



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Geração Saúde II

Episódio 6 – “Anorexia, uma doença silenciosa”

Resumo

A personagem central deste episódio é Leila, uma adolescente em vias de desenvolver um transtorno alimentar. Ao se olhar no espelho, Leila tem de si uma imagem muito diferente do que ela realmente é. Imagina-se muito acima do peso, acha que está gorda e fora de forma. Devido a essa distorção de sua imagem corporal, Leila procura comer o mínimo possível. Evita as refeições em família, sempre dando uma desculpa, e na escola nunca está com fome. Como muitos adolescentes, Leila é emocionalmente instável e anseia pela aprovação de seu grupo em tudo o que faz. Negativas a deixam irritada e infeliz. Isso pode ser percebido por sua reação ao perceber que Rafa não parece muito interessado em suas investidas amorosas e na maneira rude com que trata a mãe. Pessoas que sofrem de anorexia podem afastar-se das pessoas mais próximas, sobretudo quando percebem que estas buscam auxiliá-las a perceber que seu comportamento alimentar é inadequado e perigoso. Enquanto isso, o namoro de Fátima e Danilo começa a esquentar. Ainda no clima de romance, Pedro, mais confiante com a solução de seu problema bucal, toma coragem e convida Rita para sair. O amor está no ar!

Palavras-chave

Transtornos alimentares, anorexia nervosa, obesidade, ansiedade, reeducação alimentar.

Nível de ensino

Ensino fundamental final.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Componente Curricular

Saúde.

Disciplinas relacionadas

Ciências.

Aspectos relevantes do vídeo

É interessante destacar que, em momentos anteriores da série, Leila já evita comer, e quando o faz, come bem pouco. Logo no início vemos a personagem evitando o almoço em família e demonstrando irritação. Durante a adolescência os pais deixam de ser uma referência em diversos aspectos, e muitas vezes são menosprezados pelos filhos.

Dê ênfase especial ao momento em que Leila se olha no espelho e vê sua imagem distorcida. Mais do que um efeito especial, essa distorção da imagem ocorre literalmente aos olhos da pessoa anoréxica. A incapacidade de perceber-se como magra leva a anoréxica a nunca estar satisfeita com a própria forma.

Essa alteração de comportamento começa a ser percebida pela mãe, que busca apoio no colégio. Lá ela descobre que o comportamento rebelde e, por vezes agressivo, pode ser normal da idade, mas que a recorrência da inapetência pode sinalizar o surgimento da anorexia. Esteja atento à reação quando ouvir que um psiquiatra pode ser indicado neste caso.

Outra questão que merece atenção é a paquera entre Rafa e Leila. Ela mostra claro interesse, mas percebe que Rafa parece incomodado e desconfortável com a situação. O que pode estar por trás desse incômodo?

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Durante o debate, destaque o depoimento da menina que se recuperou da anorexia e ressalte as consequências físicas e sociais sofridas por ela. Enfatize, também, a fala da atriz, ao declarar que achava que a doença era apenas um capricho adolescente. Essa é a percepção de muitas pessoas com relação ao problema, o que dificulta bastante o diagnóstico e pode permitir que o anoréxico atinja um estado avançado do transtorno, provocando sérias consequências para sua saúde.

No “Homem virtual”, observe as atitudes que levam ao emagrecimento excessivo e veja os sintomas apresentados pelas pessoas que apresentam essa condição. Destaque o fato de que os mecanismos que levam à distorção da imagem corporal ainda não são bem conhecidos pela ciência. Ressalte que o tratamento da condição em sua fase inicial pode ser feito apenas com acompanhamento psicológico e reeducação alimentar, mas que, em casos mais graves, um tratamento psiquiátrico e medicação podem ser necessários.

Duração da atividade

Contando com a exibição do vídeo e o debate, sugerem-se duas horas-aula para a realização da atividade.

O que o aluno poderá aprender com esta aula

Tipos de transtornos alimentares.

Riscos dos transtornos alimentares.

Origem psicológica desses transtornos.

Importância do diagnóstico precoce para o tratamento da anorexia.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Conhecimentos prévios que devem ser trabalhados pelo professor com o aluno

Sistema endócrino.

Transformações da puberdade.

Alimentação saudável.

Estratégias e recursos da aula/descrição das atividades

Preparação

Separe algumas revistas para a classe, especialmente revistas de moda, comportamento ou aquelas que mostram gente famosa. Se dispuser, leve também revistas de dietas ou exercícios.

Etapa 1 – Mobilização

Antes de exibir o vídeo inicie uma conversa com a turma sobre a importância da forma física. Pergunte quantos deles estão satisfeitos com o próprio corpo. De maneira descontraída e informal, peça-lhes para descreverem o que gostariam de melhorar em sua própria silhueta. É bem possível que muitos deles – especialmente meninas – declarem que gostariam de emagrecer. Incentive a fala destes alunos e pergunte o que eles fazem para alcançar a forma desejada. A partir daí, anuncie que o episódio de hoje tratará dos transtornos de pessoas que têm dificuldade em aceitar a própria silhueta e acabam por correr o risco de desenvolver um problema grave: a anorexia nervosa.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Etapa 2 – exibição do vídeo

Para possibilitar maior envolvimento com a série, evite interromper a exibição para fazer comentários. Diga aos alunos que eles não precisam se preocupar em anotar nada durante a exibição.

