



8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 09 a 29 de novembro de 2024

Ciências da Saúde
FEMIC JÚNIOR

Aryel Vergutz Nardino
Sofia Luísa Schnorr Fleck
Yasmim Freitas Fernandes
Patrícia Crippa Schüler
Micheli Bonfada de Quadros
EMEF PASTOR WARTENBERG
Nova Hartz, RS/ Brasil

Rotinas ponderosas: Hábitos que transformam



secretariaemefpastor@gmail.com

Apresentação



Nosso projeto de pesquisa científica teve origem na percepção dos alunos sobre a importância de adquirir bons hábitos, com o hábito da leitura como ponto de partida. Sob a influência inspiradora das professoras Patrícia e Micheli, observamos como a prática regular da leitura impactou positivamente suas vidas. A partir desse contexto, exploramos a necessidade de desenvolver hábitos saudáveis para o bem-estar físico e mental. Neste processo, identificamos a leitura como um hábito transformador e essencial. Ao discutir sobre o projeto, percebemos a relevância de abordar o tema dos hábitos em geral, impulsionados pela curiosidade dos alunos e com base em obras de referência. Esta introdução contextualiza nossa pesquisa, motivada pelo interesse demonstrado pelos alunos na influência dos hábitos em suas vidas. A partir dessa conversação, começamos nossa pesquisa sobre o tema.



Objetivos



Objetivo geral

Inspirar e capacitar indivíduos a adotarem hábitos saudáveis capazes de criar rotinas sustentáveis e eficazes, gerando melhorias significativas em sua saúde, bem-estar e desempenho pessoal.

Objetivos específicos

- Pesquisar e testar as hipóteses levantadas;
- Estudar como os hábitos se formam, permanecem e podem ser alterados, analisando as estruturas cerebrais e como elas interagem;
- Oportunizar aos participantes momentos para compartilhar experiências, desafios e sucessos na implementação de novas rotinas;
- Colaborar com especialistas em diversas áreas, como saúde, esportes, alimentação e bem-estar, para oferecer experiências e perspectivas variadas;
- Avaliar regularmente o impacto do projeto, coletando resultados dos participantes e ajustando as estratégias para melhor atender às necessidades dos alunos e suas famílias.

Metodologia



Esta pesquisa ocorreu de forma qualitativa, no decorrer do corrente ano de 2024, onde iniciamos a conversa sobre nosso projeto científico no dia vinte e sete de março, momento em que apontamos como possibilidade de pesquisa estudar maneiras de como aprimorar o hábito da leitura. Os alunos levantaram como hipótese se o hábito da leitura seria possível de ser adquirido, mas não demorou muito para surgir o interesse relacionado à introdução de outros hábitos, como o da alimentação saudável, prática de esportes, além de outros. Foi então que os alunos optaram em estudar sobre os hábitos, como eles se formam e qual o poder de sua influência em nossas vidas.

Nas semanas seguintes, realizamos pesquisa de títulos de livros relacionados ao assunto e encontramos três que nos chamaram a atenção:

O Poder do hábito, de Charles Duhigg;

Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes, de Stephen Covey;

Os 7 hábitos das crianças felizes, de Sean Covey.



8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



a professora Micheli veio até a sala de
das e, sobre o livro O Poder do Hábito.
Charles Duhigg, onde ele descreve o
bitos através de um vídeo do YouTube,

COMO HÁBITOS
SE FORMAM?
Minutos Psíquicos



Metodologia



A professora Micheli explicou que para adquirirmos um hábito é necessário termos uma recompensa. Essa explicação se confirma através do **loop do hábito**, que segundo ela pode ser descrito da seguinte forma: todos os hábitos basicamente podem ser divididos em três partes distintas, mas interligadas, que formam um ciclo, mais conhecido como o loop do hábito. Neste ciclo existe uma *deixa*, uma *rotina* e uma *recompensa*.

A **deixa** nada mais é que um gatilho que dispara um sinal no cérebro para começar uma atividade, uma rotina. Pode ser um local, um objeto, um sentimento, uma pessoa ou algo que ligue a chave do hábito.

A **rotina** é a atividade que é sempre realizada com uma deixa.

E finalmente vem a **recompensa**, uma espécie de prêmio ou sensação por ter realizado a tarefa.

Deste momento prazeroso de conversa e aprendizado, restaram ainda outros ensinamentos importantes:

Hábitos são ações ou comportamentos que se tornaram automáticos e que são repetidos frequentemente no nosso dia a dia. Eles podem ser conscientes ou inconscientes e são criados a partir da repetição de uma ação ou comportamento em determinada situação.

