

## APRESENTAÇÃO

### Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **sétima semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Física, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Está preparado para continuar conhecendo um pouco sobre a vida de **Anísio Teixeira**? Agora, você já sabe que ele era do sertão baiano de Caetité. Foi um grande jurista, intelectual, educador e escritor brasileiro.

Anísio Teixeira foi o primeiro a implantar as escolas públicas de todos os níveis, no Brasil, cujo objetivo era oferecer educação gratuita para todos, sendo o principal idealizador das grandes mudanças que marcaram a educação brasileira no século 20.

Agora, vamos a mais uma “pílula anisiana” para você refletir um pouco:

**“Como a medicina, a educação é uma arte. E arte é algo de muito mais complexo e de muito mais completo que uma ciência.” (ANÍSIO TEIXEIRA).**

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

**Modalidade/oferta:** Regular

**Semana:** VII

**Componente Curricular:** Projeto de Vida

**Tema:** Qualidade e sentido de vida

**Objetivo(s):** Discutir sobre o que é qualidade de vida e o que pode ser feito para nos aproximarmos disso, refletindo sobre o que estamos fazendo para dar mais qualidade a nossas vidas.

**Autores:** Gracione Batista de Oliveira e Antônio Carlos

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

### Qualidade e sentido de vida

José Carlos Fernández

Esta é uma questão que atrai a atenção de todos, e de cada um de nós. No tique-taque do relógio, no decorrer dos dias ou na sucessão das estações, o ritmo do tempo reflete o movimento da vida. Quanto mais bate o coração, mais a vida foge, na velocidade do nosso desejo em deter a sua marcha invisível.

Esta é uma realidade tangível, à qual, no entanto, raras vezes prestamos atenção. Vivemos envoltos pela armadura dos nossos pensamentos, desejos e temores. Vivemos tão identificados com a máscara que pensamos que ela pode nos proteger do mundo e de nós mesmos, e não percebemos que podemos morrer e renascer com o tempo, que morre e renasce. E que a vida é, em si mesma, o eterno presente de uma renovação contínua. É como o fogo que tudo se torna seu, ao converter em chamas. É como o curso das águas, que tudo fertiliza à sua passagem. Não é esta, no entanto, a verdade que clama todos os dias às portas da alma, mas sim outra. E o que queremos, desejamos, necessitamos e exigimos é a qualidade de vida - como melhorar a vida, a nossa vida, e como obter ou conquistar essa Qualidade.

Mas, como filósofos, a primeira pergunta que deveríamos fazer é sobre qual qualidade nos referimos: à qualidade da vida que nos envolve, da circunstância que nos rodeia? Ou à qualidade da vida que, invisível, flui como um rio interior?

Com olhar atento, descobrimos que o que chamamos "qualidade de vida" são comodidades materiais, psicológicas e mentais. Mas na realidade, não temos o direito de chamar de "qualidade de vida" àquilo que adormece a própria vida.

A verdadeira qualidade de vida é sempre fruto de uma boa escolha; e nesta há sempre um certo risco e espírito de aventura. Certo esforço e dificuldade, certa tensão interior, segundo a máxima pitagórica de que "o belo é difícil".

[...] Em relação à qualidade da vida que nos envolve, como uma matriz, e que é inseparável do nosso crescimento como seres humanos, devemos ter em conta que a qualidade do mundo que nos vendem não é a qualidade do mundo em que vivemos. Que é mais importante um trato ameno, digno e afável, do que a aquisição de muitos bens materiais. Que é melhor dispor de uma hora diária para os "divinos ócios" ou para a sã conversa e convivência humana, do que 10 metros quadrados a mais na nossa casa. Que é mais rico aquele que menos deseja e não aquele que mais tem. Que a beleza está no esplendor da vida e não nos implantes, nas dietas desregradadas, no "lifting" e outras coisas que nos convertem em objetos, escravos da opinião e da aceitação alheia. Que há mais, muito mais qualidade de vida na concentração, na contemplação filosófica, na reflexão serena, na sã emotividade e na ação desinteressada, do que na mente instável e enlouquecida por

tanta publicidade, na competição animal e na desonestidade que degrada a alma. Que é melhor, ainda que mais difícil, sermos donos de nós mesmos, que escravos dos demais, ainda que seja vivendo na opulência.

