

METODOLOGIAS DE UM FLUXO

SEQUÊNCIA DIDÁTICA

 RENATA MILLAN DE ALMEIDA GONÇALVES

 BEATRIZ BRANDÃO DOS SANTOS

  UNIVERSIDADE
UNIGRANRIO

PPGEC

Programa de Pós-Graduação
em Ensino das Ciências



**UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO (UNIGRANRIO AFYA)
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DAS CIÊNCIAS NA
EDUCAÇÃO BÁSICA (PPGEC - UNIGRANRIO)**

PRODUTO EDUCACIONAL VINCULADO À PESQUISA “CORPOS MENSTRUANTES NA ESCOLA – A SAÚDE MENSTRUAL NA EDUCAÇÃO BÁSICA DAS ESCOLAS PÚBLICAS DE DUQUE DE CAXIAS”.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA “METODOLOGIAS DE UM FLUXO”

Editora Unigranrio

1ª Edição

2024



A instituição

O Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências na Educação Básica, do Mestrado Profissional da UNIGRANRIO AFYA, com nota 4 da CAPES, O Curso de Mestrado Profissional em Ensino das Ciências tem como objetivo desenvolver atividades de formação de recursos humanos em nível de pós-graduação, possibilitando a incorporação crítica do patrimônio científico e tecnológico, gerando um alto nível de qualificação profissional.



A pesquisadora

Graduada em Letras e Pedagogia (UERJ), professora da rede Estadual de Ensino no Colégio Estadual Alexander Graham Bell e da rede Municipal de Duque de Caxias, lotada na Secretaria Municipal de Educação, Coordenação do Ensino Fundamental – Anos Iniciais e mestranda em Relações Sociais e Cidadania no Ensino das Ciências da UNIGRANRIO.

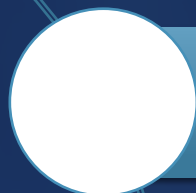


A orientadora

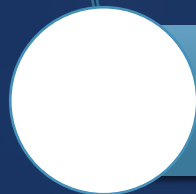
Escritora, Antropóloga, roteirista, jornalista, pesquisadora, doutora em Ciências Sociais (PUC RJ) e professora adjunta no Programa de Pós-graduação em Humanidade, Artes e Cultura e do Ensino das Ciências da UNIGRANRIO.

FICHA TÉCNICA

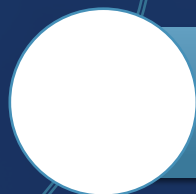
O PRODUTO



Destinado aos professores da Educação Básica, para o trabalho com estudantes.



Pode ser desenvolvido em qualquer área de conhecimento.



Corpo menstruante – Ensino das Ciências - Escola

FICHA CATALOGRÁFICA

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UNIGRANRIO – NÚCLEO DE COORDENAÇÃO DE BIBLIOTECAS

G635m Gonçalves, Renata Millan de Almeida.

Metodologias de um fluxo: sequência didática / Renata Millan de Almeida
Gonçalves; Beatriz Brandão dos Santos. – Duque de Caxias, Rio de Janeiro,
2024.

93 p.

ISBN: 9788595494541

1. Corpo menstruante. 2. Ensino de ciências. 3. Escola pública. I. Santos, Beatriz
Brandão dos. II. Título. III. Universidade do Grande Rio “Prof. José de Souza
Herdy”.

CDD: 370

Rodrigo de Oliveira Brainer CRB-7: 6814

Este produto educacional esta protegido pela licença

Creative Commons:



Este trabalho foi produzido no âmbito do Programa de Pós-graduação em Ensino das Ciências, no Curso de Mestrado Profissional em Ensino das Ciências e foi avaliado pela **Banca examinadora:**

Prof. Dra. Denise Ana Augusta dos Santos Oliveira (UNIGRANRIO Afya)

Prof. Dra. Andrea Velloso da Silveira Praça (Fundação CECIERJ)

Prof. Dr. Heleno Alves Bezerra Júnior (IFRJ)

Editora UNIGRANRIO

AGRADECIMENTOS

Registramos o nosso agradecimento à gestão do Colégio Estadual Alexander Graham Bell, por nos receber e concordar com o desenvolvimento da pesquisa. À Universidade do Grande Rio e à Secretaria Municipal de Educação de Duque de Caxias, por viabilizarem a pesquisa, e às meninas, mulheres, corpos menstruantes que contribuíram com esta pesquisa, que acreditam e buscam a construção de uma dignidade menstrual. Gratidão eterna à parceria e apoio.

AOS DOCENTES

Este Produto Educacional, intitulado de ‘Sequência Didática – Metodologias de um Fluxo’ se estrutura em uma Sequência Didática em formato de e-book e é destinado aos docentes para o desenvolvimento com estudantes da Educação Básica. A Sequência Didática é uma ferramenta que auxilia docentes em suas práticas pedagógicas, por exemplo, potencializando a atuação no ensino de um conteúdo específico. A Sequência Didática pode ser compreendida como o conjunto sistemático de atividades educacionais em que essas atividades são organizadas e estruturadas passo a passo, com a finalidade de possibilitar a construção de uma aprendizagem eficiente, dinâmica, crítica e criativa aos estudantes, e orientadora e reprodutiva aos docentes e Instituições Educacionais (ZABALA, 1998).

Desse modo, apresenta-se esta Sequência Didática desenvolvida por meio dos resultados advindos da pesquisa da dissertação, como mencionado. A problematização orientadora da pesquisa consistiu em ‘Quais as estratégias pedagógicas que podem contribuir para o ensino sobre o corpo menstrual?’ e embasado em uma pesquisa de campo, delineada às estudantes do Curso Normal em nível médio do Colégio Estadual Alexander Graham Bell, situada no município de Duque de Caxias, no Rio de Janeiro.

Assim, este material é sugerido como uma proposta aos docentes da Educação Básica, corpos menstruantes ou não, possibilitando a adaptação e a personalização das atividades educacionais conforme a realidade do seu contexto educacional e a faixa etária na qual será utilizado. A Sequência Didática foi desenvolvida a fim de propor a diversificação das estratégias nas atividades educacionais inspirado no modelo da Sala de Aula Invertida, da mesma forma que possibilitem aos docentes a inserção das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) sem dificuldades em suas atividades e a interação crítica e ativa entre estudantes e docente.

Boa leitura e boa aula!

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	16
OBJETIVOS	19
JUSTIFICATIVA	20
REFERENCIAL TEÓRICO	21
SEQUÊNCIA DIDÁTICA	22
FORMATO DE DESENVOLVIMENTO	24
SALA DE AULA INVERTIDA	25
MÓDULO I	27
SEMANA I	28

SUMÁRIO

SEMANA 2	29
SEMANA 3	30
SEMANA 4	31
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	32
MÓDULO II	33
SEMANA 1	34
SEMANA 2	35
SEMANA 3	36
SEMANA 4	37

SUMÁRIO

ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	38
MÓDULO III	39
SEMANA 1	40
SEMANA 2	41
SEMANA 3	42
SEMANA 4	43
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	44
MÓDULO IV	45
SEMANA 1	46

SUMÁRIO

SEMANA 2	47
SEMANA 3	48
SEMANA4	49
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	50
MÓDULO V	51
SEMANA 1	52
SEMANA 2	53
SEMANA 3	54
SEMANA 4	55

SUMÁRIO

ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	56
MÓDULO VI	57
SEMANA 1	58
SEMANA 2	59
SEMANA 3	60
SEMANA 4	61
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	62
MÓDULO VII	63
SEMANA	64

SUMÁRIO

SEMANA 2	65
SEMANA 3	66
SEMANA 4	67
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	68
MÓDULO VIII	69
SEMANA 1	70
SEMANA 2	71
SEMANA 3	72
SEMANA 4	73

SUMÁRIO

ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	74
MÓDULO IX	75
SEMANA 1	76
SEMANA 2	77
SEMANA 3	78
SEMANA 4	79
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	80
MÓDULO X	81
SEMANA 1	82

SUMÁRIO

SEMANA 2	83
SEMANA 3	84
SEMANA 4	85
ILUSTRAÇÕES DAS AUTORAS	86
MENSAGEM FINAL	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
AGRADECIMENTO	93

APRESENTAÇÃO

O processo ensino e aprendizagem é um nome para um complexo sistema de interações comportamentais entre professores e estudantes, em uma sala de aula. Mais do que ensinar e aprender, como se fossem processos independentes da ação humana, há os processos comportamentais que recebem o nome de ensinar e de aprender (KUBO, BOTOMÉ, 2001).

Nesta relação, professor-estudante e ensino-aprendizagem, as ações educativas ultrapassam o repasse de conhecimentos, sendo necessário uma maior interação, uma melhor comunicação, e o desenvolvimento de recursos que permitam a abordagem dos conteúdos de uma forma ampla, diversificada e acessível (BRAIT, 2010).

Na prática, o professor sempre encontrará situações novas, estará sempre colocado diante de um quadro no qual apenas o bom senso não será suficiente para se instrumentalizar, far-se-ão necessários também, conhecimentos cientificamente fundados a respeito do comportamento humano, para poder se orientar (SASSERON, 2015).

Nesta compreensão, os produtos educacionais são materiais de ensino, aprendizagem e investigação, em qualquer suporte ou mídia, digital ou não, que estão sob domínio público ou são disponibilizados com licença aberta, permitindo o acesso, uso, adaptação e redistribuição gratuita por terceiros, sem restrição ou com poucas restrições (UNESCO, 2013).

Assim, nossa proposta de produto educacional consiste em uma sequência didática que associa os temas corpo menstrual – tecnologias – escola. O produto educacional aqui descrito foi elaborado a partir de um questionário sobre menstruação, que foi respondido no lócus da pesquisa sobre os corpos menstruantes na educação básica, além de roda de conversa sobre o tema.

Antes de aprofundarmos a base que fundamenta o produto, cabe responder à pergunta: O que são sequências didáticas? Em primeiro lugar, as sequências didáticas enquadram-se como produto educacional que visam em especial a melhoria do ensino, sobretudo. Consistem em propostas metodológicas para a organização e planejamento do ensino com objetivos e fins determinados. Para esclarecer, e mesmo contextualizar, o que são as sequências didáticas encontramos suas definições e finalidades nas concepções de ZABALA (1998), OLIVEIRA (2013), SASSERON (2015) e SCHNEUWLY, DOLZ et Al (2004). Embora, certamente haja distinções de aceção e desenvolvimento metodológico relacionadas ao termo “sequência didática” nestes estudiosos, consideramos que na especificidade mesma de promover a formação sobre o corpo menstrual de forma dinâmica e integradora. Na concepção de Maria Oliveira, portanto, temos nossa base teórica das sequências didáticas. Ela define sequência didática como:

Um procedimento simples que compreende um conjunto de atividades conectadas entre si, e prescinde de um planejamento para delimitação de cada etapa e/ou atividade para trabalhar os conteúdos disciplinares de forma integrada para uma melhor dinâmica no processo ensino e aprendizagem.

Quais seriam, portanto, os passos básicos, às fases da sequência didática para Oliveira?

Escolha do tema a ser trabalhado; questionamentos para problematização do assunto a ser trabalhado; planejamento dos conteúdos; objetivos a serem atingidos no processo de ensino-aprendizagem; delimitação da sequência de atividades, levando-se em consideração a formação de grupos, material didático, cronograma, integração entre cada atividade e etapas, e avaliação dos resultados (OLIVEIRA, 2013, p.40).

Desta forma, o sangramento menstrual não é o único período onde sintomas menstruais são relatados. Há uma conjunção de sintomas que ocorrem antes, durante e até mesmo depois do sangramento e, em muitas situações, se tornam um impeditivo para a realização de tarefas simples do dia a dia, como ir ao colégio. Assim, o período menstrual se caracteriza por uma combinação de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais que influenciam negativamente na vida que, na maioria das vezes, ocorre pela pouca ou falta de conhecimento sobre o corpo menstrual, como vimos.

Deste modo, acreditamos que uma sequência didática abordando temas emergentes sobre o corpo menstrual, para além da função reprodutora, associado à construção de conhecimentos tecnológicos, é ferramenta importante na construção de uma identidade menstruante na escola, atuando de forma a reduzir as desigualdades entre corpos e os impactos do sangramento menstrual no dia a dia, na execução de tarefas básicas, como ir ao colégio.

OBJETIVOS

GERAL

- **Contribuir para a práxis pedagógica docente no ensino sobre o corpo menstrual, para além de sua função reprodutora, inspirado em um modelo de Sala de Aula Invertida, apoiado nas Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação no ensino sobre a saúde menstrual de estudantes e os impactos que as afastam da escola.**

ESPECÍFICO

- **Apresentar aos docentes uma organização de atividades didáticas do conteúdo ‘saúde menstrual’;**
- **Viabilizar estratégias pedagógicas em que docente sejam conduzidos a desempenharem um papel de orientadora/orientador, otimizando a interação com estudantes de modo dinâmico, crítico e criativo;**
- **Construir uma identidade menstruante em estudantes da Educação Básica, com apoio de tecnologias educacionais acessíveis.**

JUSTIFICATIVA

A realidade educacional atual demanda ambientes interativos e híbridos, com aulas ativas, criativas e críticas compreendendo também atender as múltiplas inteligências, além de espaços multimodais em que abandonam a narrativa da aula tradicional expositiva centrada no professor, do mesmo modo que estratégias pedagógicas que possibilitam a criticidade e tem como premissa desenvolver a aproximação da teoria com a prática, esses quesitos são o eixo orientador para a atual conjuntura educacional.

Desta forma, outras abordagens em relação a aula tradicional, como por exemplo, as metodologias ativas são discutidas e repensadas, por professores e Instituições de Ensino, de modo a serem inseridas adequadamente em seus contextos.

Segundo estudiosos dessas temáticas, como Valente (2014) e Moran (2015), a hibridização já está incorporada no cenário da educação, isto é um fato que avança cada vez mais para o desenvolvimento e com isso a escola necessita diversificar suas interações com modelos, metodologias e tecnologias digitais, por exemplo, inseridas no seu ambiente educacional.

A partir dessa realidade em conjunto com as condições percebidas enquanto a durante a pesquisa, seja em caráter documental, seja em depoimentos das estudantes do Colégio Estadual Alexander Graham Bell, especificadamente sobre os temas ligados à saúde menstrual, vislumbrou contribuir com possibilidades para potencializar positivamente o ensino de ciências na educação básica.

REFERENCIAL TEÓRICO

O suporte das tecnologias da informação e comunicação abre novos caminhos para o compartilhamento do saber produzido. Os denominados recursos educacionais expandem-se de modo inovador para democratizar as possibilidades de acesso aos conteúdos, materiais didáticos e outras mídias (VALENTE, 2005).

O formato de conteúdo multimídia oferece vários benefícios que podem ser explorados. Constitui um meio de aprendizagem versátil, que permite combinar vários elementos, como imagens, textos, sons, em um único objeto de aprendizagem; também é uma maneira mais atraente e confortável para a construção de conhecimentos contemporâneos. (VALENTE, 2018).

A presença tecnológica em ambiente escolar tem crescido, principalmente, quando é usado por professores para levantar discussões, complementar assuntos e apresenta-los sob outras perspectivas (TARDIF, 2001). Além disso, a produção de conhecimento por via de mão dupla, construída a partir dos anseios de estudantes, promove uma ruptura nos processos educacionais pautados apenas nas linguagens verbal e escrita. Ele traz para a sala de aula o mundo externo, o cotidiano, as imagens e sons de realidades próximas e distantes, a imaginação e a fantasia.