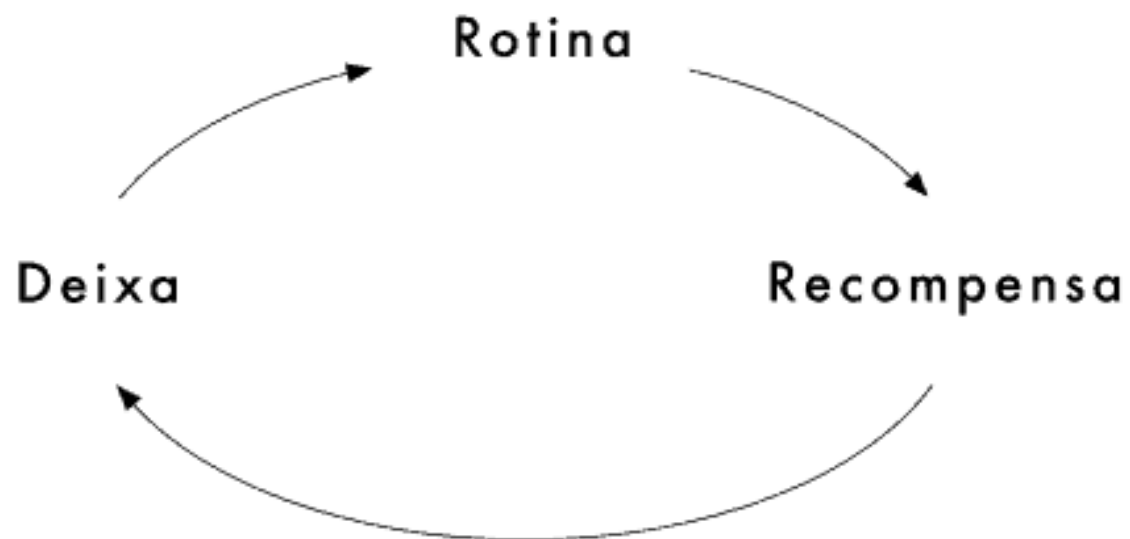
Um estudo descobriu que apenas 60% de todas as decisões que tomamos diariamente são realmente decisões, os outros 40% são hábitos. Cientificamente o hábito é uma maneira do nosso cérebro economizar energia. Para otimizar o tempo gasto, ele cria esses mecanismos que fazemos automaticamente.

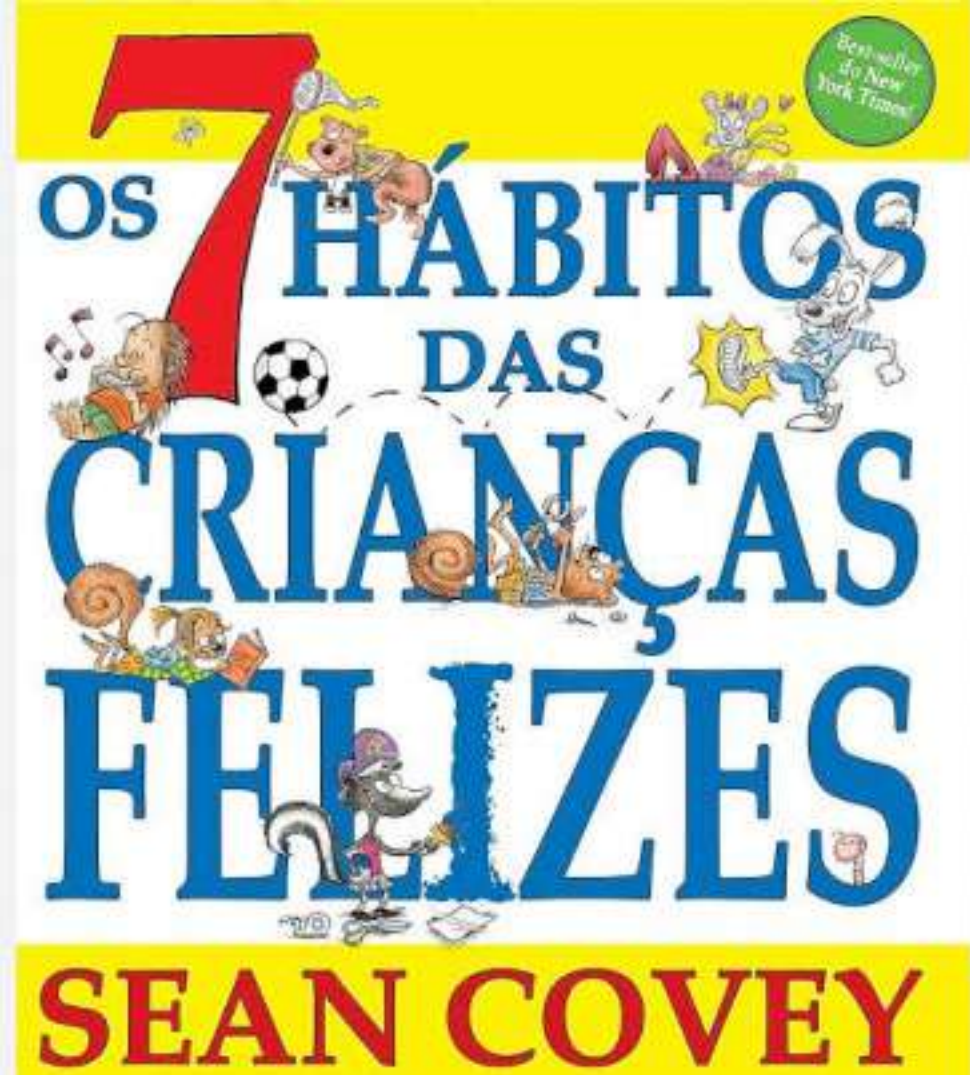
Os hábitos ruins podem ser mudados, desde que se introduza novos hábitos, aqueles desejados.

