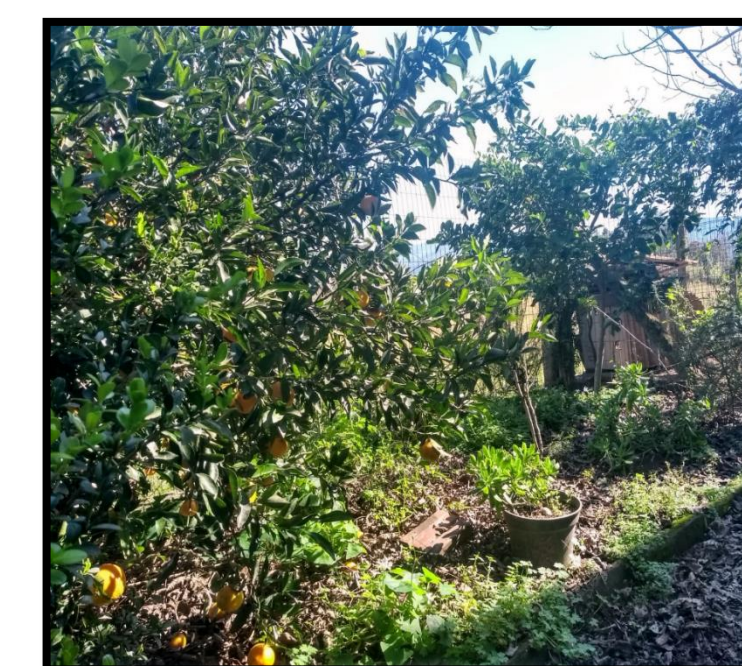
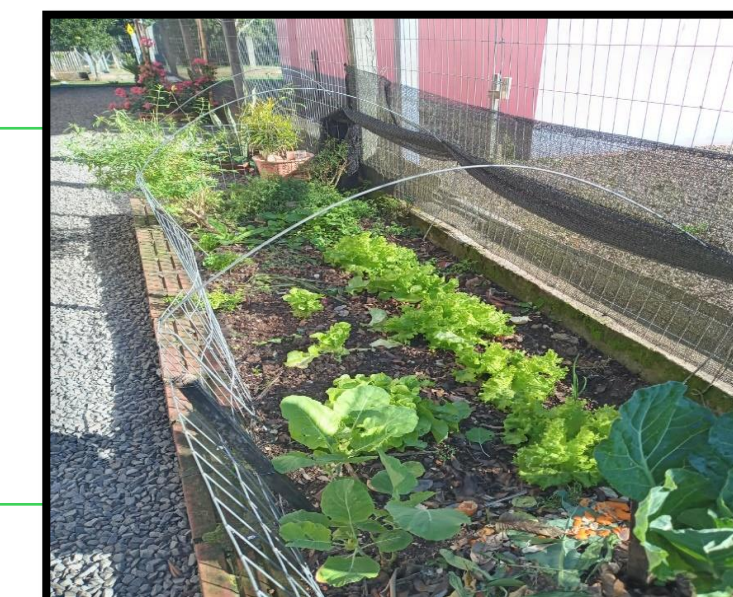
Pesquisando sobre o tema descobrimos também que cuidar do emocional, do mental e do espiritual também nos ajuda a manter a nossa imunidade alta, prevenindo nosso corpo de várias doenças, mantendo disposição para realizar nossas tarefas diárias.