Por meio de pesquisa, acesso a recursos tecnológicos, produções próprias e compartilhamento de inquietações coletivas, os diversos sentidos são aguçados e a relação dos estudantes com os conteúdos abordados se dá de maneira diferenciada. Além disso, os recursos tecnológicos permitem a “virtualização” do conteúdo, sendo possível levar a sua aula para qualquer lugar.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA “METODOLOGIAS DE UM FLUXO”

Um dos desafios dos professores é elaborar um plano de aula que “funcione” durante, após a execução da aula, e antes mesmo dela acontecer, escolhendo os conteúdos que serão trabalhados durante a mesma, de forma a alcançar os objetivos desejados, o que não configura uma tarefa fácil. Uma forma de construir relação de significado com os temas que serão trabalhados em sala de aula e as ferramentas utilizadas para obter resultados plausíveis é a elaboração de uma sequência didática, definida por Zabala (1998) como “um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais, que tem um princípio e um fim conhecidos, tanto pelos professores como pelos alunos”.

Esta sequência didática está fundamentada nos pressupostos teóricos do ensino por investigação, que segundo Carvalho (2018), tem por finalidade desenvolver conteúdos ou temas científicos com o uso de diferentes atividades investigativas (por exemplo: demonstração investigativa, problemas e questões abertas, recursos tecnológicos). Ainda, segundo a autora, em qualquer dos casos, a diretriz principal de uma atividade investigativa é o cuidado do professor com o grau de liberdade intelectual dado ao estudante e com a elaboração do problema. Esses dois conceitos – liberdade intelectual e elaboração de problemas – são essenciais para o professor criar condições em sala de aula para os alunos interagirem e construírem seus conhecimentos em uma situação de ensino por investigação (CARVALHO, 2018).

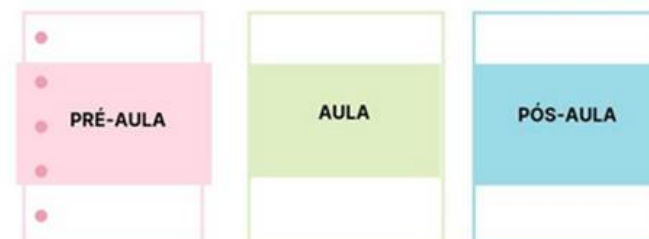
Carvalho (2013) considera que, nas aulas experimentais um bom problema é aquele que dá condições para que os alunos: Passem das ações manipulativas às ações intelectuais (elaboração e teste de hipóteses, raciocínio proporcional, construção da linguagem científica); construam explicações causais e legais (os conceitos e as leis). Em relação ao grau de liberdade intelectual, **Carvalho (2018)**, define como a criação de condições em sala de aula para que os alunos possam participar sem medo de errar.

Assim, a Sequência Didática “Metodologias de um Fluxo” se estabeleceu em um planejamento e na organização de atividades didáticas sistematizadas, com auxílio de tecnologias, que possibilitem a personalização conforme o seu contexto educacional. Organizada em 10 (dez) módulos, com a sistematização das atividades didáticas em cada roteiro com a pré-aula, aula em sala de aula e a pós-aula, Metodologias de um Fluxo pode ser desenvolvida como um projeto de um semestre ou no decurso de um ano letivo. Foi fundamentada na referência das redes públicas de ensino do município de Duque de Caxias, em que cada tempo de aula corresponde a 50 minutos.

FORMATO DE DESENVOLVIMENTO

- Toda a sequência é composta por atividades utilizando recursos tecnológicos, no entanto, como previsto para a personalização do contexto educacional, para cada módulo há uma proposta pedagógica equivalente, quando não houver a disponibilidade de recursos tecnológicos.
- A carga horária total de cada módulo é de 60 (sessenta) horas, totalizando 600h, que pode ser dividida de acordo com a realidade escolar. Na presente proposta, a recomendação é de 5 (cinco) horas semanais, durante todo o ano letivo, com as recomendações para que o professor possa estabelecer esta proposta de Sequência Didática inspirada no modelo da Sala de Aula Invertida, com etapas pré-sala de aula, em sala de aula e pós-sala de aula.

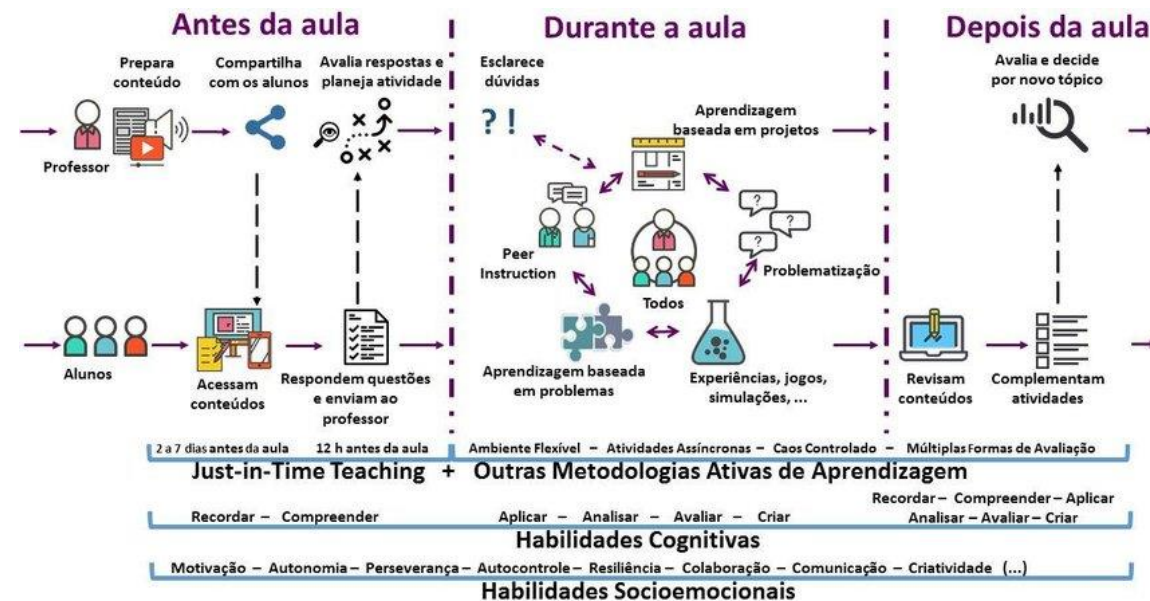
Metodologias de um fluxo



AValiação Diária, feita de forma coletiva, sobre a relevância do tema trabalhado

A SALA DE AULA INVERTIDA

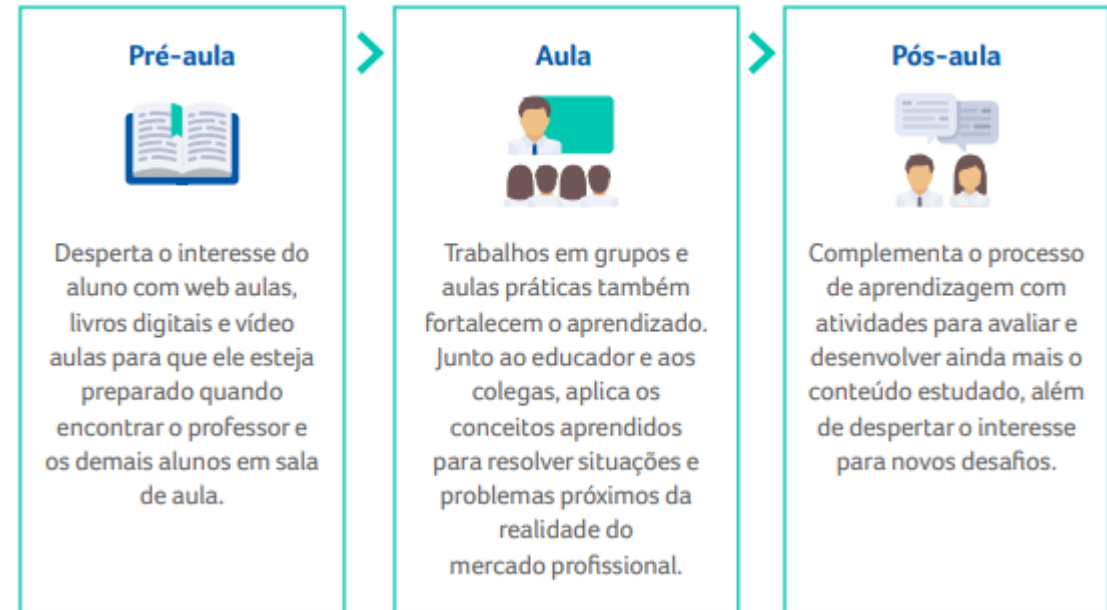
- A Sala de Aula Invertida é um modelo de inversão do processo de ensino e de aprendizagem, no qual os conteúdos trabalhados de forma teórica são percebidos pelas/pelos estudantes em sua residência ou em outro local, mas sempre anteriormente à aula. Já em sala de aula são trabalhados de forma prática esses conteúdos, como por exemplo, em debates e trabalhos em grupo (SCHNEIDERS, 2018; VALENTE, 2014). Os professores e pesquisadores Jonathan Bergmann e Aaron Sams são os notáveis disseminadores do modelo da Sala de Aula Invertida. Segundo os mesmos, o conceito básico, mas não limitado, consiste em pensar o que tradicionalmente é feito em sala de aula e que pode ser executado em casa, e o que tradicionalmente é feito como trabalho de casa, agora é realizado em sala de aula. (VALENTE, 2018)



Fonte:

<https://www.researchgate.net/publication/322567566/figure/fig2/AS:583979224809472@1516242905994/FIGURA-2-Integracao-do-modelo-da-sala-de-aula-invertida-com-metodologias-ativas-Fonte.png>

- Quando o aluno conhece previamente o tema que será abordado em sala, a aula pode ser mais proveitosa e efetiva, abrindo espaço para discussões e dúvidas sobre os conteúdos. Por isso, o KLS 2.0 utiliza um conceito chamado de Sala de Aula Invertida, em que os estudantes têm acesso a materiais como livros, textos e vídeos antes da aula, para que possam estudar previamente, e depois, para que possam se aprofundar e testar seus conhecimentos referentes ao conteúdo ministrado em sala de aula. Com os alunos já cientes do conteúdo, os professores podem avançar aos principais e mais complexos pontos da disciplina em sala, abordando discussões sobre a realidade da profissão. Ou seja, o conteúdo passa a ser abordado através do estudo de casos do cotidiano profissional que aguarda os nossos alunos. **(RELATÓRIO DE SUSTENTABILIDADE KROTON, 2018, p. 29).**



Fonte: <https://api.mziq.com/mzfilemanager/v2/d/0425bb4f-2bc6-4f00-acf3-9f62610ad0ff/ad7dd97f-d06f-7b36-bff4-1a9ec19c314b?origin=2>

MÓDULO I – MINHA HISTÓRIA MENSTRUAL.

- Entender como funciona o ciclo menstrual e capturar as semelhanças e diferenças entre o ciclo de cada estudante e as informações oficiais sobre o tema.
- Criar um repertório cultural sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas tecnológicas que contribuem para o compartilhamento de ideias e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Canva, Capcut, Padlet e Genial.ly.



SEMANA I – DESCOBRINDO MEU CICLO.



Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Como funciona o ciclo menstrual” disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=IVYpWYBeFWI> ou ler o texto “Educação Menstrual: livro explica porque você precisa conhecer o seu ciclo. Disponível em <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/09/21/educacao-menstrual-livro-explica-por-que-voce-precisa-conhecer-seu-ciclo.htm> e fazer anotações.
- Sala de aula. Roda de conversa sobre as particularidades de cada ciclo menstrual.
- Pós-aula. Relacionar os temas que geram maiores dúvidas para serem desenvolvidos na próxima atividade.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – UM MURAL PARA O MEU – NOSSO – CICLO.



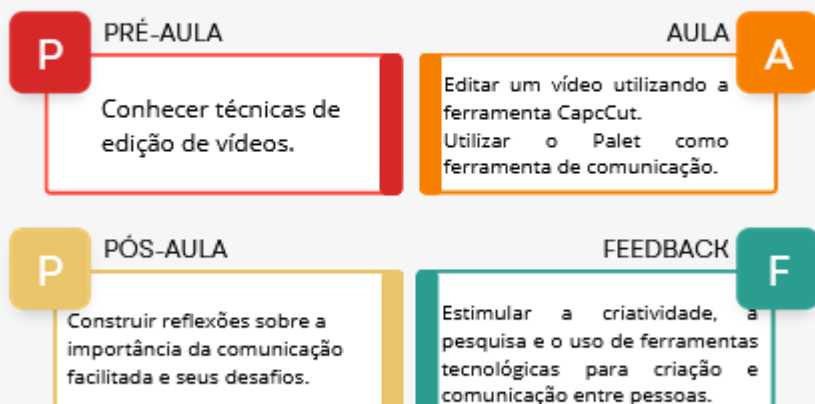
Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Como criar um mural virtual” disponível em https://www.youtube.com/watch?v=7c6baaul_g e pesquisar sobre como construir um mural virtual Padlet, de forma gratuita.
- Sala de aula. Acessar o site <https://pt-br.padlet.com> e criar, de forma conjunta, um mural virtual.
- Pensar sobre quais informações são pertinentes para o mural virtual criado, a partir das construções da aula anterior.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – PADLET “METODOLOGIAS DE UM FLUXO”.

PADLET “METODOLOGIAS DE UM FLUXO”



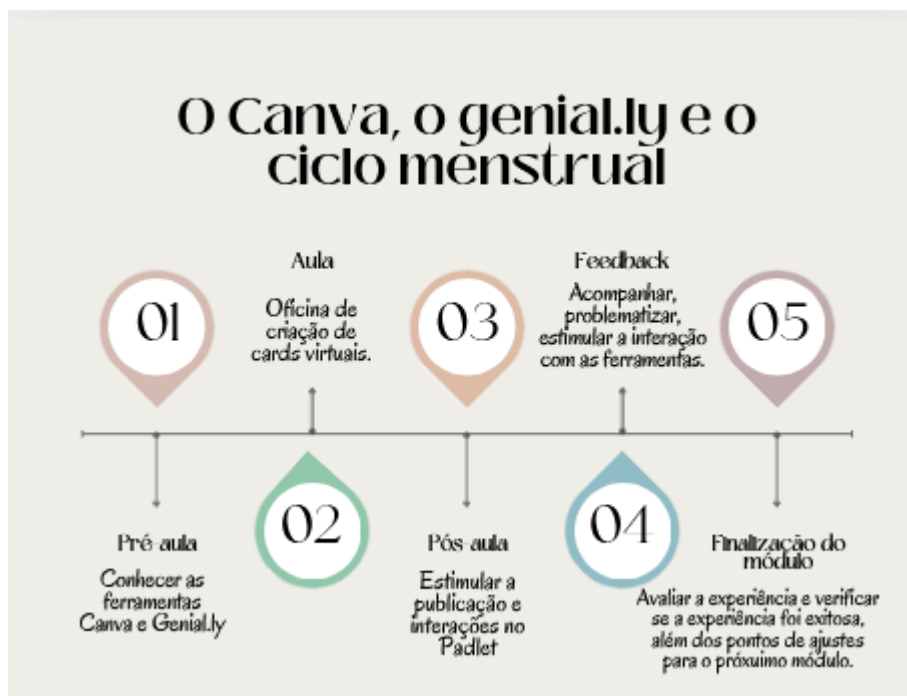
Sugestões

- Pré-aula. Selecionar as informações importantes que podem ser publicadas no padlet. Acessar o app Capcut e iniciar, de forma curiosa, o acesso às edições de vídeos disponíveis. Ler o texto “Como gravar vídeos para o Youtube”. Disponível em <https://filmora.wondershare.com.br/screen-recorder/record-youtube-videos.html>
- Sala de aula. Com o auxílio de um smartphone, gravar um pequeno vídeo, explicando a proposta do mural e editar no Capcut. Após, o vídeo será postado no padlet e, a partir daqui, a turma será dividida em duplas e cada semana uma dupla ficará responsável pelas interações no mural virtual.
- Pós-aula. Refletir sobre a importância de uma comunicação extraescolar e de que forma cada dupla vai dinamizar as interações.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