Metodologia

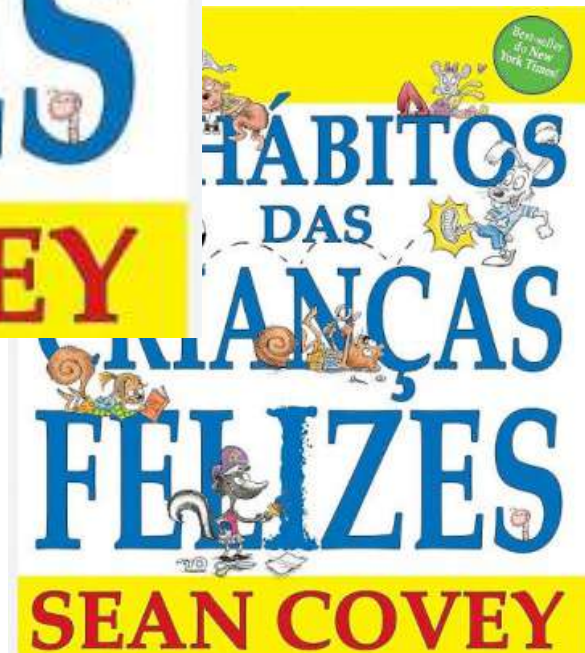


8ª Feira Mineira de Iniciação Científica





“**Os 7 hábitos das crianças felizes**”. Neste livro ilustrado o livro indica os valores e os princípios universais contidos no best-seller “7 Hábitos das Crianças Felizes”, livro que foi o resultado de uma pesquisa científica feita por James M. Kousser e Stephen M. Covey que durou mais de trinta anos para ser concluída. Nesse livro, os personagens da Turminha da Floresta e realizamos a leitura da “Carta da família” que aborda o primeiro hábito: Seja proativo.

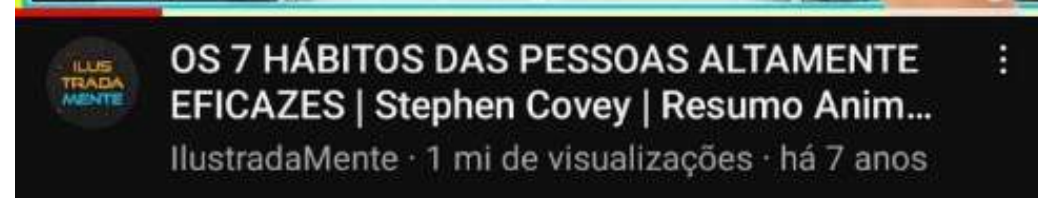
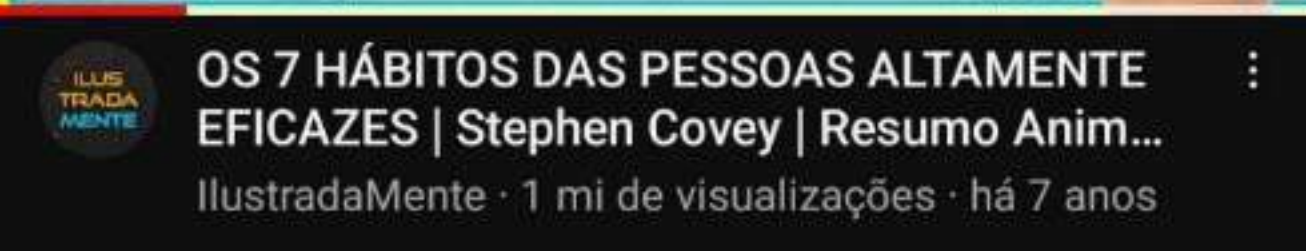
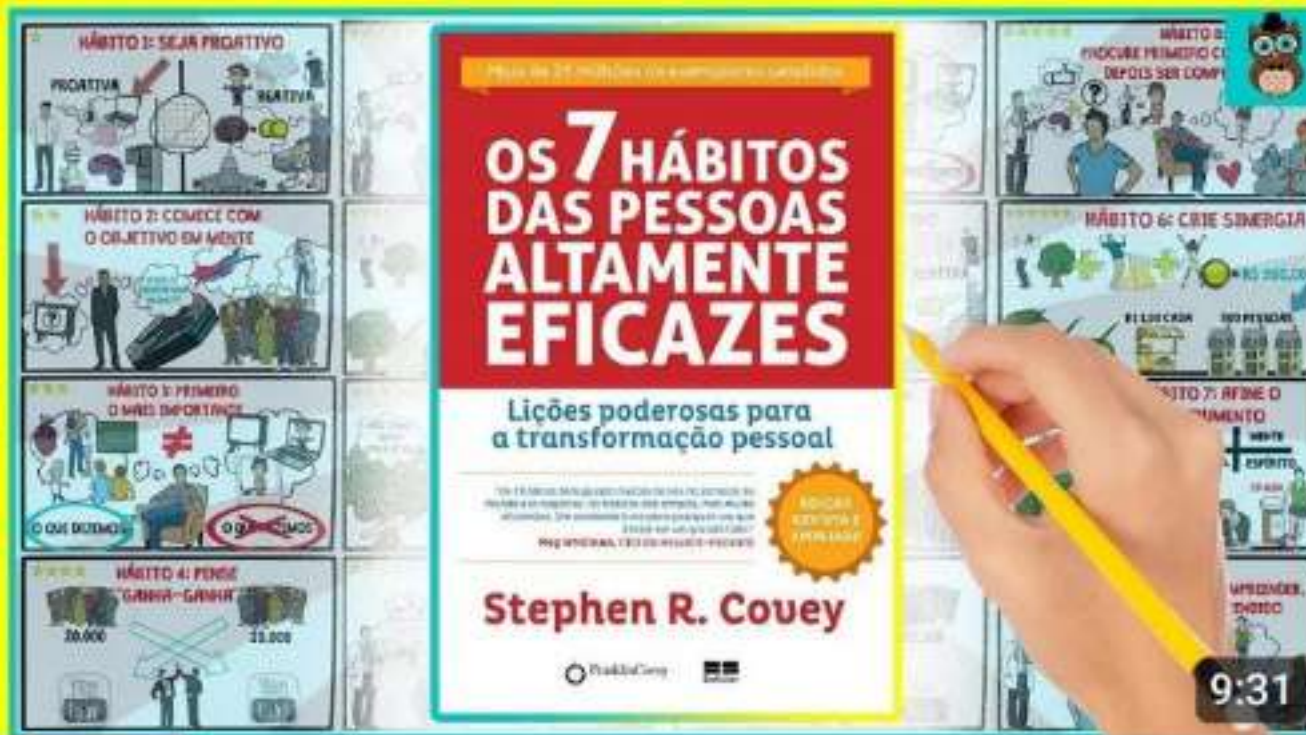