É interessante pensar que o que é válido, ou inexistente num tempo e lugar, converte-se necessário em outro e imprescindível mais adiante. Como dizia Sêneca, muda de século e te darás conta de que as tuas necessidades de hoje eram luxos de outrora e aquilo que agora consideras vital, básico, poderá amanhã ser um luxo inalcançável. [...] A sua medida é a da alma humana. [...] Ela é, e nada mais que ela, o verdadeiro sentido da vida, a verdadeira qualidade de vida, o ímã único e real da nossa existência, e todo o resto são véus e cenários móveis.

Disponível em <https://www.acropole.org.br/filosofia/qualidade-e-sentido-de-vida/>. Acesso em: 02 out. 2020.

## II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

### Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Analise o seguinte trecho do texto: “o que chamamos ‘qualidade de vida’ são comodidades materiais, psicológicas e mentais. Mas na realidade, não temos o direito de chamar de ‘qualidade de vida’ àquilo que adormece a própria vida”. Agora, considerando os elementos que aparecem na afirmação, elabore sua própria definição de qualidade de vida.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Considerando a afirmação do texto e que “o que queremos, desejamos, necessitamos e exigimos é a qualidade de vida - como melhorar a vida, a nossa vida, e como obter ou conquistar essa Qualidade”, reflita sobre sua vida e apresente aquilo que você acha que poderia fazer agora, para melhorar sua qualidade de vida. Lembre-se que as respostas precisam ser justificadas.

### Vamos continuar praticando!

03. (ENEM - 2009) Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular. Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo — incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes —, de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão física deve ser levada em conta. A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando

- a) apresenta uma postura regular.
- b) pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- c) pode desenvolver as atividades físicas do dia-a-dia, independentemente de sua idade.
- d) pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- e) pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

04. (ENEM - 2014) Os discursos referentes à prática de exercícios físicos estão imbricados de valores sociais, culturais e educativos influenciados, principalmente, pelos discursos midiáticos. O processo natural de envelhecimento passa a ser visto como um descuido por aqueles que assim o aparentam, especialmente nos cuidados com o corpo.

Ao analisarmos a imagem, podemos considerar que ela apresenta



Disponível em <http://analisetransparancia.org.br/>. Acesso em: 25 fev. 2012.

- a) os valores do corpo visto enquanto conjunto de partes funcionando como uma máquina, fruto dos valores mecanicistas.
- b) a ideia do corpo ideal jovem, musculoso e atlético e o exercício como a fórmula para se alcançar a juventude eterna e, por sua vez, o sucesso.
- c) a prática de exercícios como promoção de saúde e respeito ao desenvolvimento humano.
- d) um corpo em toda a sua essência, físico, psíquico, biológico e cultural e o exercício auxiliando o entendimento de todas essas dimensões.
- e) o exercício físico como possibilidade de atender às pessoas de qualquer idade e classe para o aprimoramento estético.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Livro didático de Filosofia adotado pela Unidade Escolar.

- Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:

**Saúde e Qualidade de Vida: Perspectivas no Século XXI.** Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/2503>. Acesso em: 02 out. 2020.

**Qualidade de vida: reflexão filosófica.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DNbPizCwJ4I>. Acesso em: 02 out. 2020.

- Para saber mais acesse o link:

**Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>. Acesso em: 02 out. 2020.

### IV. GABARITO COMENTADO

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** A resposta é subjetiva, entretanto, deve apresentar alguma referência às ideias contidas na afirmação, tais como: relação da qualidade de vida com comodidades materiais, psicológicas e mentais, e a relação da qualidade de vida com o tornar a vida mais desperta, ativa, feliz...

**Questão 02.** A resposta é subjetiva e deve ser o resultado de um exercício de investigação de si mesmo, desejos, frustrações, expectativas... As respostas deverão corresponder a ações plausíveis de serem implementadas por eles mesmos com a finalidade de terem maior qualidade de vida, por exemplo, melhorar as relações pessoais; cuidar da saúde física, mental, emocional; desenvolver uma atividade que lhe dê prazer; se dedicar aos estudos ou fazer um curso... A resposta deverá estar em consonância com a resposta da questão 01.

**Questão 03.** Alternativa: c. A opção “c” ratifica o que afirma o texto quando diz que “um dos elementos essenciais (da atividade física) é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo de forma eficiente em suas atividades cotidianas.” A aptidão física, portanto, é um importante fator para se considerar a saúde de uma pessoa, independentemente de sua idade.

**Questão 04.** Alternativa: b. Faz-se uma crítica à constante busca pela juventude eterna, característica das sociedades que estimulam e confundem a adequação a padrões com busca de qualidade de vida e realização pessoal. Disseminam a cultura do descartê do que é velho e desarmônico, ao invés de estimular a busca daquilo que é coerente com a pessoa e com uma melhor qualidade de vida.