## RESULTADOS

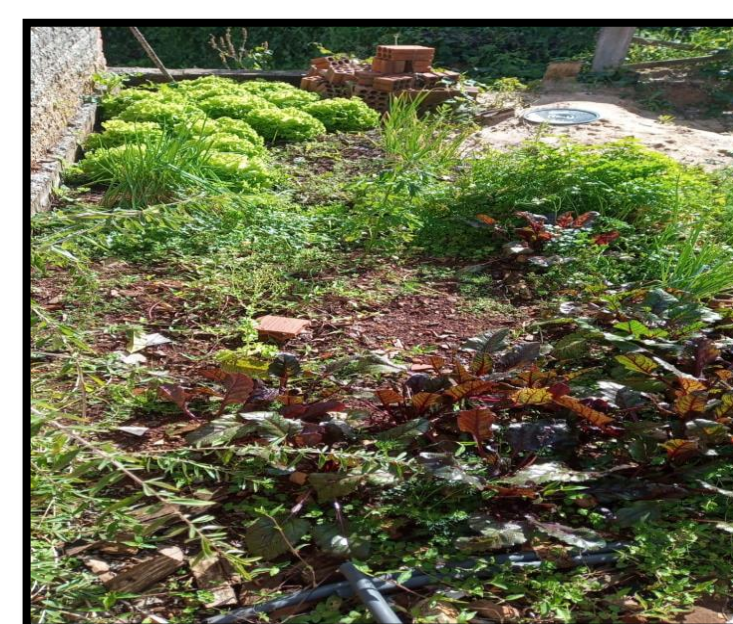
Pesquisa realizada com a comunidade sobre a imunidade:



Descobrimos que a escolha dos alimentos é um fator importante para o fortalecimento do nosso corpo, aumentando a imunidade de maneira simples e saudável. Fonte: horta da família do aluno João.



Muitas famílias começaram a consumir mais alimentos saudáveis, cultivando hortas, plantando saladas, temperos e chás. Fonte: horta da aluna Lara.



Concluimos que, para termos boa saúde e uma melhor qualidade de vida são necessários vários fatores: alimentação adequada, exercícios físicos, ouvir boa música, meditar e estar conectado com o presente, valorizando e agradecendo a vida, conhecendo a si mesmo. É necessário adquirirmos bons hábitos e para assim prevenirmos o nosso corpo contra as doenças, e sermos saudáveis. Fonte: horta aluna Luana.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ter uma vida saudável é essencial. Cuidar da nossa alimentação, fazer exercícios físicos, estar presente no que se está fazendo, meditar, se conectar com o Divino, praticar exercícios de respiração e alongamento hoje fazem parte da vida da nossa comunidade escolar, porque sim, a mudança nessas áreas tornou-se uma realidade na vida de cada família.

Aprendemos que, para aumentar nossa imunidade são necessários vários fatores: alimentação adequada, exercícios físicos, ouvir boa música, meditar, estar conectado com o presente, valorizar e agradecer a vida, conhecendo a si mesmo nos mantêm saudáveis, livres de doenças, prevenindo o nosso corpo de vírus e bactérias que podem atacar nossas defesas, baixando nossa imunidade. Escolher bem o que vamos comer, preparando receitas nutritivas que irão nos nutrir, ao invés de nos intoxicar. Usar alimentos sem agrotóxicos e plantas como ora-pro-nóbis, está entre uma das mudanças no dia-a-dia da comunidade escolar.

Os alunos têm realizado durante as aulas exercícios de respiração e alongamento, praticando atividade física pelo menos três vezes por semana. Muitos alunos emagreceram e melhoraram seus rendimentos escolares, controlando a ansiedade, respirando e dormindo melhor. O projeto nos fez repensar sobre a nossa vida e o que é importante.

Cuide-se! Ame-se! Viva saudável!!

## REFERÊNCIAS

<https://domtotal.com/noticia/1320628/2018/12/a-vida-segundo-bert-> Acessado em: 20 de maio de 2021.  
[hellinger/tps://felizdianovo.com.br/podcast/feliz-dia-novo-dialogos-nutritivos/](https://hellinger/tps://felizdianovo.com.br/podcast/feliz-dia-novo-dialogos-nutritivos/) Acessado em: 22 de maio de 2021.  
<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/imunidade.htm> Acessado em: 22 de maio de 2021  
<https://saude.abril.com.br/alimentacao/beneficios-ora-pro-nobis/> Acessado em: 22 de maio de 2021.  
BONE, Emily. O que acontece quando você come?. 1ª Edição. Londres: Usborne, 2020.  
KINDERSLEY, Dorling. [tradução Lia Sanchez]. Você é o que você come?. 1ª Edição. São Paulo: Moderna, 2016.  
COSTA, Luiz Carlos. Viva Melhor! Com a Medicina Natural. 1ª Edição. São Paulo: Vida Pela, 1996.