8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



ENTE EFICAZES | Stephen Covey | Resumo
n apontamentos de atitudes que poderiam ser



Metodologia



Iniciamos nosso experimento que chamamos de Controle de Hábitos – Rotina transformadora, onde temos como objetivo desenvolver 5 hábitos considerados saudáveis:

- Alimentar-se de forma saudável;
- Beber no mínimo 2 litros de água por dia;
- Realizar leitura diária de 10 páginas de um livro;
- Reservar um momento do dia para orar/meditar;
- Realizar exercícios físicos 3 vezes por semana.

Para o desenvolvimento deste experimento os alunos receberam folhas com registros semanais



QUANTO TEMPO DEMORAMOS :
PARA CRIAR UM HÁBITO? - E...
O CLÁSSICO · 9,6 mil visualizações · há 1 ano



QUANTO TEMPO DEMORAMOS :
PARA CRIAR UM HÁBITO? - E...
O CLÁSSICO · 9,6 mil visualizações · há 1 ano



Educação Física trabalhando o primeiro hábito do
a, assistiram ao vídeo do Youtube: “Quanto tempo
UM HÁBITO? - ELEN DELANOGARE (NEUROCIENTISTA) |



Metodologia



O primeiro Hábito do livro aborda o tema “Seja Proativo” – ele nos ensina que devemos iniciar nossas atividades sem desculpas ou enrolação, para fazer a diferença em nossas vidas temos que deixar as desculpas de lado e começar fazendo nossas escolhas, então, precisamos começar a fazer. Depois de discutir sobre a história do livro, todos foram para quadra realizar mais um dos desafios propostos pela professora, dar quinze voltas ao redor da quadra. Esse desafio começou no mês de abril quando iniciamos com seis voltas, essa atividade tem o intuito de estabelecer uma rotina de exercícios. Após a corrida, os alunos escreveram três palavras que representavam sentimentos, emoções ou sensações sobre este momento, lembrando desde o início do desafio e o que estavam sentindo naquele momento. Foi muito prazeroso ver o que todos trouxeram em sua escrita, palavras de alegria, energia, prazer, satisfação em concluir esta jornada etc.



Metodologia



Em três de junho, os alunos foram divididos em grupos e realizaram uma pesquisa na internet sobre hábitos. Para esta pesquisa, foram utilizados os seguintes títulos:

O que são hábitos?

Tudo o que você precisa saber sobre hábitos;

Entrevista com Charles Duhigg – autor do livro O Poder do Hábito;

O comportamento e a formação de hábitos;

O que são hábitos? Entenda o conceito e a importância na vida;

A importância dos hábitos na sua rotina.

Realizar esta pesquisa foi muito prazeroso, os alunos demonstraram muito interesse durante a realização do trabalho.

Metodologia



Metodologia



No dia quatro de junho de dois mil e vinte e quatro a professora Micheli veio a nossa turma falar sobre um tema muito relevante para nossa pesquisa, o cérebro. Primeiramente assistimos um vídeo no youtube: “A neurociência da aprendizagem” Neste vídeo podemos conhecer um pouco sobre este órgão humano tão complexo.

Logo após, foi feita uma apresentação em PowerPoint reforçando alguns pontos que foram trazidos no vídeo, como curiosidades sobre o cérebro e seu funcionamento, também foram abordadas quais partes se relacionam com a memória e os hábitos, como a memória funciona, quais partes do nosso cérebro são responsáveis pela memória e como o cérebro é capaz de mudar.



