ENTRE LINHAS
ADOLESCÊNCIA

Manual de sobrevivência familiar

Ivan Jaf

Projeto de trabalho interdisciplinar

Guia do professor

Este guia tem em vista a exploração do tema "ritmo biológico", inspirando-se no capítulo "Terceiro perigo: o amor dos pais", em que o narrador-personagem conta sobre sua dificuldade para descobrir a razão do choro incontrolável que o acometia todo dia pela manhã, e como passou pelos mais diversos profissionais até conseguir se curar. As atividades aqui propostas estão divididas em três partes. Na primeira, procura-se motivar os alunos a ler integralmente o livro. Na segunda, pretende-se incentivá-los a refletir sobre o ritmo e o sono de cada um, e em que medida a sociedade se importa com isso. Os alunos devem também se voltar para certas atividades profissionais, o ritmo das cidades, os trabalhadores que enfrentam jornadas noturnas etc., tentando descobrir se é possível equilibrar o ritmo pessoal e as exigências do mundo. Em seguida, divididos em grupos, serão orientados a produzirem um seminário a partir de pesquisas sobre o assunto. A terceira parte consiste na apresentação do seminário.
Além do professor de Português, professores de Ciências e Geografia podem contribuir para a realização dessas atividades.

Este projeto de trabalho interdisciplinar integra a obra *Manual de sobrevivência familiar* (livro do professor). Não pode ser vendido separadamente. © SARAIVA Educação S.A.

Motivação para a leitura

Objetivos

- Motivar os alunos a lerem integralmente a obra.
- Sensibilizar os alunos para o tema abordado na obra.
- Acionar os conhecimentos prévios dos alunos acerca da temática apresentada na obra.

1. Se possível, reproduza em sala de aula a música *Família*, do grupo Titãs, ou então leia a letra disponível a seguir aos alunos.

Família

Família, família
Papai, mamãe, titia,
Família, família
Almoça junto todo dia,
Nunca perde essa mania.
Mas quando a filha quer fugir
[de casa
Precisava descolar um
[ganha-pão
Filha de família se não casa
Papai, mamãe, não dão nem
[um tostão,
Família ê
Família á
Família.
Família, família,
Vovô, vovó, sobrinha.
Família, família,
Janta junto todo dia,
Nunca perde essa mania
Mas quando o nenê fica
[doente
Procura uma farmácia de
[plantão
O choro do nenê é estridente
Assim não dá pra ver televisão.
Família ê
Família á
Família.
Família, família,
Cachorro, gato, galinha.
Família, família,
Vive junto todo dia
Nunca perde essa mania
A mãe morre de medo de
[barata
O pai vive com medo de ladrão
Jogaram inseticida pela casa

Botaram um cadeado no portão.
Família ê
Família á
Família.
(CDs: *Titãs 84/94 – Um* e *Acústico MTV – Titãs*)

Agora, pergunte-lhes se conhecem essa música, o que acham dela, se percebem uma certa ironia presente em sua letra etc.

2. Inicie uma conversa com os alunos sobre a família. Pergunte-lhes como é a vida deles em família, o que pensam sobre sua família, que semelhanças e diferenças observam entre sua família e a de seus colegas, vizinhos etc., o que acham da vida em família.

3. Apresente aos alunos o livro *Manual de sobrevivência familiar*, dizendo-lhes que se trata de uma obra narrada por um jovem cuja família é incomum em alguns aspectos e bastante "normal" em muitos outros. Proponha, então, a leitura do livro.

Do texto ao contexto

Objetivos

- Ampliar o repertório dos alunos em relação ao tema do desenvolvimento, do crescimento pessoal, propiciando e motivando a aquisição de novos conhecimentos.
- Desenvolver o espírito filosófico e reflexivo e a criatividade dos alunos.
- Levar os alunos a fazerem pesquisas em livros, jornais, revistas e Internet.
- Estimular o trabalho interdisciplinar e em equipe.

4. Depois que todos os alunos tiverem lido o livro, explore com eles a história, o humor — muito presente no texto —, e as personagens.

5. Solicite aos alunos que se organizem em grupos de quatro integrantes no máximo, retome o capítulo "Terceiro perigo: o amor dos pais" e dê início a uma conversa, a partir das seguintes questões:

- Há algo de errado com o protagonista ao ir ao colégio?
- É possível perceber algum sofrimento por trás do humor presente na narrativa?
- A que se pode atribuir tamanha angústia do narrador-personagem?