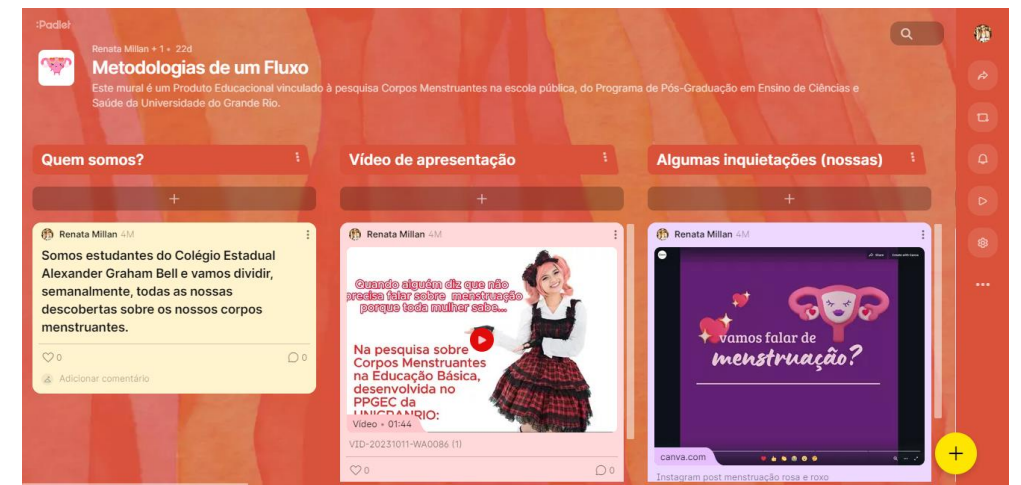
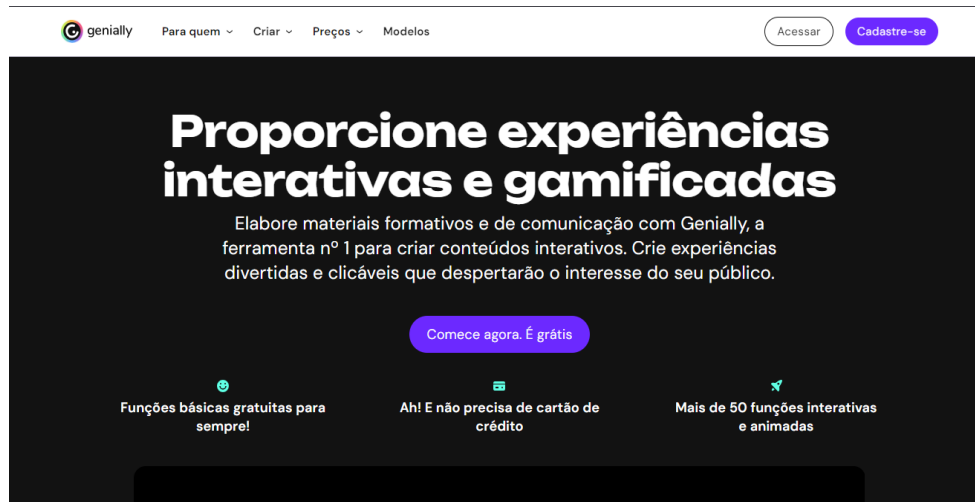
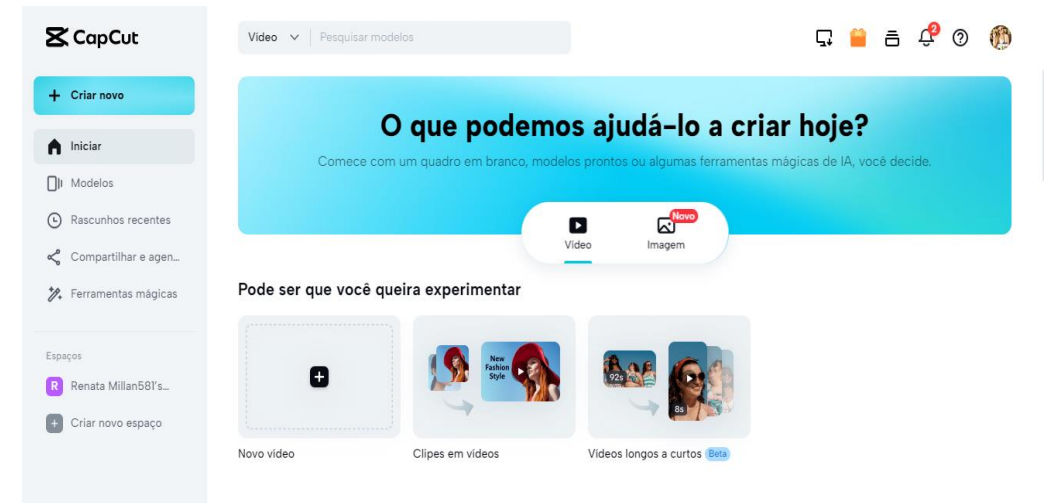
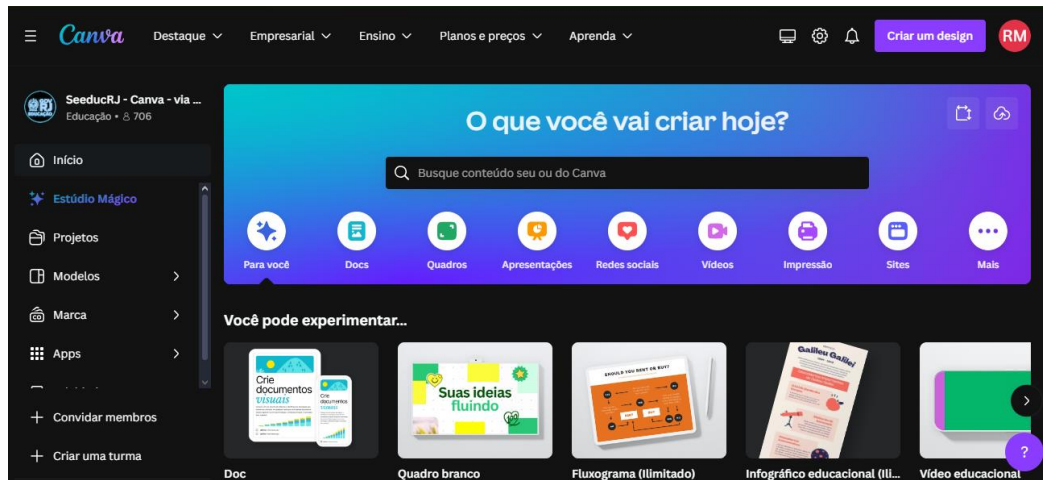
SEMANA IV – O CANVA, O GENIAL.LY E O CICLO MENSTRUAL.

Sugestões



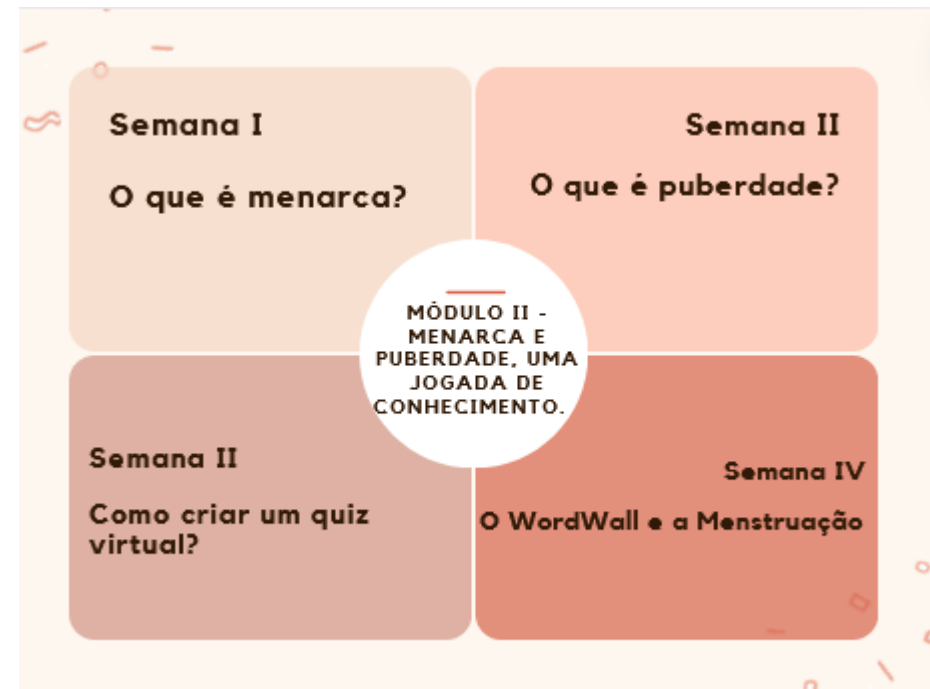
- Pré-aula. O que é um card virtual? Realizar uma pesquisa sobre o aplicativo Canva e o Genial.ly e explorar as possibilidades que eles oferecem. Selecionar o que cada uma/um gostaria de colocar no seu card, para ser publicado no mural.
- Sala de aula. Fazendo uso de um computador ou similar, Acessar o site https://www.canva.com/pt_br/ ou <https://genial.ly/pt-br/> e criar um card com o tema “O meu ciclo é um ciclo”.
- Pós-aula. Acompanhar as interações no padlet e fazer a sua divulgação.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.



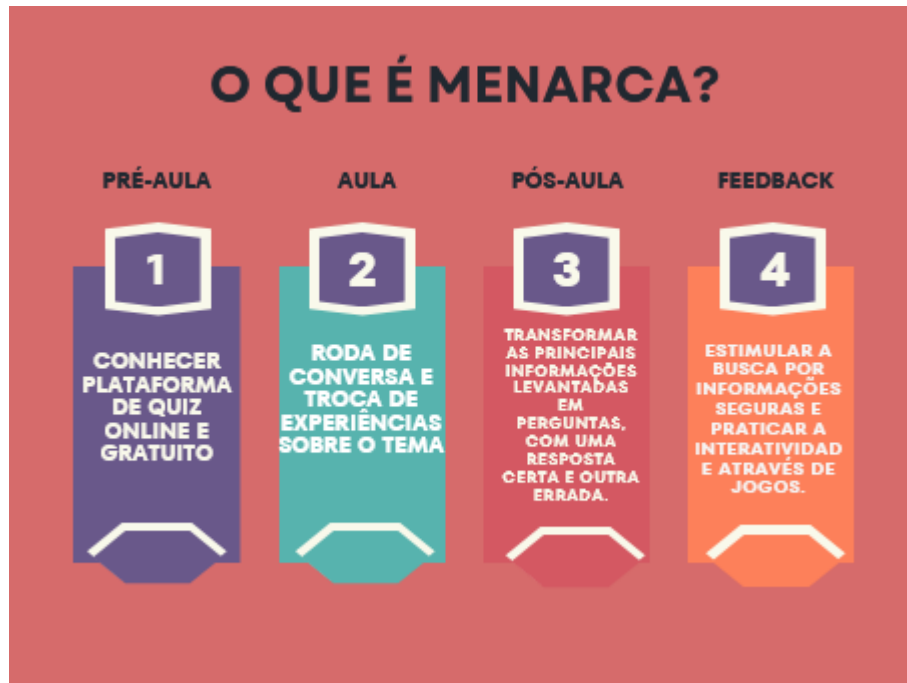
MÓDULO II – MENARCA E PUBERDADE, UMA JOGADA DE CONHECIMENTO.

- Entender as particulares e desafios de cada menarca e capturar as semelhanças e diferenças entre o desenvolvimento da puberdade em cada estudante, associando às informações oficiais sobre o tema.
- Criar um repertório cultural sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas tecnológicas que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas [Quizur](#), [GoConqr](#), [FlexiQuiz](#), [QuizMaker](#), [Quiz.com](#) e [WordWall](#)



SEMANA I – O QUE É MENARCA?

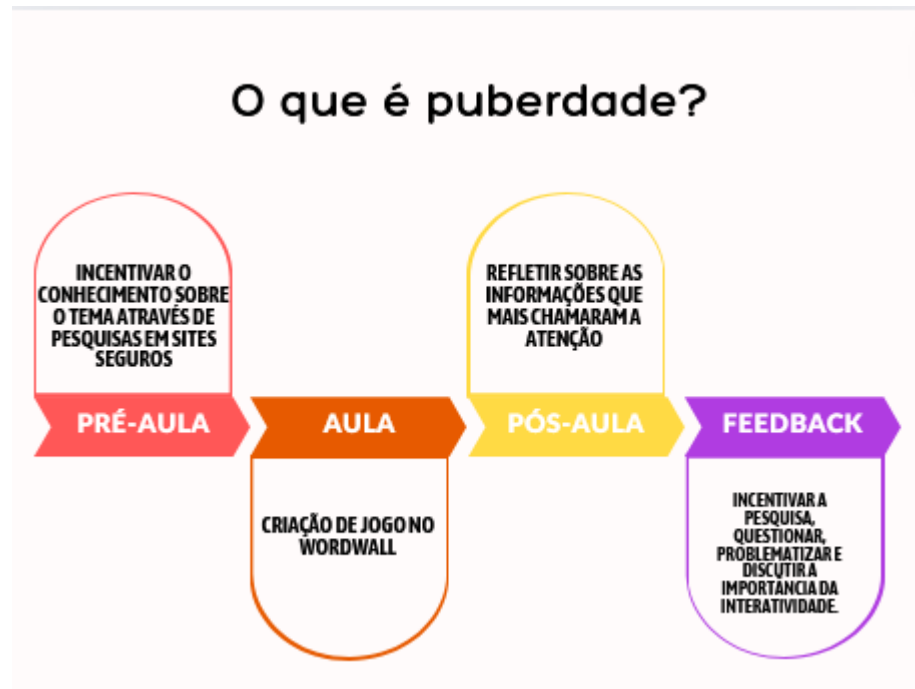
Sugestões



- Pré-aula. Realizar o quiz online e gratuito “O que é menarca?” disponível em <https://pt.quizur.com/trivia/o-que-e-menarca-RVGm> e fazer anotações.
- Em aula, cada aluna deverá relacionar ao menos uma questão que gerou dúvidas no quiz realizado e trazer para a sala de aula, em forma de roda de conversa. A partir da troca de experiências, de pesquisas em sites seguros, criar a resposta adequada para cada dúvida levantada.
- Transformar a questão levada para a sala de aula em uma pergunta objetiva com 2 respostas: uma verdadeira e uma falsa.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – O QUE É PUBERDADE?

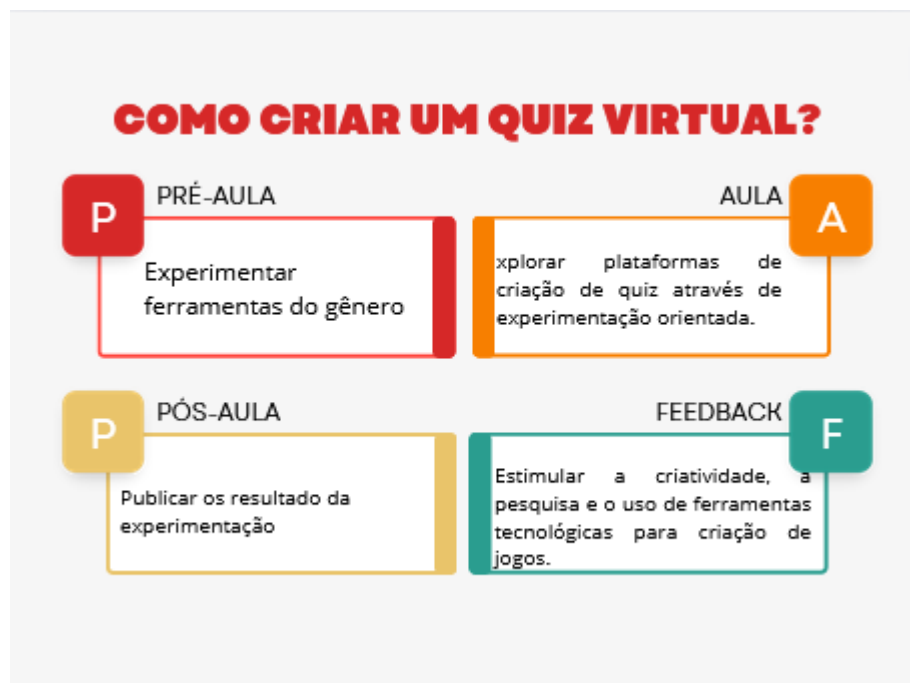


Sugestões

- Pré-aula. Acessar a texto “Puberdade feminina” disponível em <https://www.buscofem.com.br/blog/ciclo-menstrual/puberdade-feminina-quando-comeca-quando-termina-e-mudancas-no-corpo> e realizar anotações.
- Em aula, explorar entre 5 e 10 jogos online sobre a puberdade feminina, disponível em <https://wordwall.net/pt-br/community/puberdade-meninas> e trocar algumas experiências a partir dos jogos estudados.
- Pós-aula. Fazer anotações sobre os pontos que mais chamaram a atenção na atividade realizada em sala de aula, sobre o tema puberdade feminina.
Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – COMO CRIAR UM QUIZ VIRTUAL?