Metodologia



No mesmo dia, realizamos uma atividade prática intitulada como: “Pinte seu cérebro com aquilo que não sai da sua cabeça” onde os alunos pintaram uma imagem de um cérebro com as cores que representava seus interesses, essa atividade apresentava a seguinte legenda de cores: vermelho: amigos e família; amarelo: escola e estudos; azul: exercícios; verde: alimentação saudável e água; laranja: tempo para descansar e meditar; roxo: leitura e rosa: telefone, jogos eletrônicos e televisão. Foi muito interessante ver os alunos comentarem e colocar seus interesses na atividade, os resultados foram surpreendentes pois a maioria deixou seu cérebro bem colorido, mostrando que sua vida e seus hábitos estão em equilíbrio.

Nos dias cinco de junho a professora Patrícia contou a história: “Gugu e a caixa de colecionar insetos” do livro: “Os 7 hábitos das crianças felizes”. Nesta história abordou-se o segundo hábito do livro: Comece com o objetivo em mente. Após a contação da história os alunos fizeram uma lista de objetivos com metas que pretendem alcançar.

Metodologia



Em dez de junho assistimos ao vídeo do YouTube: “Gugu e a caixa colecionar insetos”, com esse vídeo retomamos o segundo hábito: “Comece com o objetivo em mente”. Após este momento, a professora Patrícia contou a terceira história do livro: “Os 7 hábitos das crianças felizes”: “Espeto e o ditado” que aborda o terceiro hábito: Faça primeiro o mais importante.

Aos onze dias do mês de junho, iniciamos a aula ouvindo a história: “Lili cuida da horta” do livro “Os 7 hábitos das crianças felizes” que aborda o quarto hábito: Pense ganha-ganha. Os alunos conversaram sobre a história e escreveram em seus cadernos o que aprenderam com esse hábito.

Nos dias doze de junho as turmas ouviram a história do personagem Saltador: “Saltador e a rede de caçar borboletas perdida” que aborda o quinto hábito: Procure primeiro compreender, depois ser compreendido. Neste hábito, os alunos compreenderam a importância de ouvir e compreender os outros, para somente depois procurar ser compreendido.

Neste mesmo dia, a professora Micheli trabalhou o quarto hábito: Pense Ganha-Ganha”. Este hábito traz a importância de refletir sobre o trabalho em grupo e que devemos pensar também nos outros. Se em determinado momento as circunstâncias não forem favoráveis aos nossos planos, mas forem para nosso colega, devemos ver isso como algo bom, pois o que o outro necessita também é muito importante. Lembrando que no trabalho em equipe as tarefas podem ser divididas e todos podem contribuir.

A atividade realizada para representar este hábito foi a seguinte: a turma foi dividida em duas equipes, uma delas teria uma tarefa para cumprir em conjunto, todos fazendo a sua parte, já a outra equipe deveria realizar a tarefa um por vez. A tarefa foi picar uma bolinha e fazer com que ela caísse dentro de um copo, cada um teria seu copo e sua bolinha. Como esperado a equipe que realizou a tarefa em conjunto conclui primeiro. Todos trabalhando juntos é a melhor forma de realizar um desafio. No final da atividade eles deveriam anotar três palavras que significasse este hábito.

Metodologia



Metodologia



Em treze de junho os alunos confeccionaram o cartaz dos 7 hábitos das crianças felizes:

- Hábito 1: Seja Proativo
- Hábito 2: Comece com o objetivo em mente
- Hábito 3: Faça primeiro o mais importante
- Hábito 4: Pense ganha-ganha
- Hábito 5: Procure primeiro compreender, depois ser compreendido
- Hábito 6: Crie sinergia
- Hábito 7: Afine o instrumento

Logo em seguida, os alunos apresentaram seus trabalhos sobre hábitos.



Metodologia



Aos dezessete dias do mês de junho realizamos a leitura do sexto hábito: Crie sinergia, contado através da história: “Os texugos grandes e maus”. A leitura foi realizada pelo aluno Aryel. Este hábito ensinou sobre a importância de valorizar as habilidades de cada um.



Metodologia



Nos dias dezoito de junho na Educação Física estudamos mais um hábito do livro “Os 7 Hábitos das Crianças Felizes”. Falamos do quinto Hábito, “Procure primeiro compreender, depois ser compreendido”. Nesta aula a professora Micheli escolheu alguns colegas para uma tarefa, eles deveriam fazer um desenho, cada um faria um desenho específico, uma menina brincando, alguém indo ao mercado e uma menina comendo doce. Enquanto alguns colegas deveriam ir olhar o desenho somente no início e no final, já outros alunos deveriam ver durante todo o processo do desenho. Todos deveriam anotar suas observações do desenho e dizer o que achavam que era. No final os colegas relataram o que achavam que o desenho significava, os alunos que viram no começo e na final, não acertaram, já os colegas que acompanharam a atividade chegaram mais perto de acertar. A finalidade da atividade foi a seguinte, quando vemos uma situação por um ângulo pequeno não conseguimos compreender ele totalmente e por muitas vezes julgamos errado. Já quando procuramos entender e observar podemos compreender o contexto. Observe primeiro e depois procure compreender cada situação pelos olhos de seus colegas sem julgamento. No final da atividade eles deveriam anotar três palavras que significasse este hábito.