6. Agora oriente a conversa para o tema ritmo biológico, com a ajuda das seguintes questões:

- No capítulo "Quarto perigo: os esportes", a que conclusão a psicóloga chega?
- Os alunos concordam com tal conclusão?
- Já ouviram falar em ritmo biológico ou relógio biológico?
- Percebem alterações em seu humor relacionadas ao sono ou à falta de sono?
- Nas cidades onde é instituído o horário de verão, é possível perceber alterações no ritmo de vida? O que muda?
- Em nossa sociedade, há diversos serviços que funcionam 24 horas. Como imaginam que é a vida do trabalhador desses serviços? Já pensaram sobre isso?

7. Explique aos alunos que existem muitos estudos sobre ritmo biológico e relógio biológico. Para seu subsídio, professor, segue o texto abaixo:

É hora da rotina

E o seu corpo sabe disso: procure respeitar o próprio ritmo para a engrenagem não pifar.

Mesmo que eu e você tenhamos preferência pelas férias, a volta ao cotidiano não precisa ser encarada como o fim da linha. Ao deixar esse tempo de descanso e lazer para trás, e voltar às atividades diárias, nosso organismo percebe tais modificações de comportamento e reage à nova vivência que está sendo estabelecida. "Olhe para o meu reló-

gio", atenta Luiz Silveira Menna-Barreto, professor e pesquisador do Instituto de Ciências Biomédicas da USP: "Lá dentro, tem a engrenagem, responsável pelo controle de todas as funções do aparelho. Ela é como o relógio biológico (as células, glândulas e rede nervosa). Agora os ponteiros: eles apenas expressam o que é determinado pela engrenagem. Isso é o ritmo biológico (o bocejo, a fome ou a vigília)", compara. Na interpretação de Menna-Barreto, não há como negar uma vivência que incorpore os valores expressos pelo ritmo próprio somado às influências do meio que nos rodeia.

A comunidade científica já realizou vários estudos a fim de desvendar os níveis de disposição das pessoas ao longo do dia e constatou que existem variações relevantes de acordo com os horários. Há quem esteja mais "ligado" pela manhã, dê preferência por ir dormir e se levantar mais cedo. Ao contrário dos matutinos, como são chamados esses sujeitos, existem os vespertinos, com atividades mais favoráveis pela tarde e noite. Também foi percebida a classe dos indiferentes, aqueles cujos hábitos se adequam facilmente a qualquer horário. No caso de um matutino ou de um vespertino exagerado, podem ser grandes as dificuldades em se habituar com períodos muito diferentes de sua preferência biológica.

Na Escola de Comunicações e Artes (sic), Renata Cristina Prazeres Silva sentiu a alteração de seus turnos na biblioteca. "Passamos por uma mudança nos horários de trabalho e agora eu preciso acordar mais cedo. Normalmente eu vou dormir entre meia-noite e uma hora, porque estudo. Agora que acordo antes da (sic) sete, sair da cama me deixa com preguiça, e sinto falta do meu antigo sono", conta.

Segundo o professor Menna-Barreto, somos responsáveis por uma grande autoviolência cotidiana, pois submetemos nosso organismo a condições impróprias e até além dos limites no que diz respeito ao sono, cansaço, stress *e falta de lazer. "Do ponto de vista de uma sociedade que se pauta pela produtividade, o sono ou o descanso é um tempo inútil, jogado fora. Nossa cultura diz que tempo é dinheiro. Até algumas décadas atrás, a medicina considerava o sono um período*

em que o cérebro é desligado. Hoje, sabe-se que o sono é essencial para desenvolver a memória, entre outras atividades". Portanto, deve ser incluído entre as ocupações diárias.

Nesse contexto em que vamos planejar os hábitos e a valorização do corpo em meio às ocupações diárias, vale ressaltar que a rotina oferece pontos positivos: "O dia a dia serve como uma âncora temporal ao recolher informações sobre as atividades diárias e auxiliar o nosso organismo a se preparar para as mesmas ações nas próximas oportunidades. Ela nos permite saber quando sentiremos fome ou quando o sono virá, e permite regular a liberação dos hormônios e outras funções fisiológicas", explica Menna-Barreto. Entende-se que a importância desse mecanismo é garantir a possibilidade de nos organizarmos e distribuirmos os afazeres, respeitando períodos destinados ao lazer e ao trabalho. Uma vida sem repetições pode desregular o ritmo biológico. É o que acontece com quem troca o dia pela noite, tais (sic) como trabalhadores noturnos e frequentadores assíduos de festas que só terminam pela manhã.