Sugestões



- Pré-aula. Criar um cadastro na Plataforma Quizur através do link: <https://pt.quizur.com/tag/pM-kpop>
- Em aula, explorar as Plataformas Quizur, GoConqr, FlexiQuiz, QuizMaker e Quiz.com e criar, de forma gratuita, um Quiz online sobre o tema menarca.
- Pós-aula. Fazer a publicação do Quiz desenvolvido no Padlet da turma.
Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – O WORDWALL E A MENSTRUÇÃO.



Sugestões

- Pré-aula. Criar um cadastro na Plataforma WordWall através do link: <https://wordwall.net/pt/community/criar-jogos>
- Em sala, explorar a Plataforma WordWall e criar, um ou mais jogos, sobre o tema puberdade feminina.
- Pós-aula. Fazer a publicação do jogo desenvolvido no padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.



Jogo da Puberdade feminina. Se a roleta parar na pergunta, indique a resposta e vice-versa.

do U55502606

Compartilhar

Quizur

Home

Criar

Explorar

Pesquise no Quizur



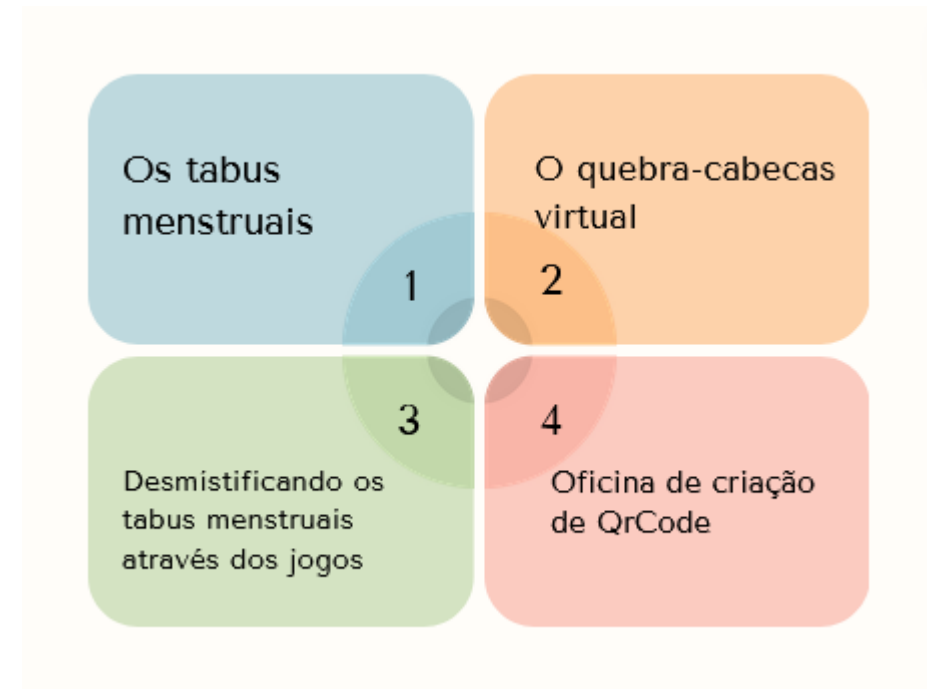
Qual é a idade média da menarca?

A menarca geralmente ocorre entre os 10 e 17 anos de idade, embora varie de pessoa para pessoa. A idade média tem diminuído ao longo das décadas devido a vários fatores, incluindo melhorias na saúde e nutrição.

A menarca geralmente ocorre entre os 08 e 13 anos de idade, embora varie de pessoa para pessoa. A idade média tem diminuído ao longo das décadas devido a vários fatores, incluindo melhorias na saúde e nutrição.

MÓDULO III – TABUS MENSTRUAIS.

- Construir um repertório sobre os tabus menstruais, como eles surgem e quais formas de desmistificação são possíveis de serem acessadas.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas tecnológicas que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas [Puzzle](#), [Interacty](#) e [QrCode Generator](#) e [Teachy IA](#).



SEMANA I – TABUS MENSTRUAIS.

Sugestões



- Pré-aula. Assistir à animação sobre tabus menstruais, produzida pela USP, disponível em <https://jornal.usp.br/diversidade/animacao-da-usp-desmistifica-os-tabus-em-torno-da-menstruacao-cis-e-trans/>
- Em aula, desenvolver o conceito de tabu menstrual através da leitura dos textos nos links:

<https://sites.ufop.br/lamparina/blog/%E2%80%9Ct%C3%A1-de-chico-o-tabu-da-menstrua%C3%A7%C3%A3o-e-pobreza-menstrual>

<https://cadernosdepsicologias.crprr.org.br/menstruacao-o-maior-tabu-e-a-ignorancia/>

<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/02/11/curiosidades-16-tabus-sobre-a-menstruacao-ao-longo-da-historia.htm>

<https://www.unicef.org/brazil/historias/quando-nao-falamos-sobre-um-assunto-ele-se-torna-um-tabu>

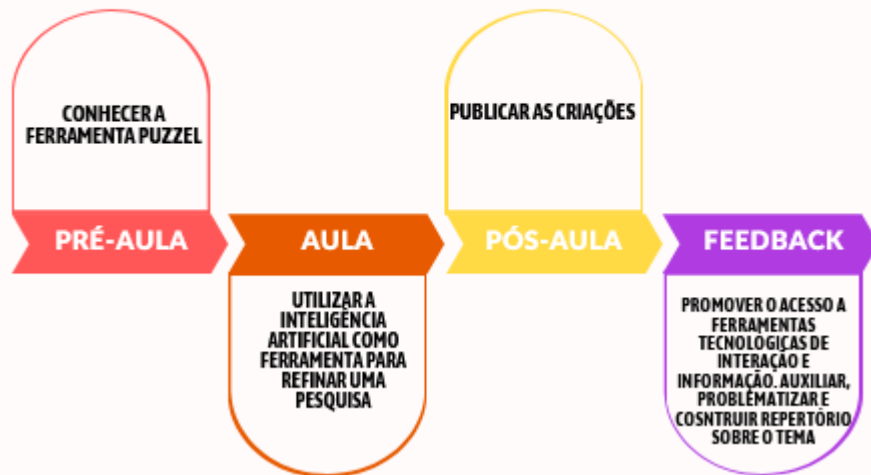
<https://imm.org/institucional/cultura-e-menstruacao-precisamos-falar-sobre-pobreza-menstrual/>

- Após, será feito o refino destes textos com o uso da ferramenta Teachy Inteligência Artificial, disponível em <https://www.teachy.com.br>
- Pós-aula. Experimentar a ferramenta de IA com textos e vídeos variados sobre tabus menstruais

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – O QUEBRA-CABEÇAS VIRTUAL.

O quebra-cabeças virtual



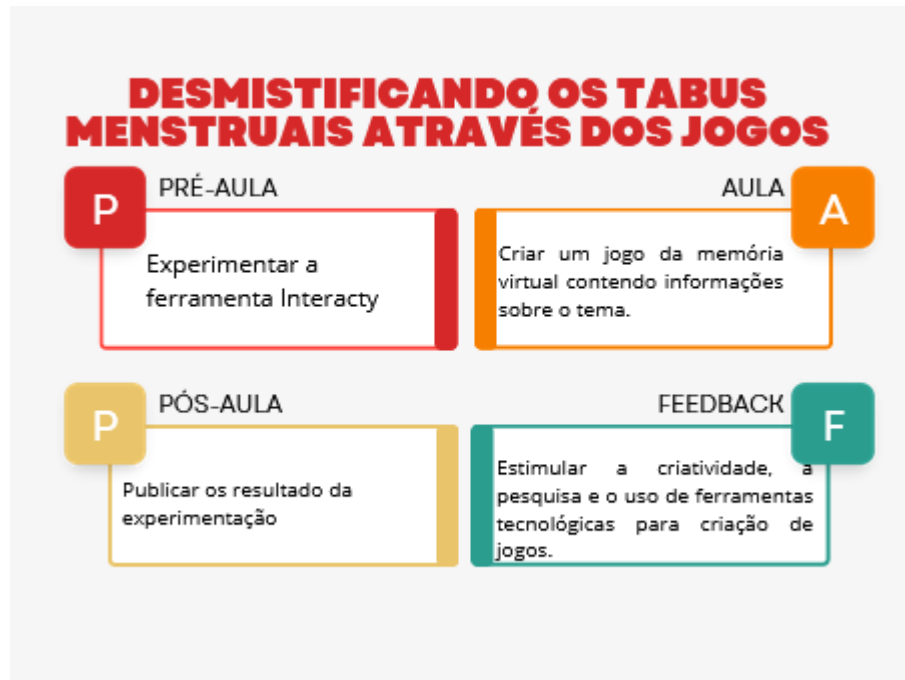
Sugestões

- Pré-aula. Realizar um cadastro no site <https://puzzel.org/pt>
- Em sala, utilizar o app de quebra-cabeças online para criar um jogo com os principais tabus encontrados nos textos lidos, a partir do refinamento com IA.
- Pós-aula. Inserir o jogo virtual no Padlet.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – DESMISTIFICANDO OS TABUS MENSTRUAIS ATRAVÉS DOS JOGOS.

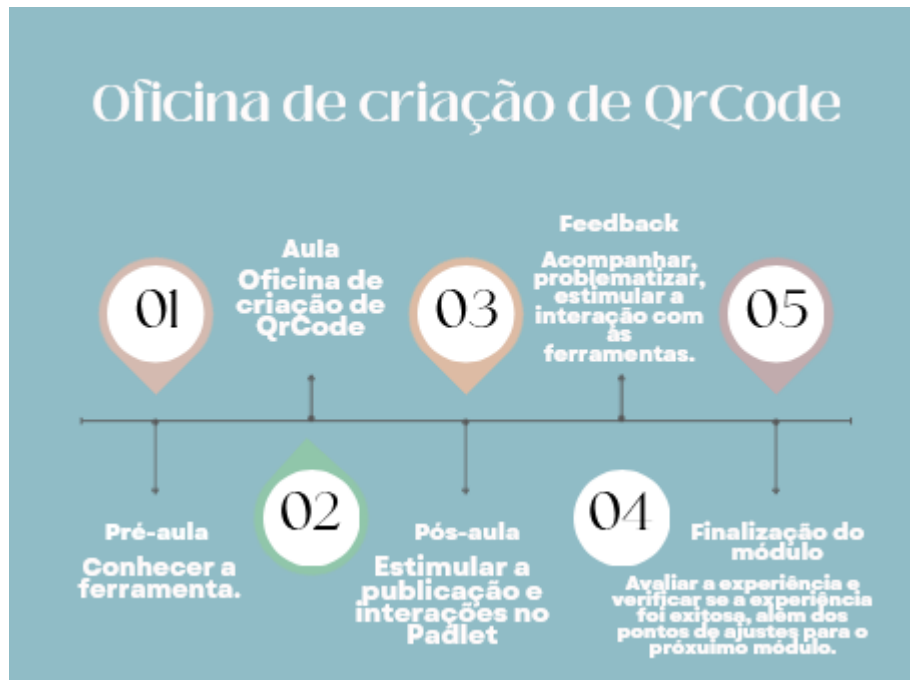
Sugestões



- Pré-aula. Realizar um cadastro no site <https://interacty.me>
- Sala de aula. Criar um jogo no Interacty desmistificando os tabus menstruais discutidos a partir dos estudos.
- Pós-aula. Inserir o jogo da memória no Padlet

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – OFICINA DE CRIAÇÃO DE QR CODE .



Sugestões

- Pré-aula. Realizar um cadastro no site <https://br.qr-code-generator.com>
- Em sala, promover uma oficina de criação de QRCode de tabus menstruais e suas respectivas desmistificações.
- O trabalho será realizado através de produção de cards no Canva desmistificando os tabus, após será realizada a oficina de criação de QRCode para o Padlet.
- Pós-aula. Inserir o QRCode no Padlet

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

Questões discursivas sobre o tabu em torno da menstruação

1. Analise como o tabu em torno da menstruação afeta a vida das mulheres em diferentes aspectos, como saúde, educação e trabalho.

Resposta: O tabu em torno da menstruação pode ter impactos significativos na vida das mulheres, afetando sua saúde mental e física, acesso à educação e oportunidades de trabalho. Por exemplo, a falta de informações adequadas sobre a menstruação pode levar a problemas de saúde e higiene. Além disso, a falta de acesso a produtos menstruais adequados pode levar a ausências escolares e dificuldades no ambiente de trabalho.
2. Comente sobre a importância de quebrar o tabu em torno da menstruação para promover a igualdade de gênero.

Resposta: Quebrar o tabu em torno da menstruação é fundamental para promover a igualdade de gênero. Ao normalizar a menstruação e fornecer informações adequadas, podemos combater a discriminação e estereótipos negativos associados às mulheres. Além disso, garantir acesso a produtos menstruais adequados e criar ambientes inclusivos pode ajudar a reduzir as desigualdades sociais e econômicas enfrentadas pelas mulheres.
3. Identifique e explique como o tabu em torno da menstruação é perpetuado na sociedade.

Resposta: O tabu em torno da menstruação é perpetuado na sociedade por meio de várias formas, como a falta de educação adequada sobre o assunto, a linguagem negativa e estereótipos associados à menstruação, a falta de acesso a produtos menstruais adequados e a falta de discussões abertas sobre o tema. Além disso, a falta de representação positiva da menstruação na mídia e a falta de políticas públicas voltadas para a saúde menstrual também contribuem para a perpetuação do tabu.
4. Demonstre como a falta de acesso a produtos menstruais adequados afeta as mulheres em situação de vulnerabilidade social.

Resposta: A falta de acesso a produtos menstruais adequados afeta de forma desproporcional as mulheres em situação de vulnerabilidade social. Mulheres que não têm condições financeiras para comprar absorventes ou outros produtos menstruais podem recorrer a soluções improvisadas, como panos ou papel higiênico, o que pode levar a problemas de saúde e higiene. Além disso, a falta de acesso a produtos menstruais adequados pode levar a ausências escolares e dificuldades no ambiente de trabalho, perpetuando o ciclo de desigualdade.
5. Explique como a educação menstrual pode contribuir para quebrar o tabu em torno da menstruação.

Resposta: A educação menstrual desempenha um papel fundamental na quebra do tabu em torno da menstruação. Ao fornecer informações adequadas sobre o ciclo menstrual, saúde menstrual e higiene, podemos combater a desinformação e os estereótipos negativos associados à menstruação. Além disso, a educação menstrual pode capacitar as mulheres a cuidarem de sua saúde e bem-estar, promovendo a igualdade de gênero e a autonomia.
6. Comente sobre a importância de incluir os homens na discussão sobre menstruação e quebrar o tabu.

Resposta: É fundamental incluir os homens na discussão sobre menstruação e quebrar o tabu, pois isso promove uma compreensão mais ampla e empática sobre o assunto.



TABUS MENSTRUAIS

COMO PODEMOS DESMISTIFICAR O SANGRAMENTO MENSTRUAL

Golf

Durante o período menstrual não há problema algum em cozinhar; não há risco de contaminar os alimentos.