Metodologia



Metodologia



No dia vinte de junho recebemos a visita da massoterapeuta Élide Rosalina Laureano da Rosa. Um de nossos desafios dos vinte um dia era encontrar um tempo para relaxar e meditar, um momento para nós, com este pensamento convidamos a massoterapeuta para trazer algumas dicas e atividades para melhorar nosso dia a dia. Ela iniciou contando um pouco de que é ser massoterapeuta, em seguida explicou sobre os materiais que trouxe para a sessão, óleos, manta térmica, luzes, velas aromáticas, equipamentos de massagens, enfim. Depois realizamos uma sequência de massagens, onde ela explicava cada etapa da massagem em determinadas partes do corpo, iniciando pelas mãos, ombros, tronco e pés. Ela trouxe também sua maca onde realizou massagem em alguns alunos como também um instrumento de escalda pés. Foi um momento muito prazeroso e relaxante, os alunos em duplas se dividiam e realizavam massagens em seus colegas, esta troca foi muito significativa para todos. Nossa atmosfera no final das aulas era de tranquilidade e relaxamento.

Metodologia



Metodologia



Em vinte e quatro de junho realizamos a leitura do sétimo hábito do livro: “Os 7 hábitos das crianças felizes” - “Afine o instrumento”. Com este hábito percebemos a importância de cuidarmos de nós mesmos como um todo, lembrando de cuidar da mente, do corpo e da alma. Em seguida, escrevemos sobre a importância do projeto em nossas vidas.

Aos vinte e seis dias do mês de junho, na Educação Física, trabalhamos o sexto hábito do livro “Os 7 Hábito das Crianças Felizes”, que traz o tema “Crie Sinergia”. Neste hábito falamos dos talentos de cada um, em um grande grupo a professora escolheu alguns colegas segundo seu talento para realizar algumas tarefas, empilhar carta, montar quebra cabeça, escrever um poema, fazer um desenho. Outro grupo foi escolhido aleatoriamente para fazer as mesmas tarefas. Aqueles colegas que tinham talento para a tarefa realizaram mais rápido e com mais satisfação, já os outros grupos encontraram mais dificuldade e não tinham tanta confiança no que fizeram. O que entendemos disso, todos nós temos talentos individuais, cada um de nós tem algo de importante para oferecer para seus amigos e colegas. Quando temos um grupo e valorizamos o talento individual de cada um conseguimos realizar tarefas em grupo de forma mais concreta e eficaz.