"Ah, meus horários até são normais. Só bagunçam quando faço plantão à noite", diz a enfermeira do Hospital Universitário Luciana Ogawa. Sua jornada de trabalho é de seis horas diárias, mas no final de semana chega a turnos de doze. E, além do trabalho, Luciana cursa pós-graduação em enfermagem obstetrícia: "Trabalhar no domingo já é mais difícil porque o esforço é dobrado, tive aula na véspera, saí para balada à noite e não pude dormir as nove horas que queria".

Com os horários trocados, o organismo de Luciana se enrola para organizar as informações sobre seu dia a dia. O almoço já desapareceu da sua lista de refeições e não é raro ela precisar de uma hora inteira para pegar no sono depois que já se deitou. "Mas dá pra levar, gosto do que faço", diz.

Cumprir metas e buscar conquistas é uma constante universal na sociedade de hoje. "Todo mundo quer sucesso. O que varia é o modo como cada sujeito interpreta o conceito de sucesso", afirma a professora do Instituto de Psicologia Eda Terezinha. Além dessa interminá-

vel busca por realizações, as pressões vindas do ambiente, tais como as exigências do trabalho, o despertador tocando pela manhã ou o malabarismo com as finanças, também contribuem muito para sensibilizar as estruturas do corpo e mente. "Diante de muitos desafios e cobranças que vêm de fora, pode ser complicado retornar ao trabalho. Por isso nos sentimos tão bem nas férias: porque nos vemos aliviados das pressões diárias."

E para lidar com os incômodos do cotidiano, as regras estabelecidas em nossa cultura preveem que cada um procure se adequar aos locais que frequenta e pessoas com quem convive. "As rotinas são estabelecidas e nos acostumamos a viver com elas. De acordo com os conceitos individuais sobre tempo, trabalho e lazer, cada um irá entendê-las como boas ou ruins, prazerosas ou não", explica Terezinha. "Assim, a dificuldade de entrar na rotina é a dificuldade em nos adaptarmos ao ambiente que veio de fora e nos foi determinado", conclui.

Marcelo Izaías da Penha chega tarde em casa. Ao anoitecer ele assume o posto de vigia na Faculdade de Economia, Administração e Ciências Contábeis e se mantém no trabalho até as 23h. "Pego trânsito para ir trabalhar e só entro em casa depois da meia-noite. Preferiria mesmo fazer o turno da manhã. Eu teria de madrugar, mas no final do expediente, ainda haveria uma boa parte do dia." Mas, apesar do horário, que considera inconveniente, ele se esforça para manter os hábitos no lugar. "Para esse período, eu precisei me educar: janto na Universidade e não acordo muito tarde no dia seguinte." Assim, Penha consegue manter o sono e o apetite em ordem.

Dizer, por exemplo, que existe um número exato de horas de sono para que possamos "funcionar" bem no dia seguinte é uma afirmação equivocada, conforme afirma o professor Menna-Barreto. "A recomendação é dar importância ao sono e procurar dormir o quanto nos faz bem", explica ao destacar o respeito aos ritmos individuais. Resta para o cotidiano e suas diferenças entre os ritmos pessoais o grande

desafio de manter a saúde em boas condições, ao mesmo tempo em que as obrigações e metas como trabalho, casa, estudos e relacionamentos sejam cumpridas.

(Extraído de www.usp.br/espacoaberto/arquivo/2006/espaco64fev/atualiza/variedades.htm)

Estimule os grupos de alunos a pesquisarem sobre as consequências da falta de sono para a saúde. Existem vários estudos sobre os trabalhadores noturnos, por exemplo. Há também pesquisas sobre o sono dos adolescentes etc. Estabeleça com eles os assuntos a serem pesquisados. Tais como:

- O que é ritmo biológico ou relógio biológico;
- O que são ciclos circadianos;
- A importância do sono;
- As consequências da falta de sono para o ser humano;
- As doenças do sono;
- A sociedade 24 horas;
- A saúde do trabalhador noturno.

Determine um prazo para a realização dos trabalhos. Cada grupo pode se dedicar a apenas um dos subtemas relacionados acima, favorecendo uma pesquisa mais abrangente a respeito. Além da pesquisa, incentive os alunos a observarem o próprio ritmo biológico e a falarem sobre ele ao final da apresentação do seminário.

Apresentação do seminário

8. Na data previamente marcada, as equipes deverão fazer a apresentação do seminário e entregar ao professor um texto escrito com as conclusões a que chegaram sobre o subtema pesquisado.