[Próximo](#)



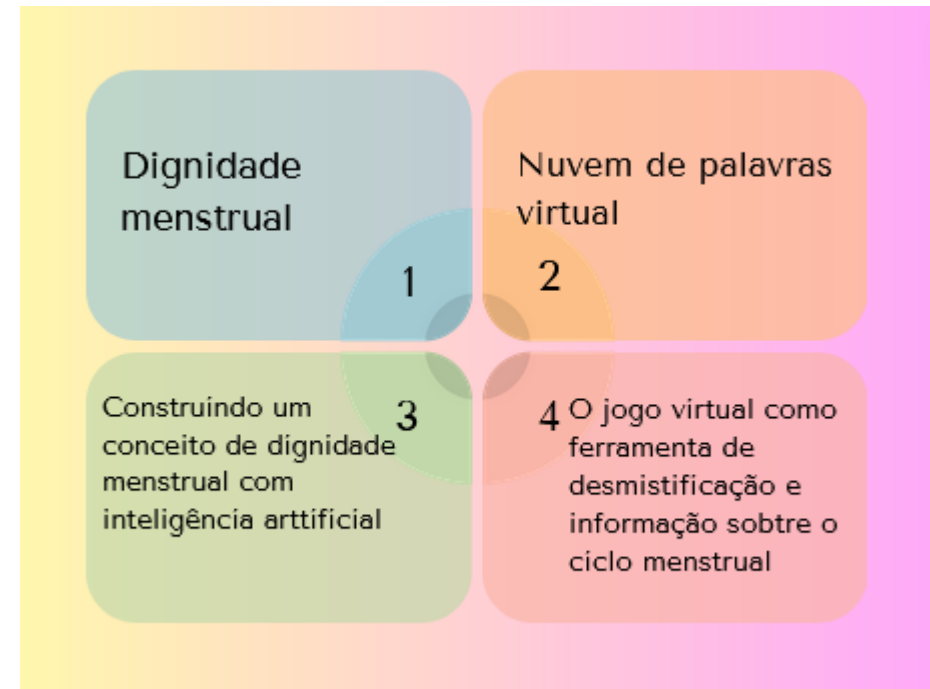
Reiniciar
 partilhar ligação

<p>Você sabia que 4 em cada 10 pessoas que menstruam sofrem com a pobreza menstrual no Brasil?*</p> <p>*Pesquisa realizada por SEMPRE LIVRE® com Instituto Hýria e Mosaiclab (2021)</p>	<p>A pobreza menstrual vai muito além da falta de dinheiro para comprar produtos de higiene adequados e denuncia uma série de problemas ligados às desigualdades sociais e de gênero.</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de educação sexual Falta de acesso à água e saneamento básico Estigma dos corpos que menstruam
<p>Embora seja a realidade de milhões de pessoas, o tema ainda é invisível. 94% das mulheres brasileiras nunca ouviram falar sobre pobreza menstrual.*</p> <p>*Pesquisa realizada por SEMPRE LIVRE® com Instituto Hýria e Mosaiclab (2021)</p> <p>Nossa, nunca parei pra pensar nisso.</p>	<p>Disseminar informação, produzir conhecimento sobre o próprio corpo e proporcionar acesso a absorventes e saneamento básico são caminhos para combater a pobreza menstrual.</p> <p>Dignidade menstrual é o direito de nos poderem fluir com liberdade e segurança!</p>



MÓDULO IV – DIGNIDADE MENSTRUAL.

- Entender o conceito de dignidade menstrual.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas tecnológicas que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Pareto, Tess IA e Gamefroot.



SEMANA I – POBREZA X DIGNIDADE MENSTRUAL.

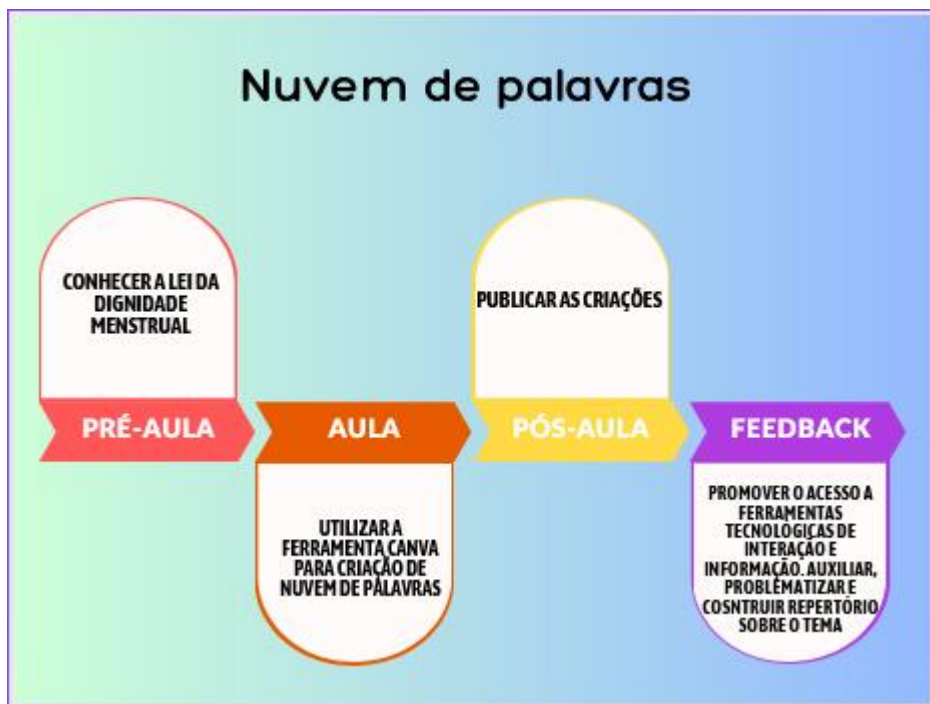


Sugestões

- Assistir ao vídeo “Pobreza e Dignidade Menstrual: uma questão de saúde pública”, disponível em https://youtu.be/bRaTYMGuWvY?si=6wbv_XeCUMywZ_kj
- EM aula: O que é dignidade menstrual? Explorar o tema através das discussões sobre os textos “Dignidade Menstrual, um direito urgente”, disponível em <https://www.unicef.org/brazil/historias/dignidade-menstrual-um-direito-urgente> e “O que é dignidade menstrual” disponível em <https://www.ifsc.edu.br/web/blog/w/o-que-e-dignidade-menstrual->
- Pós-aula. Relacionar os principais pontos discutidos em sala, no tocante às questões envolvendo direitos dos corpos que menstruam.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – NUVEM DE PALAVRAS: LEI DA DIGNIDADE MENSTRUAL.



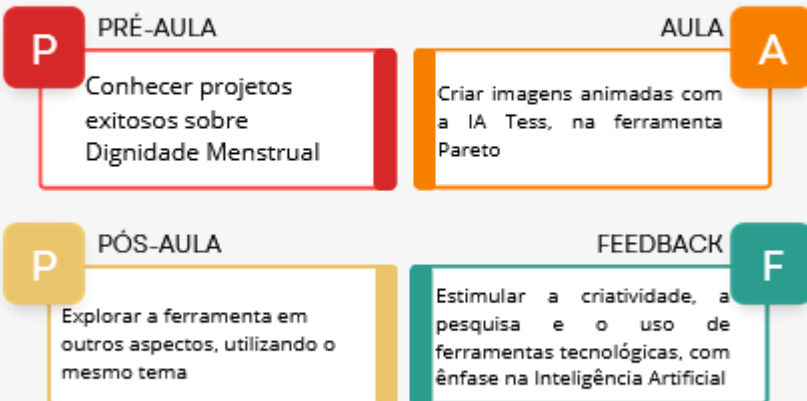
Sugestões

- Pré-aula. Ler o texto da Lei 14.214/21, disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20232026/2023/decreto/d11432.htm
- Em aula, explorar a ferramenta de criação de nuvem de palavras no Canva, com o objetivo de tornar a letra da lei mais acessível e lúdica
- Pós-aula. Publicar o mapa mental no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – OFICINA DE CRIAÇÃO DE IMAGENS ANIMADAS.

OFICINA DE CRIAÇÃO DE IMAGENS ANIMADAS



Sugestões

- Pré-aula. Ler o texto “Professora da UFRN cria projeto sobre dignidade menstrual”, disponível em <https://ufrn.br/imprensa/noticias/56700/professora-da-ufrn-cria-projeto-sobre-dignidade-menstrual>
- Em sala, fazer o cadastro e explorar a ferramenta “Pareto”, que transforma palavras em imagens animadas com auxílio da IA Tess, disponível em <https://pareto.io/pt-br/> utilizando as questões emergentes sobre dignidade menstrual.
- Pós-aula. Explorar a ferramenta em outros aspectos, utilizando o mesmo tema.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

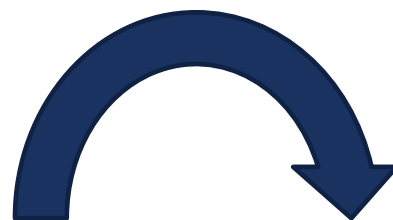
SEMANA IV – O JOGO MENSTRUAL NO GAMEFROOT.



Sugestões

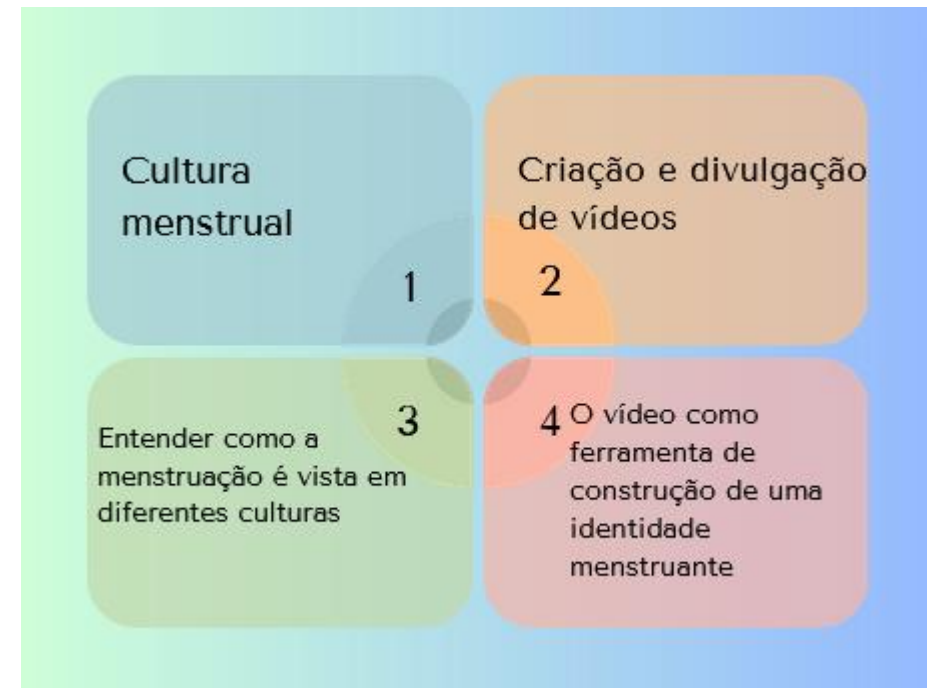
- Pré-aula. Realizar cadastro na Plataforma Gamefroot, disponível em <https://make.gamefroot.com/>
- Em sala: Na Plataforma Gamefroot, criar um jogo, de forma coletiva, com o tema “Minha Dignidade, Minhas Regras”, abordando os temas que foram desenvolvidos ao longo do módulo.
- Pós-aula. Publicar o jogo no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

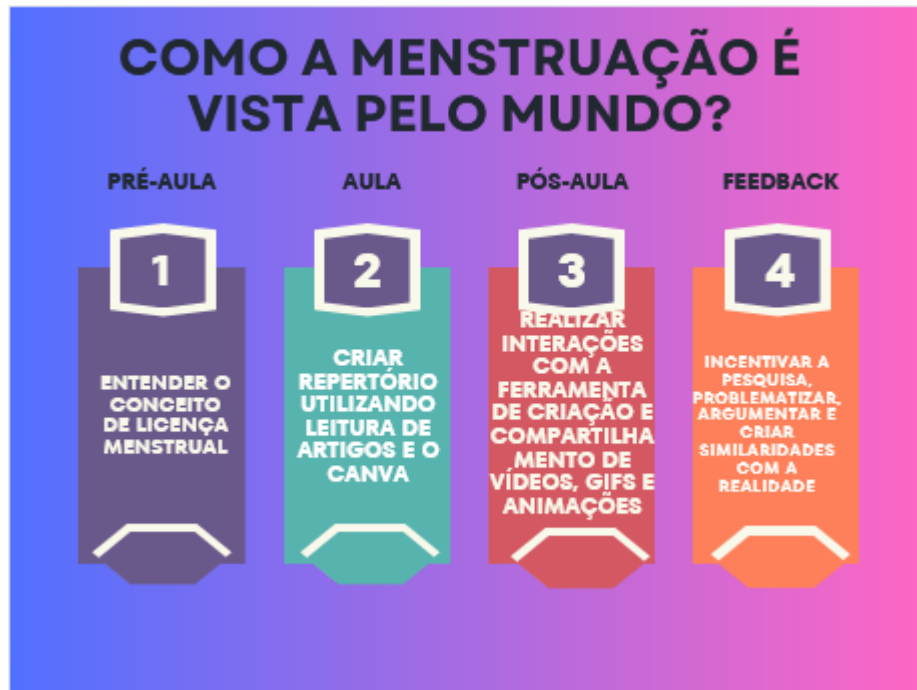


MÓDULO V – CULTURA MENSTRUAL.

- Verificar como a menstruação é vista em diferentes culturas.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas tecnológicas de criação e divulgação de vídeos, que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Animaker, Powtoon, Rawshorts e YouTube.



SEMANA I – COMO A MENSTRUÇÃO É VISTA PELO MUNDO?

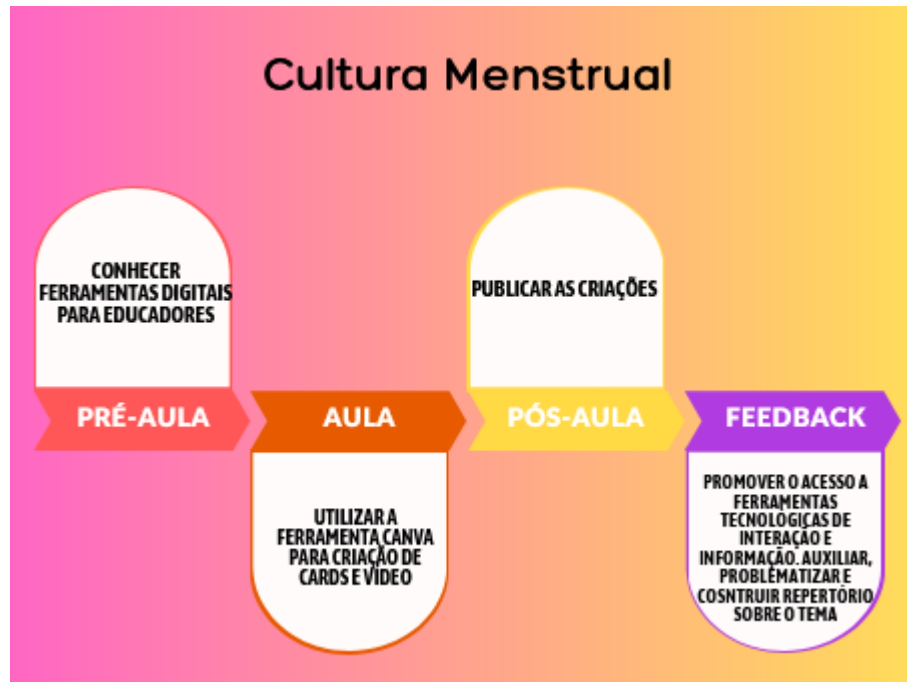


Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Brasil estuda implementar licença menstrual”, disponível em <https://youtu.be/wu0FnHt7Vfo?si=pDygl2RCXp9VtLfw>
- Em aula: Formulação de conceitos culturais sobre a menstruação ao redor do mundo, a partir das discussões sobre o texto “A menstruação ao redor do mundo”, disponível em <https://www.buscofem.com.br/dicas/a-menstruacao-ao-redor-do-mundo> e criação de cards no Canva sobre os conceitos culturais sobre a menstruação que mais chamaram a atenção.
- Pós-aula. Finalizar o card, fazendo as correções que forem necessárias

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – QUESTÕES CULTURAIS SOBRE A MENSTRUÇÃO.