Metodologia

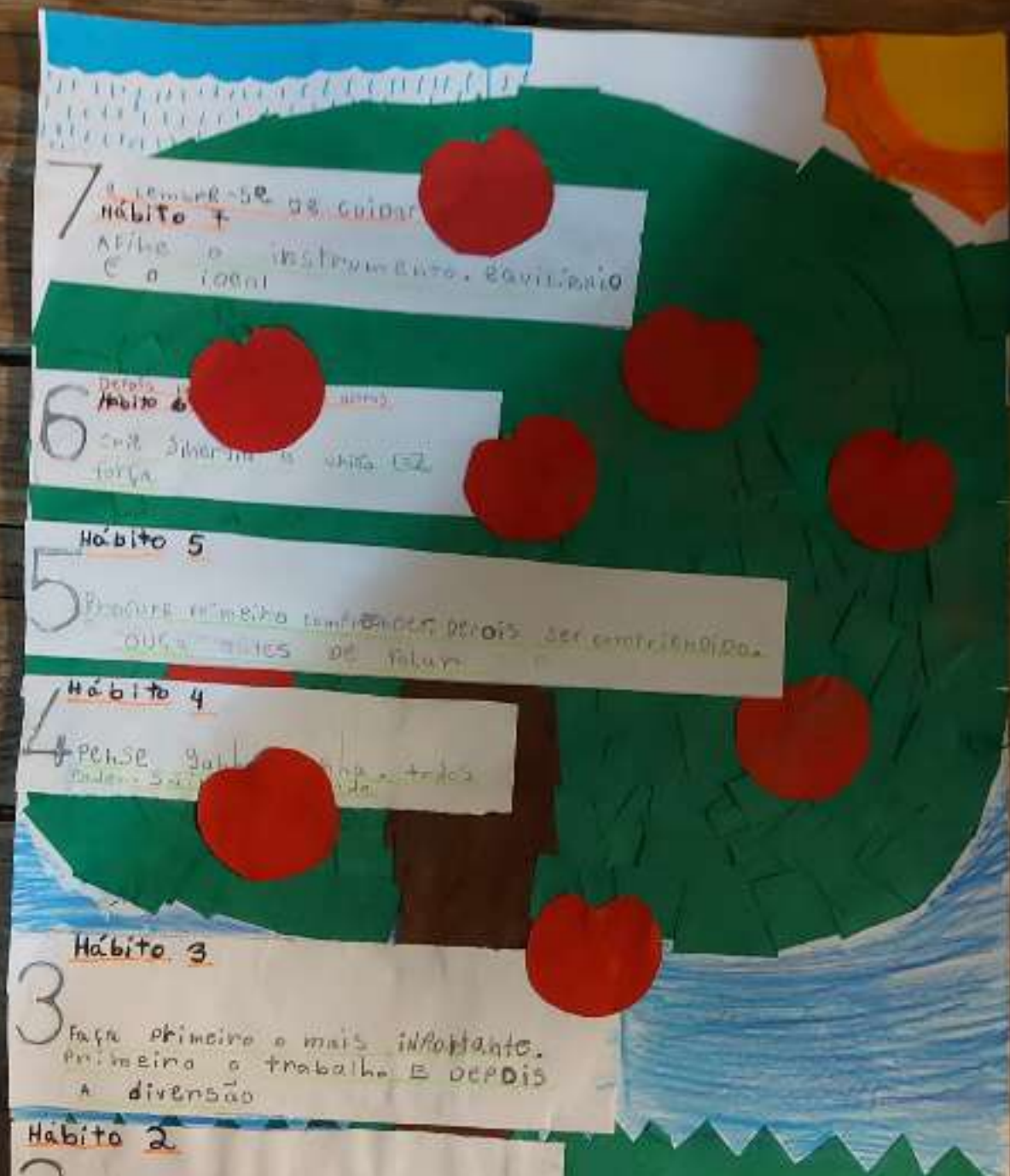




8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



em grupos e confeccionaram árvores dos 7



Metodologia



Metodologia



Nos dias vinte e sete de junho os alunos realizaram mais uma atividade sobre os hábitos. A professora Micheli mostrou o vídeo do YouTube: “Livro O PODER DO HÁBITO/ por que fazemos o que fazemos” sobre o loop dos Hábitos.

Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios – YouTube:

Este vídeo esclarece algumas dúvidas sobre o loop do hábito, como ele funciona e quando desejamos mudar um hábito como podemos utilizá-lo. Logo depois a professora Micheli trouxe três exemplos de hábitos ruins, explicando cada etapa do loop com estes exemplos. Em seguida, dividiu os alunos em três grupos e cada grupo teria que utilizar um desses exemplos e modificar o hábito ruim por um hábito bom utilizando o conceito do loop do hábito. Foi muito interessante ver os alunos pensar e pôr em prática tudo que aprenderam. No final da aula fizeram uma apresentação para seus colegas explicando as modificações que fizeram nos hábitos escolhidos.

Metodologia



Metodologia



No primeiro dia do mês de julho realizamos o piquenique literário com a finalidade de incentivar e propor um momento especial de leitura com as turmas. Realizamos este momento na sala de aula, contextualizamos um ambiente com livros, toalhas e decorações que chamassem a atenção dos alunos. As professoras trouxeram alguns livros diferenciados e foram utilizados livros da escola, como também os livros dos alunos. Os alunos gostaram muito de desfrutar deste momento com as professoras Patrícia e Micheli. A leitura é um hábito maravilhoso de ser adquirido, ela nos traz conhecimento, relaxamento e conhecimento de novas culturas. No final deste momento cada aluno ganhou uma marca página com pensamentos dedicados a eles.



Metodologia

Nos dias dois de julho recebemos a visita da nutricionista Cristina Sessegolo que veio nos falar sobre alimentos ultraprocessados, e o açúcar nos alimentos. Ela trouxe uma apresentação falando sobre produtos industrializados e o que continha de corantes e adoçantes em alguns desses alimentos. Sobre o açúcar ela nos trouxe produtos consumidos pelas crianças e a quantidade de açúcar em cada alimento, ela pesava e apresentava aos alunos. Eles ficaram muito surpresos com tudo que ela falou, entenderam sobre a importância de evitar esses alimentos. Para finalizar ela destacou uma frase **“abram menos e descasquem mais”**, o que concluiu a sua fala. Os alunos também tiveram um tempo para perguntas e dúvidas, foi muito legal pois tiveram perguntas muito interessantes que ela respondeu com muita satisfação. A presença da nutri veio para reforçar a ideia que vínhamos buscando dentro do nosso projeto de adotar bons hábitos e dentre eles cuidar da alimentação e da saúde.