E etapa 3 – debate

Inicie o debate enfatizando o depoimento verídico da adolescente que já sofreu de anorexia. Pergunte aos alunos se eles conhecem alguém que já passou por algo parecido. Em caso afirmativo, discuta o caso de maneira impessoal, especialmente se for alguém conhecido pela turma.

Em seguida apresente os tipos mais comuns de transtornos alimentares:

Anorexia nervosa – Quando a pessoa se priva de alimento de maneira exagerada, chegando ao extremo da desnutrição.

Bulimia – Quando fases de restrição alimentar se alternam com episódios de comilança desmedida, geralmente de modo a suprir alguma situação de depressão. Após os episódios de comilança, um sentimento de culpa sobrevém e é “remediado” com vômitos forçados.

Outros transtornos menos conhecidos são:

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Ortorexia – Mais comum em classes mais abastadas. O portador desse transtorno busca a todo custo ingerir alimentos que considere saudáveis ou naturais, recusando-se a comer se não houver opções que satisfaçam esse padrão.

Vigorexia – Busca incessante pela hipertrofia muscular, seja pela realização exagerada e desmedida de exercícios de musculação, seja pelo consumo excessivo de complementos alimentares, anabolizantes e congêneres – as chamadas “bombas”.

Comente, também, que o Brasil é um dos países que mais realizam cirurgias plásticas no mundo, especialmente lipoaspirações – remoção de gordura por meio cirúrgico. Comente o risco ao serem feitas apenas por vaidade. Há diversos casos de pessoas famosas que sofreram sequelas, e mesmo pessoas que morreram em decorrência de complicações surgidas durante a cirurgia.

Esclareça que, conforme disse a atriz que interpreta Leila, os transtornos não são um mero capricho da pessoa. São síndromes psicológicas, cujos mecanismos ainda não estão totalmente esclarecidos. Quando a pessoa anoréxica se vê no espelho, não consegue ver sua verdadeira forma, enxergando-se literalmente muito diferente do que realmente é. Comente a importância do diagnóstico precoce. Com isso, a alteração do quadro de anorexia poderá dar-se apenas pelo acompanhamento psicológico e reeducação alimentar. Caso o transtorno venha a evoluir sem controle, um tratamento psiquiátrico é indicado, assim como o uso de medicamentos.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Etapa 4 – atividade

Distribua as revistas pela classe. Peça aos alunos para procurarem, especialmente nas propagandas, o tipo de pessoa associada ao sucesso, felicidade e alegria.

Em seguida, peça para procurarem as pessoas cuja imagem está associada a fracasso, tristeza, maldade ou sofrimento.

Em grande parte dos casos, o segundo exemplo apresentará pessoas acima do peso como estereótipo. Discuta a importância dessas peças de publicidade na construção do imaginário dos adolescentes. É a chamada “ditadura da magreza”, que transforma qualquer pessoa que não siga o estereótipo em um fracassado em potencial. Não se esqueça de comentar que, em tempos passados, a boa forma era associada a pessoas mais “cheinhas”. Se tiver disponibilidade, mostre fotos de quadros de grandes mestres, como Da Vinci, Michelangelo, e até pintores mais atuais, como Fernando Botero, colombiano que se especializou em pintar “gordinhas sensuais”. Contraste essa visão com o atual padrão das passarelas da moda que glorificam mulheres de magreza extrema, verdadeiros “cabides ambulantes” para as roupas extravagantes da alta costura.

Por fim, solicite que os alunos elaborem cartazes que estimulem a autoestima das pessoas acima do peso e contestem o atual padrão de beleza. Deixe claro, entretanto, que apesar de a magreza não ser uma condição essencial para a felicidade, a obesidade pode ser um problema de saúde. Ou seja, não há nada de mal em estar um pouco acima do peso, mas os exageros podem – e devem – ser evitados.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

DICAS PEDAGÓGICAS

Sítios da internet que podem ser úteis:

Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (Astral)

<<http://www.astralbr.org/noticias/>>

<<http://www.brasilecola.com/psicologia/a-anorexia.htm>>

<<http://transalimentares.blogspot.com/>>

<http://www.psicosite.com.br/tra/ali/tran_aliment.htm>

Questões para discussão

Como detectar um transtorno alimentar?

Existe um meio termo entre a magreza imposta pela mídia e a obesidade?

É possível ter uma boa saúde e boa forma com uma silhueta mais “arredondada”?

Qual a influência do *bullying* no desenvolvimento desses transtornos?

Consultor: Igor França

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.