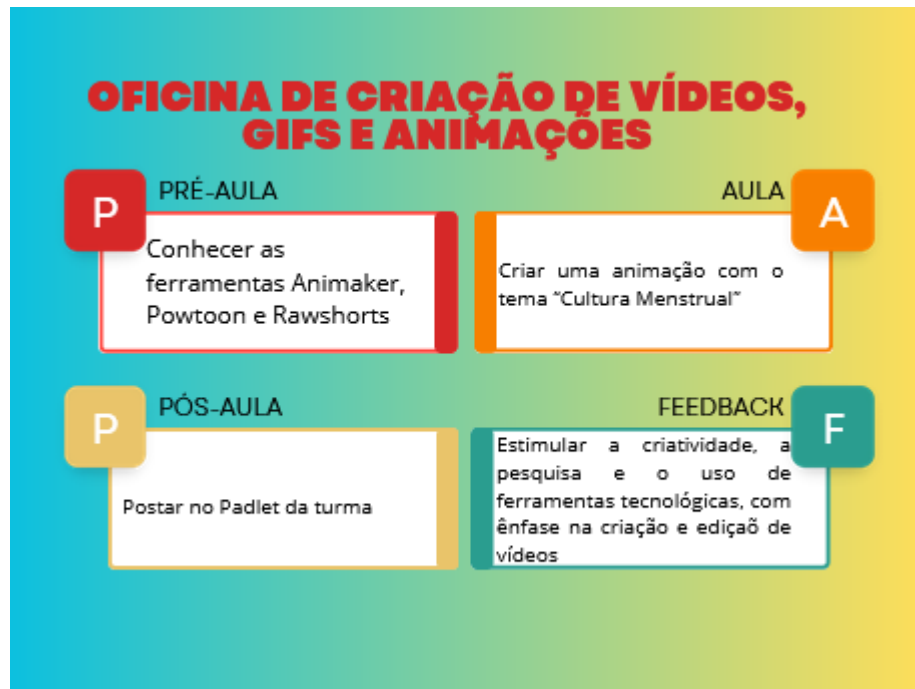


Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Ferramentas digitais para educadores”, disponível em https://youtu.be/O7zD_KfGQCY?si=GTnCGLxFzGScaRHW
- Em aula, discutir sobre os cards, construídos através da pesquisa sobre os conceitos culturais que interferem, diretamente no ciclo menstrual, e leitura compartilhada do texto “A cultura de odiar nossos ciclos durante a menstruação”, disponível em <https://periferiaemmovimento.com.br/menstruacaociclos> Após a formulação das concepções acerca das questões culturais sobre a menstruação, construção de um vídeo, com os cards, no Canva.
- Pós-aula. Publicação do vídeo no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – OFICINA DE CRIAÇÃO DE VÍDEOS, GIFS E ANIMAÇÕES.



Sugestões

- Pré-aula. Criar uma conta no Animaker, Powtoon e Rawshorts através dos links: <https://www.animaker.com>, <https://www.powtoon.com> e <https://www.rawshorts.com>
- Em sala, explorar as ferramentas de criação de vídeos, Gifs e animações através do tema “Cultura Menstrual”, utilizando como ferramentas de apoio os textos “A menstruação no Egito Antigo”, disponível em <https://www.nationalgeographicbrasil.com/historia/2023/12/a-menstruacao-no-egito-antigo-egipcios-usavam-papiro-e-outras-alternativas-para-lidar-com-a-regra-menstrual-ao-longo-dos-anos> e “Sem tabu, aceitação para quem menstrua”, disponível em <https://www.unicef.org/brazil/historias/sem-tabu-aceitacao-para-quem-menstrua>
- Pós-aula. Publicar animação no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – OFICINA DE COMPARTILHAMENTO DE VÍDEOS.

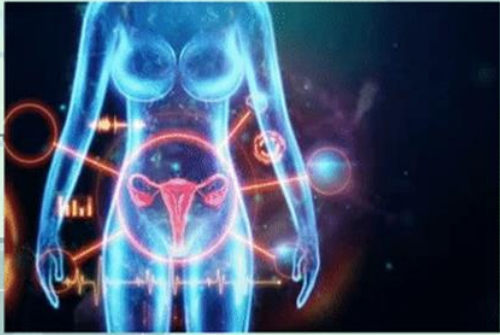


Sugestões

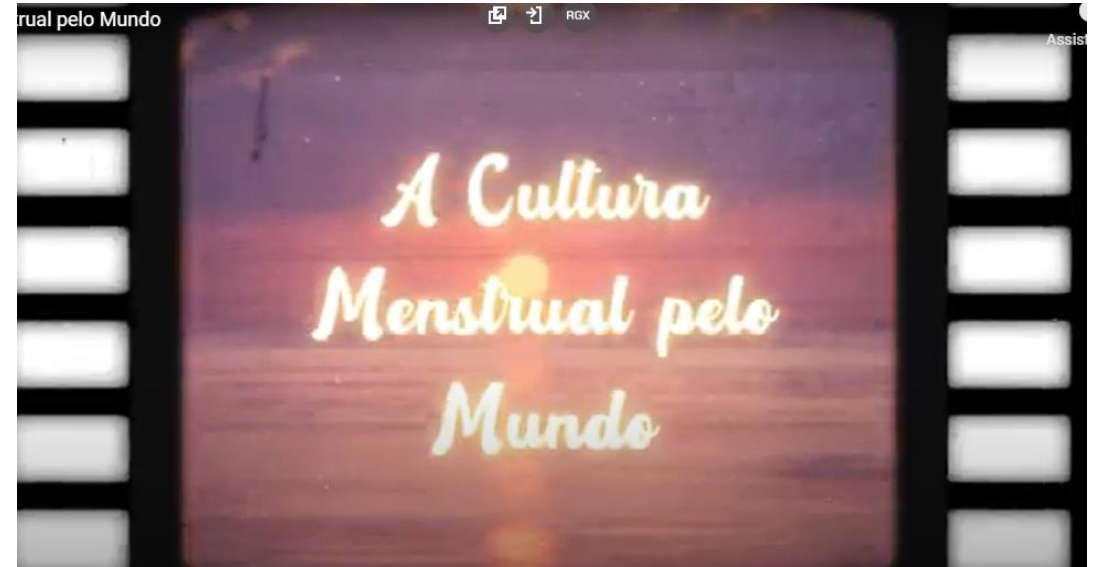
- Pré-aula. Criar uma conta no YouTube através do link: <https://www.youtube.com>
- Em sala, realizar o passo a passo, descrito no link <https://tecnoblog.net/responde/como-postar-videos-no-youtube-celular-e-pc/> para postagem de vídeos no YouTube, com as produções sobre os temas desenvolvidos.
- Pós-aula. Publicar o link do YouTube na página do Padlet.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

Cultura menstrual

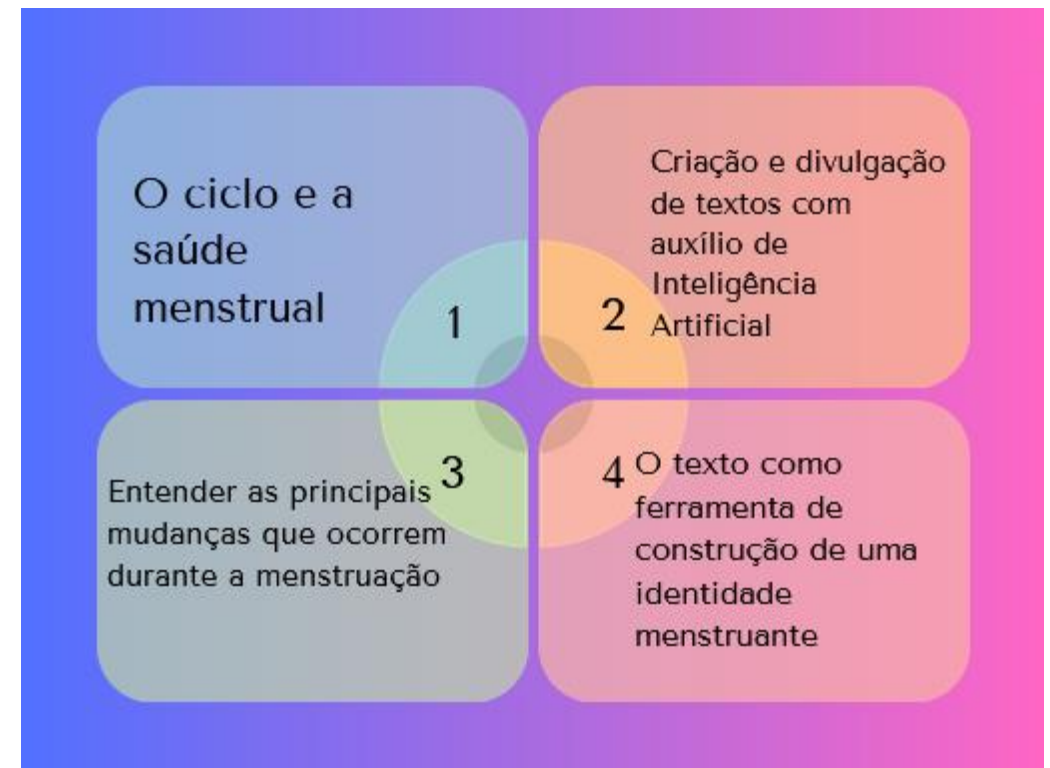


É urgente desconstruir preconceito através de informação

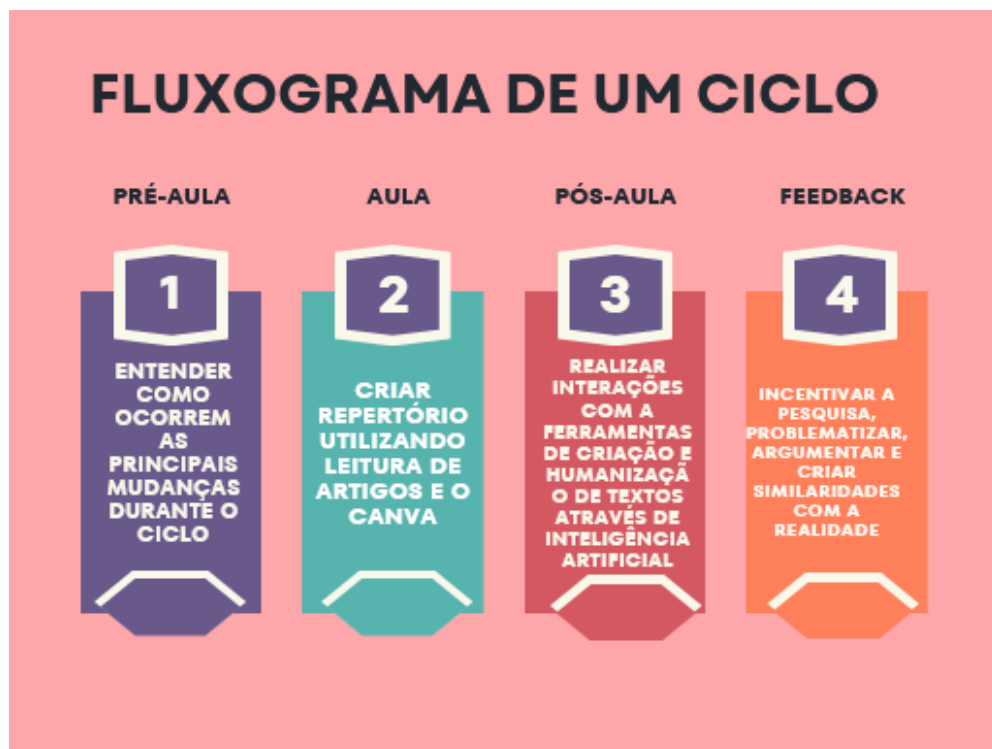


MÓDULO VI – O CICLO E A SAÚDE MENSTRUAL.

- Verificar as mudanças que ocorrem durante o ciclo menstrual.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas de Inteligência Artificial para a criação e divulgação de textos, que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Fluxograma do Canva, ChatGPT, Textflip, Nova AI e Gamma AI.



SEMANA I – FLUXOGRAMA DE UM CICLO.



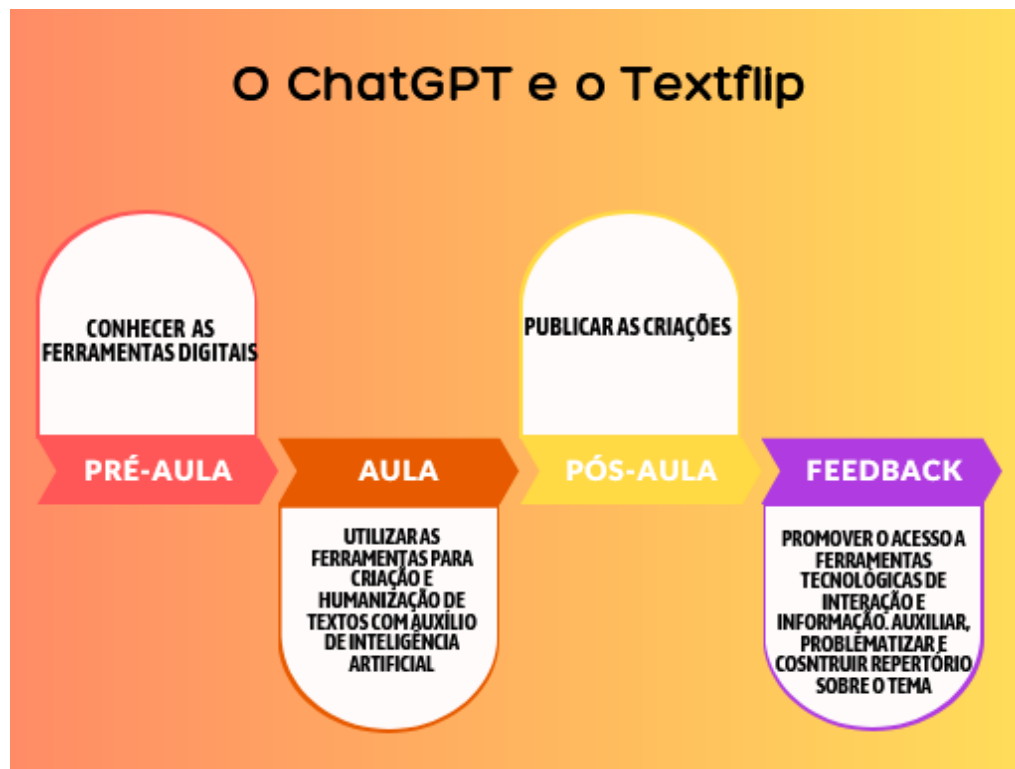
Sugestões

- Pré-aula. Leitura do texto “Pela 1ª vez estudo revela mudanças estruturais do cérebro durante o ciclo menstrual”, disponível em <https://revistagalileu.globo.com/saude/noticia/2023/10/pela-1a-vez-estudo-revela-mudancas-estruturais-do-cerebro-no-ciclo-menstrual.ghtml>
- Em sala, roda de conversa sobre as principais mudanças que ocorrem no período do ciclo menstrual. Desenho da anatomia do fluxo, a partir dos relatos na roda de conversa, através da ferramenta de [fluxograma do Canva](#).
- Pós-aula. Publicação do fluxograma no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – O CHATGPT E O TEXTFLIP.