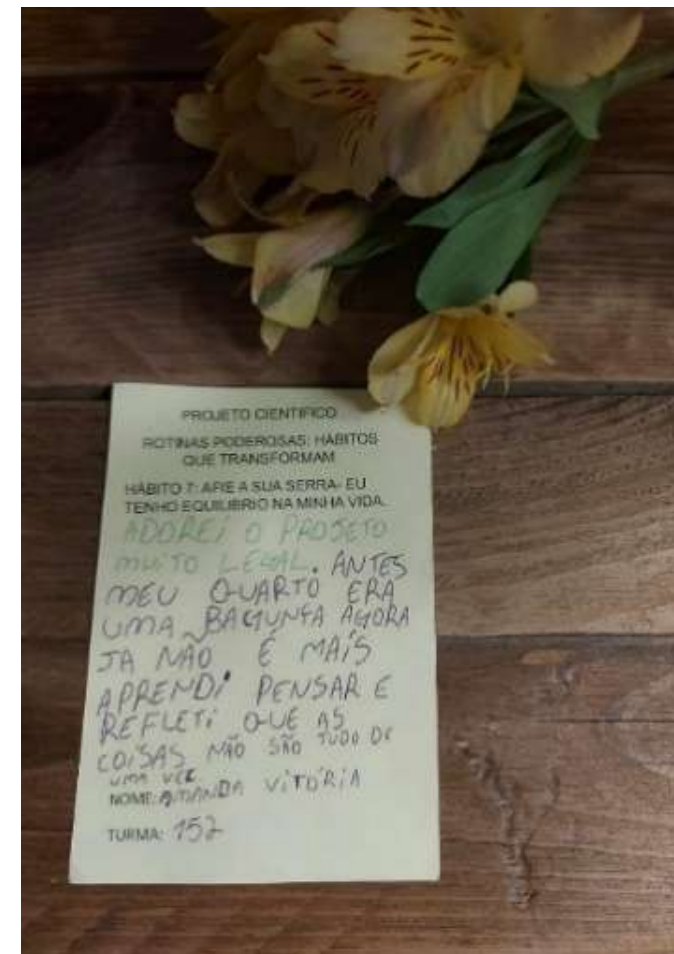
Metodologia



8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



Nos dias três de julho na Educação Física trabalhamos o sétimo e último hábito do livro “Os 7 Hábito das Crianças Felizes” com o tema “Afine seu instrumento”. Este hábito fala sobre termos equilíbrio em nossa vida, como em nosso projeto no desafio dos vinte e um dias em que os desafios contemplavam vários hábitos bons como: ter uma alimentação saudável, beber a quantidade de água necessária por dia, praticar exercícios físicos, ler e ter um momento para relaxar e agradecer. Pensando neste hábito vemos que a nossa vida precisa de uma série de momentos, e que todos eles são muito importantes. Após a reflexão cada aluno escreveu como foi para ele passar por todo esse processo desde o desafio dos 21 dias, como nosso projeto, as visitas que recebemos e tudo que aprendemos. Foi muito prazeroso ler o que eles escreveram pois percebemos que realmente este projeto fez com que refletissem e mudassem seus hábitos.



Metodologia



No dia oito de julho comemoramos a conclusão da primeira etapa de nosso projeto com uma sessão cinema, assistindo ao filme “Wish” que conta a história de Asha, uma menina que tem um sonho de inspirar as pessoas e deixar um legado para futuras gerações. A protagonista do filme nos inspira, assim como esperamos inspirar as pessoas ao nosso redor com o nosso projeto ROTINAS PODEROSAS: HÁBITOS QUE TRANSFORMAM.



Resultados alcançados



Compreendemos com o nosso projeto que o hábito desempenha um grande papel em nossas vidas e que ele acontece dentro do nosso cérebro. Existem hábitos que são bons e ruins, mas é possível mudá-los, levando em consideração a sua complexidade, ele pode ser mais fácil ou mais difícil de ser mudado, tudo vai depender da nossa persistência e dos estímulos empregados. Lembrando da grande importância do *Loop do Hábito* (deixa-rotina— recompensa). Dessa forma, percebemos a necessidade de desenvolver bons hábitos para a promoção do bem-estar emocional, essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



A relevância social dos hábitos é profunda, pois eles não apenas moldam nossa vida individual, mas também têm um impacto significativo na sociedade como um todo. Portanto, os hábitos não são apenas rotinas individuais, eles são agentes de mudança social que podem influenciar positivamente comunidades, organizações e culturas. Ao cultivar hábitos conscientes e positivos, podemos contribuir para um mundo mais equilibrado, saudável e sustentável para todos.

Considerações finais

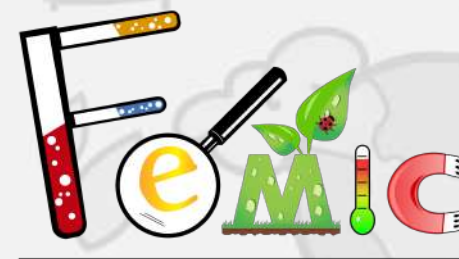


O resultado do projeto foi positivo, pois com ele compreendemos que os hábitos desempenham um papel crucial em nossas vidas, moldando nossa rotina diária e influenciando nossos comportamentos, pensamentos e saúde. São padrões automáticos formados pela repetição de estímulo, rotina e recompensa, armazenados nos gânglios basais do cérebro para eficiência na execução de tarefas cotidianas. Cultivar hábitos saudáveis não só melhora nossa qualidade de vida, mas também contribui para um mundo melhor, promovendo um estilo de vida equilibrado e gratificante.

Agradecemos as famílias de nossos alunos, pois foram de grande importância para o bom andamento do projeto, sempre dispostos a nos ajudarem e apoiarem.

Agradecemos a visita da massoterapeuta Élide Rosalina Laureano da Rosa pelo momento prazeroso de conversa sobre a importância de reservarmos um tempo para cuidarmos de nós mesmos e assim mantermos um equilíbrio entre corpo, mente e alma.

Estendemos este agradecimento a nutricionista Cristina Sessegolo Haag, que veio até nossa sala de aula para compartilhar seus conhecimentos sobre produtos ultraprocessados, quantidade de açúcar nos alimentos e importância de desenvolver hábitos de alimentação saudável.



7ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 09 a 29 de novembro de 2024

Realização



Apoiadores

