PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

UME: Dino Bueno

ANO: T1/T2/T3/T4

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR: JUDY ELLEN BEATO HERZOG

PERÍODO: 22/11 a 10/12

OBJETIVOS DO CONHECIMENTO:

Saúde e bem-estar.

ATIVIDADE: Analise o texto abaixo e responda as seguintes questões.

Saúde Emocional

Assim como é necessário fazer atividade física regularmente, se alimentar corretamente, não fumar, beber com moderação, tomar vacinas e medicamentos de forma racional e realizar exames preventivos, precisamos aprender a gerenciar o estresse e fortalecer nossa saúde emocional.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde emocional como **"um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade"**.

Ser saudável emocionalmente se refere às características psicológicas e de comportamento positivas, pois não se restringe a ausência de problemas de saúde mental, como ansiedade ou depressão, mas uma maior capacidade de atingir objetivos e viver uma vida plena.

Sentimentos de ansiedade, medo, raiva e tristeza são totalmente normais, mas quando afetam de forma importante o desempenho na vida pessoal e/ou profissional, ou mesmo a saúde física, existe a necessidade de algum tipo de gestão ou controle emocional.

Pessoas emocionalmente saudáveis e inteligentes possuem:

- Maior satisfação e contentamento com a vida.
- Mais entusiasmo e capacidade de se divertir.
- Maior habilidade de lidar com o estresse e as adversidades.
- Maior sentido de significado e propósito, nas suas atividades e relacionamentos.
- Maior flexibilidade para aprender e se adaptar às mudanças.
- Maior equilíbrio entre trabalho e lazer, descanso e atividade.
- Mais autoconfiança e autoestima.
- Mais controle sobre suas emoções e comportamentos.
- Mais resiliência

Questões

1) Na sua opinião, quais cuidados devemos ter para manter a saúde física**?**

2) Qual a definição de "saúde emocional" para a Organização Mundial de Saúde (OMS)?

3) O que é ser "saudável emocionalmente"?

4) Sentimentos de ansiedade, medo, raiva e tristeza são totalmente normais? Explique.

5) Cite características que as pessoas emocionalmente saudáveis possuem.

6) Explique a seguinte afirmação: "É emocionalmente saudável a pessoa que tem maior habilidade de lidar com o estresse e as adversidades".

7) O que significa "autoconfiança" e "autoestima"? Exemplifique.

8) Explique, dando exemplo, o que é uma pessoa "resiliente".