Sugestões



- Pré-aula. Fazer um cadastro na Plataforma ChatGPT através do link: <https://chat.openai.com/> e na Plataforma Textflip IA através do <https://textflip.ai/pt/ai-humanizer/>
- Em sala, explorar a ferramenta ChatGPT e verificar os caminhos para torná-la uma ferramenta útil na busca de informações sobre o período menstrual. Criar um texto com informações coletivas, extraídas da roda de conversa. Utilizar a ferramenta de humanizar textos e avaliar as diferenças surgidas.
- Pós-aula. Publicação do texto desenvolvido no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – NOVA AI.



Sugestões

- Pré-aula. Fazer um cadastro na Plataforma Nova AI através do link: <https://novaapp.ai/>
- Em sala, explorar a ferramenta Nova AI e verificar as possibilidades de para combater a desinformação sobre o ciclo menstrual.
- Pós-aula. Publicação do texto desenvolvido no Padlet da turma.

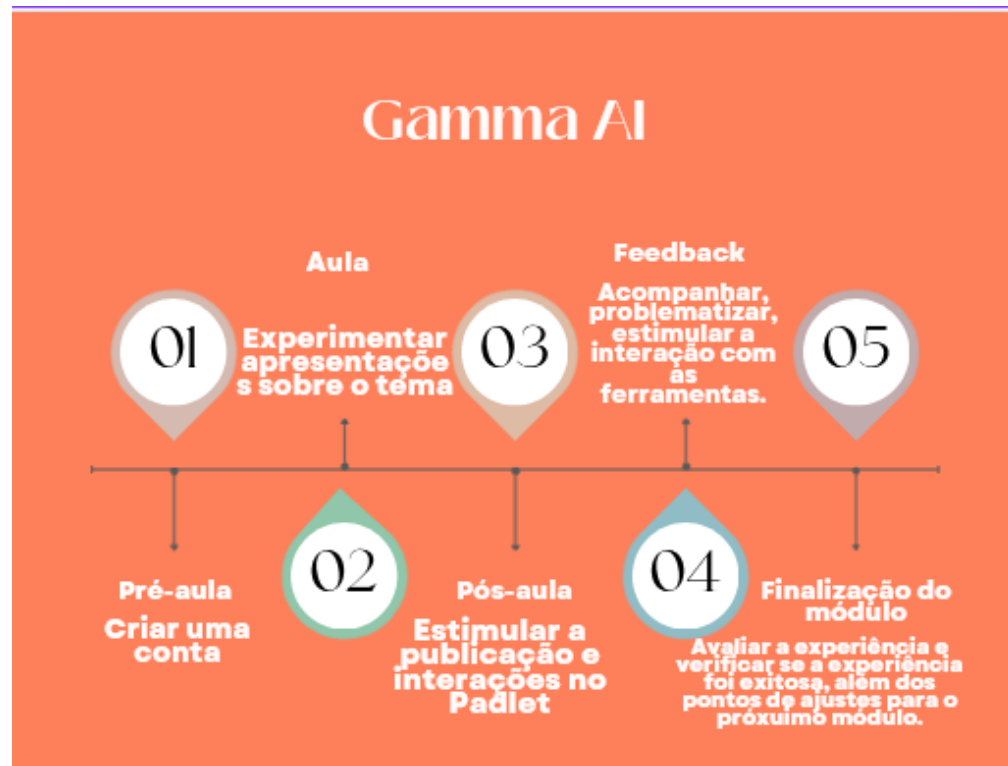
Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

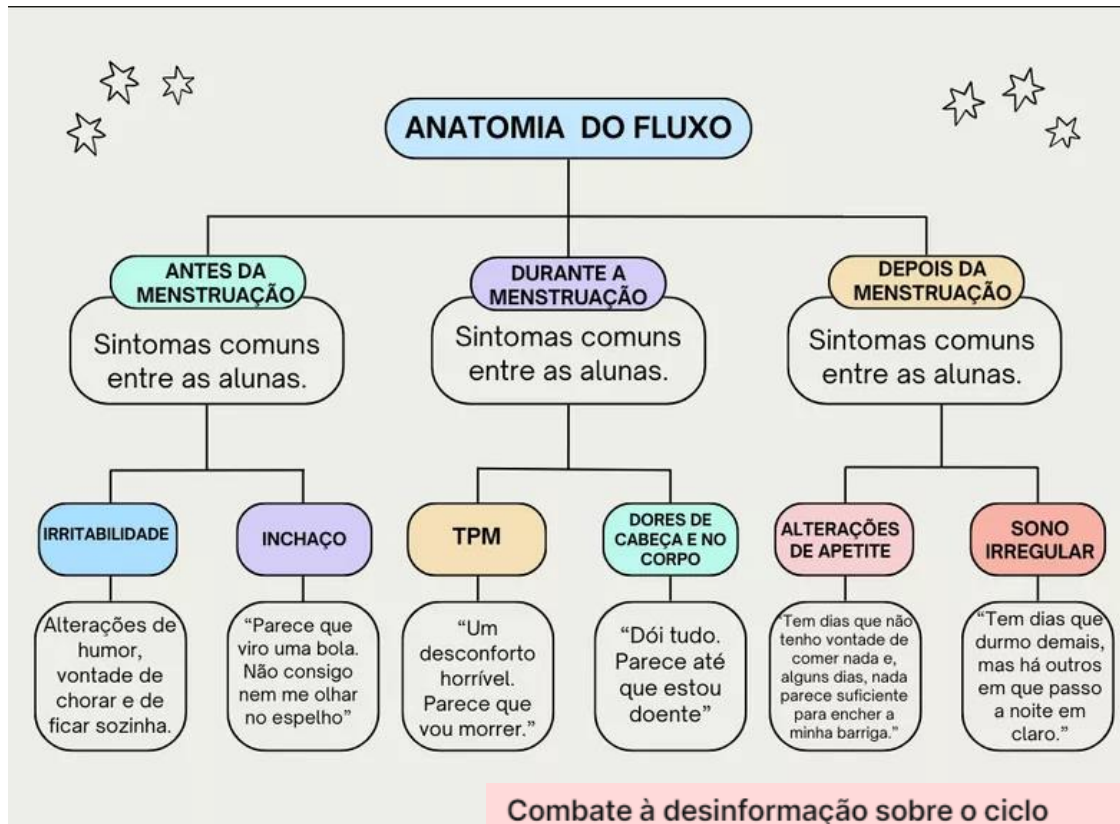
SEMANA IV – GAMMA AI.

Sugestões

- Pré-aula. Fazer um cadastro na Plataforma Gamma através do link: <https://gamma.app>
- Em sala, explorar a ferramenta Gamma AI através das possibilidades de gerar uma apresentação através de documentos já existentes, de links selecionados ou do zero, a partir de palavras descritas na orientação de construção.
- Pós-aula. Publicação da apresentação no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.





Combate à desinformação sobre o ciclo menstrual por Nova AI

Combater a desinformação sobre o ciclo menstrual é crucial para garantir que as pessoas tenham acesso a informações precisas e confiáveis. Aqui estão algumas maneiras de combater a desinformação sobre o ciclo menstrual:

- Educação e Conscientização:** Promover a educação sobre o ciclo menstrual, suas fases e funções é essencial para combater a desinformação. Isso pode ser feito por meio de palestras, workshops e materiais educativos disponíveis online.

chatgpt.com/share/299d87de-69a2-47d5-b988-1e995b5cc13f

Para amenizar esses sintomas, aqui estão algumas sugestões:

- Analgesia:** Tome medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) como ibuprofeno ou naproxeno para aliviar a dor abdominal. Sempre siga as instruções do fabricante e consulte um médico se tiver dúvidas.
- Aplicação de calor:** Use uma bolsa de água quente ou uma almofada térmica na área abdominal para aliviar as cólicas.
- Exercícios:** Exercícios leves, como caminhadas ou ioga, podem ajudar a aliviar a dor e melhorar o humor.
- Dieta saudável:** Evite alimentos ricos em sal, cafeína e açúcar, pois podem contribuir para o inchaço e a irritabilidade.
- Descanso adequado:** Certifique-se de dormir o suficiente durante o ciclo menstrual para ajudar a reduzir a fadiga.
- Hidratação:** Beba bastante água para ajudar a reduzir a retenção de líquidos e aliviar o inchaço.
- Suplementos:** Algumas mulheres acham que suplementos de magnésio, cálcio ou vitamina B6 podem ajudar a reduzir os sintomas menstruais.
- Acupuntura:** Alguns estudos sugerem que a acupuntura pode ajudar a aliviar a dor menstrual e outros sintomas.

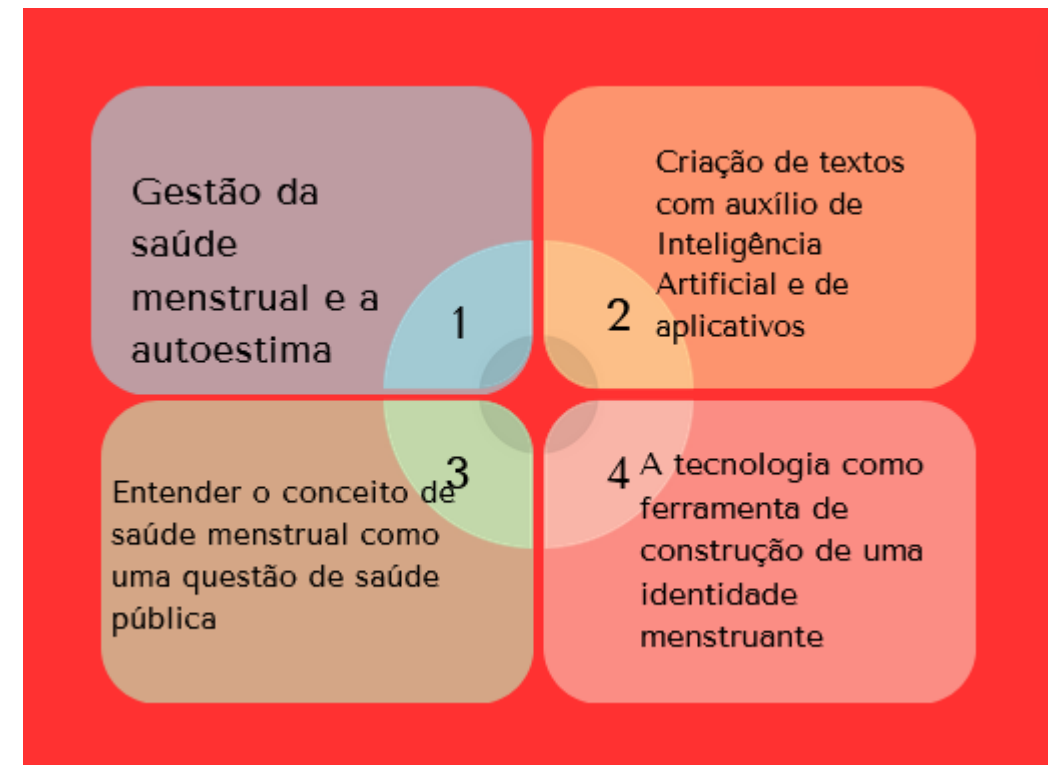
Sinais de alerta durante o ciclo

- Dor excessiva**
Dores intensas e incapacitantes durante o período.
- Sangramento anormal**
Sangramento excessivo, fora do padrão usual.
- Mudanças significativas**
Alterações bruscas nos sintomas do ciclo menstrual.

Alguns sinais de alerta durante o ciclo menstrual incluem dor excessiva, sangramento anormal e mudanças significativas nos sintomas típicos. Esses sinais podem indicar uma condição subjacente e requerem avaliação médica. É importante estar atenta a qualquer alteração fora do padrão usual e buscar orientação profissional.

MÓDULO VII – GESTÃO DA SAÚDE MENSTRUAL E A AUTOESTIMA.

- Entender o conceito de saúde menstrual através da diálogo entre pobreza x dignidade menstrual.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas de Inteligência Artificial para a criação e divulgação de textos e construção de aplicativos que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Gamma AI e Fábrica de Aplicativos.



SEMANA I – SAÚDE MENSTRUAL É QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA.



Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Pobreza e Dignidade menstrual: uma questão de saúde pública” disponível em <https://youtu.be/bRaTYMGuWvY?si=jFIaklvPXJ7tjrho>
- Em aula, com o auxílio do Gamma AI, transformar o texto “Impactos da educação em saúde na gestão de higiene e pobreza menstrual de adolescentes” disponível em <https://revistaft.com.br/impactos-da-educacao-em-saude-na-gestao-de-higiene-menstrual-e-pobreza-menstrual-de-adolescentes/> em apresentação e fazer a discussão dos tópicos de gestão em saúde.
- Pós-aula. Publicar a apresentação no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – COMO CONSTRUIR UM APLICATIVO MENSTRUAL?



Sugestões

- Pré-aula. Realizar um cadastro no site <https://studio.fabricadeaplicativos.com.br>
- Em aula, explorar a ferramenta de fabricação de aplicativos, através das orientações no link <https://blog.fabricadeaplicativos.com.br/fabapp/crie-um-aplicativo-mobile-sem-saber-nada-de-programacao/> e no vídeo https://www.youtube.com/playlist?list=PLaeXnUJfl2oyw6ca5DJLkPKO3PWDNL_Nn
- Pós-aula. Explorar a ferramenta.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – GESTÃO DA SAÚDE E HIGIENE MENSTRUAL.

GESTÃO DA SAÚDE E HIGIENE MENSTRUAL

P

PRÉ-AULA

Pesquisar tópicos importantes sobre o tema

AULA

A

Explorar ferramenta de fabricação de aplicativos gratuita

P

PÓS-AULA

Relacionar informações relevantes para figurar no app

FEEDBACK

F

Estimular a criatividade, a pesquisa e o uso de ferramentas tecnológicas, com ênfase na criação de aplicativos.

Sugestões

- Pré-aula. Selecionar 2 tópicos que possam gerar conteúdo no app.
- Em aula, iniciar o desenvolvimento de um app com temas gerados a partir do tópico “Gestão da saúde e higiene menstrual”.
- Pós-aula. Pesquisar sobre pontos importantes para abordar no app.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – APP MENSTRUA.



Sugestões

- Pré-aula. Pesquisar um podcast, já pronto, sobre saúde menstrual.
- Em aula, concluir o desenvolvimento do app e publicá-lo.
- Pós-aula. Publicar o app no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.



App Menstrua
Projetos Educacionais



Use um leitor de QR code ou acesse
https://pwa.app.vc/app_menstrua pelo celular

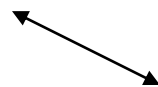
Curtir 0 Post



A menstruação na esc...



A menstruação e o impacto...
Podcast que fala sobre com...

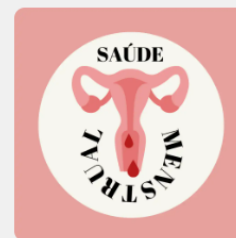


App Menstrua
Projetos Educacionais



Use um leitor de QR code ou acesse
https://pwa.app.vc/app_menstrua pelo celular

Curtir 0 Post



App Menstrua
Projetos Educacionais



Use um leitor de QR code ou acesse
https://pwa.app.vc/app_menstrua pelo celular

Curtir 0 Post



Absorventes

ASSINE A NEWSLETTER DISNEY+



PLANETA OU PLÁSTICO?
Como os absorventes tornaram-se tão insustentáveis
Uma combinaçã f X

MÓDULO VIII – ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS NO CICLO.

- Entender de que forma exercícios e alimentação adequada podem auxiliar na redução dos sintomas menstruais.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas de criação de podcasts que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas Anchor, Speaker, Podbean e Dolby.



SEMANA I – ALIMENTOS QUE AUXILIAM A SAÚDE MENSTRUAL.



Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Nutrição pode te ajudar no período menstrual” disponível em https://youtu.be/VJzj73Z3uSo?si=DCLMhq5AdIImEs8_
- Em aula: Roda de conversa sobre hábitos alimentares durante o ciclo menstrual com apoio do texto “TPM: exercício físico e alimentação adequada amenizam os sintomas” disponível em <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/guia/tpm-exercicio-fisico-e-alimentacao-adequada-amenizam-os-sintomas.html>
- Pós-aula. Relacionar, a partir da roda de conversa, que hábitos alimentares seriam os mais adequados durante o ciclo menstrual.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE MELHORAR OS SINTOMAS DA TPM?

Como a atividade física pode melhorar os sintomas da TPM?



Sugestões

- Pré-aula. Ler o texto “Atividade física ajuda a combater os sintomas menstruais” disponível em <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2019/07/11/atividade-fisica-ajuda-a-combater-os-sintomas-da-tpm.ghtml>
- Em sala: Roda de conversa sobre a relação entre o ciclo menstrual e a alimentação com apoio do podcast “Ciência da Nutrição”, disponível em <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=nYT2uyXSMvc>
- Pós-aula. Pensar sobre a forma como a alimentação interfere no período menstrual e vice versa, fazendo anotações.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – COMO FAZER UM PODCAST?



Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Como começar um podcast na escola” disponível em https://youtu.be/pO3T3OUw_rw?si=QjSNrg6Az-bzIZTl
- Em aula, explorar as ferramentas de criação de podcasts Anchor, disponível em <http://www.anchor.com/>, Speaker disponível em <https://www.spreaker.com/>, Podbean disponível em <https://www.podbean.com/> e Dolby disponível em <https://www.dolby.com/apps/dolby-on/> avaliando suas potencialidades e acessibilidade.
- Pós-aula. Avaliar qual das ferramentas melhor atende a criação de podcast escolar.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

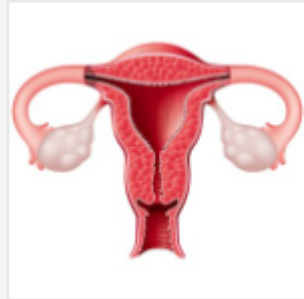
SEMANA IV – QUEM “POD”, MENSTRUA!



Sugestões

- Pré-aula. Realizar cadastro na ferramenta escolhida.
- Em aula, gravar um podcast elencando, a partir das pesquisas, quais os principais alimentos e exercícios são benéficos para auxiliar na amenização dos sintomas da TPM.
- Pós-aula. Publicar no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.



Tipos de TPM e como a alimentação pode ajudar

🕒 2024-04-07



iOS



Android

🔗 Share

Bem Estar explica os tipos de TPM e como a alimentação pode ajudar. Existem cinco tipos de TPM, que provocam diferentes reações. Alimentos como abacaxi, couve e brócolis ajudam a reduzir o inchaço.

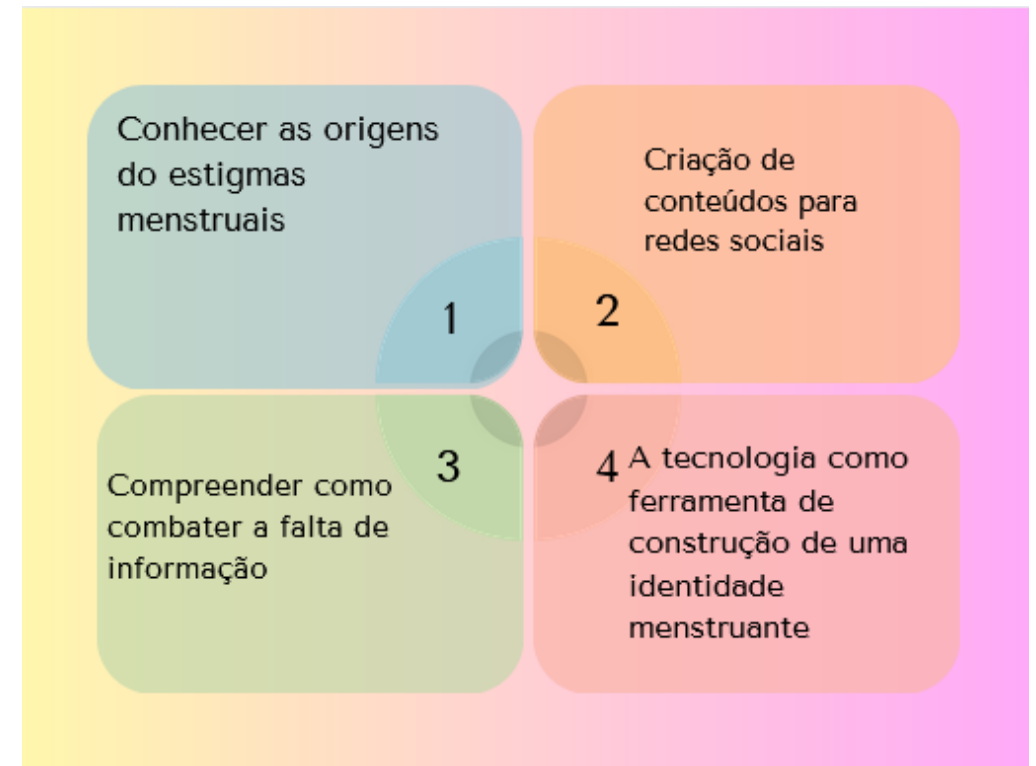


0:11

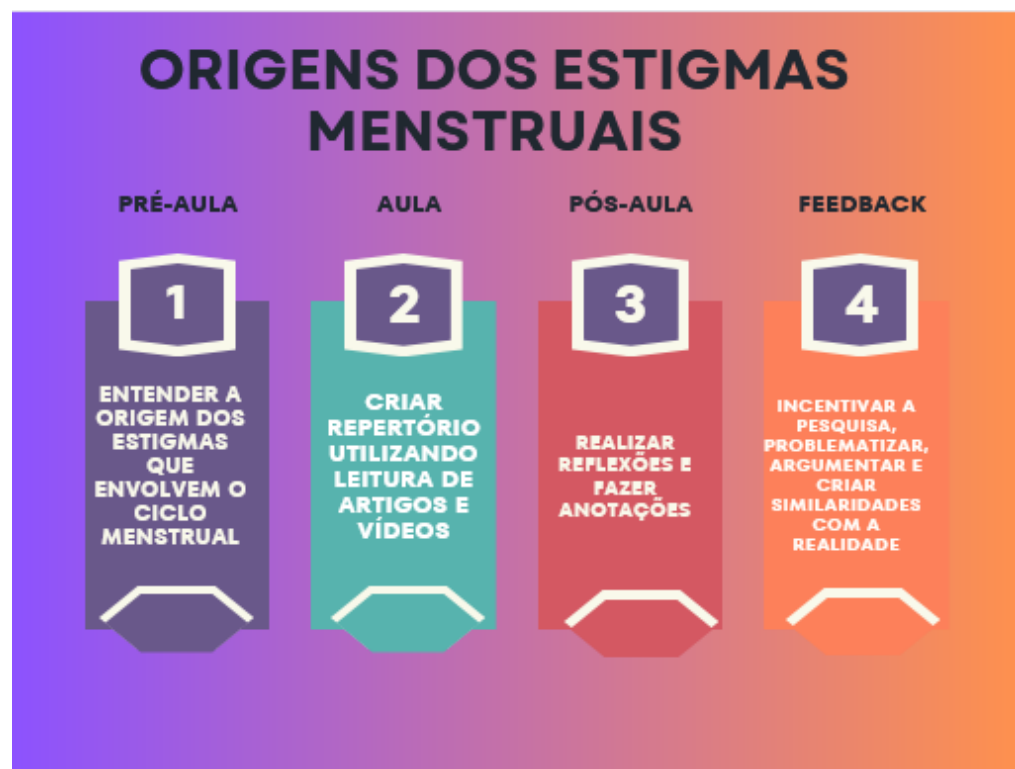
-17:47

MÓDULO IX – MENSTRUÇÃO E DIVERSIDADE.

- Entender a origem dos estigmas menstruais e como combater o preconceito e a desinformação.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas de criação de conteúdos que contribuem para interatividade e perceber a relevância de cada uma na construção da identidade menstruante.
- Dialogar com as ferramentas TikTok, Capcut, Flixier e Hand Talk.



SEMANA I – ORIGENS DOS ESTIGMAS MENSTRUAIS.

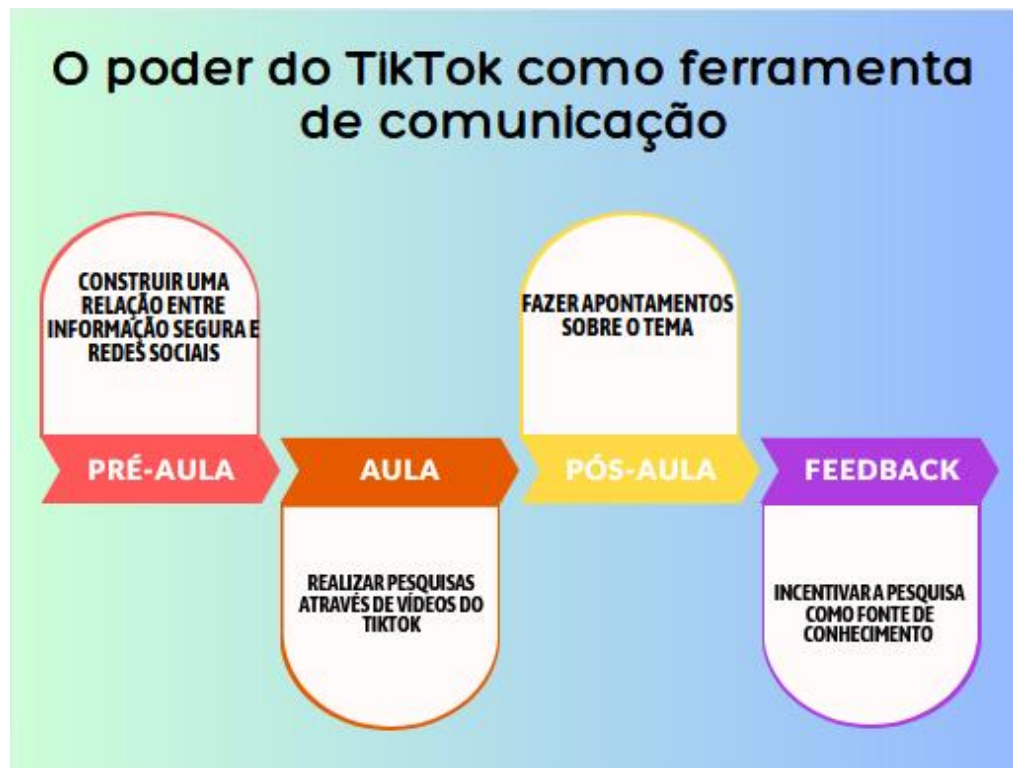


Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “A Terra é uma Mulher e meu Útero, o Universo”, disponível em https://www.ted.com/talks/monica_guerra_da_rocha_a_terra_e_um_a_mulher_e_o_meu_uterio_o_universo/transcript?language=pt-br
- Em aula, roda de conversa sobre o texto “Menstruação: as origens de um estigma que dura até hoje.” Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3g37116941o>
- Pós-aula. Fazer anotações sobre os pontos importantes da discussão em sala.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – O PODER DO TIKTOK COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO



Sugestões

- Pré-aula. Leitura do texto “O TikTok e o impacto na forma de produzir conteúdo na internet.” Disponível em <https://usnadacomunicacao.com.br/tiktok-e-o-impacto-na-forma-de-produzir-conteudo-na-internet/>
- Em aula, realizar cadastro no aplicativo TikTok através de <https://www.tiktok.com> e buscar entre 5 e 10 vídeos que tratem do tema “menstruação”, avaliando se a informação é:
 - 1) Adequada;
 - 2) Suficiente;
 - 3) Cumpre seu objetivo.
- Pós-aula. Anotar o que acredita que faltou falar sobre menstruação, nas pesquisas realizadas em sala.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – CAPCUT E O CORPO MENSTRUAL.

CAPCUT E O CORPO MENSTRUAL

P

PRÉ-AULA

Criar repertório sobre o conceito de diversidade menstrual

AULA

A

Explorar a ferramenta Capcut

P

PÓS-AULA

Estabelecer relação entre conteúdo e engajamento nas redes

FEEDBACK

F

Estimular a criatividade, a pesquisa e o uso de ferramentas tecnológicas, com ênfase na criação de conteúdos

Sugestões

- Pré-aula. Realizar cadastro no aplicativo CapCut através de <https://www.capcut.com/pt-br/>
- Em sala: A partir das anotações realizadas no pós-aula do último encontro, propor conteúdo que possa gerar engajamento sobre o tema “Menstruação e Diversidade”.
- Pós-aula. Publicar no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – OFICINA DE PRODUÇÃO DE VÍDEOS.



Sugestões

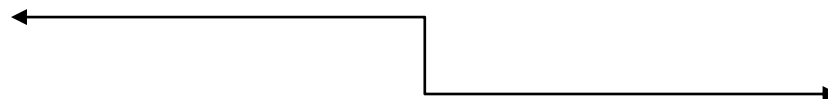
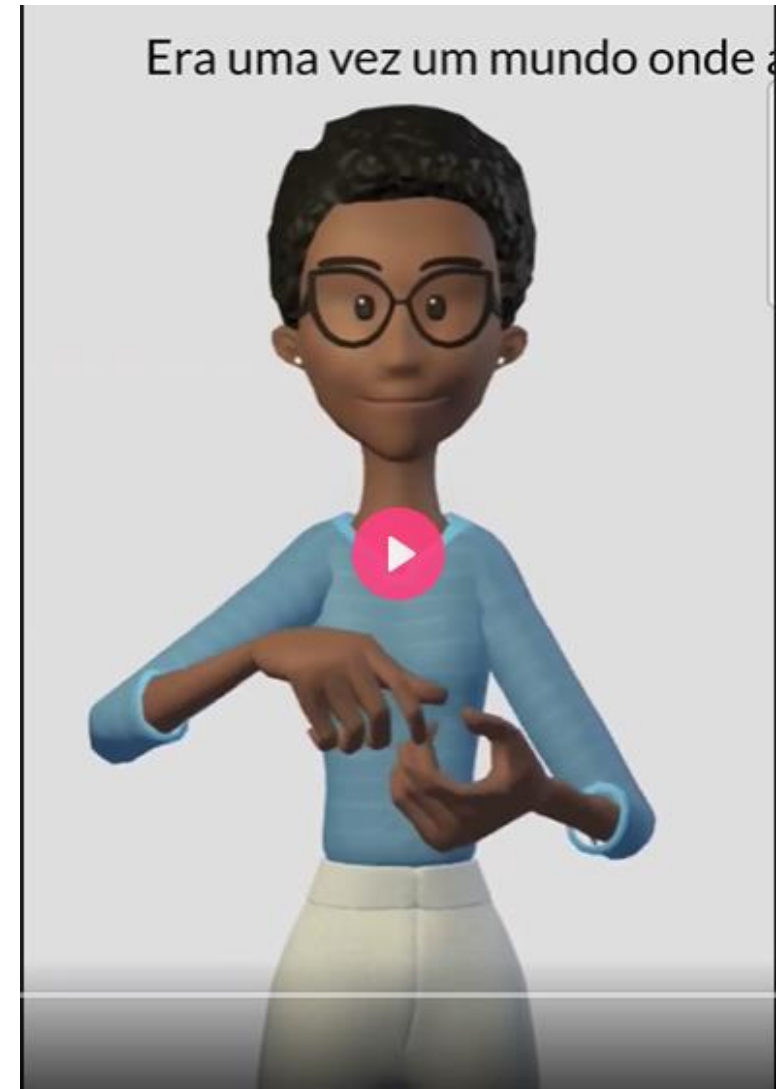
- Pré-aula. Realizar cadastro nos aplicativos Flixier, através de <https://flixier.com/> e Hand Talk, através de www.handtalk.me/download
- Em aula, discutir sobre a acessibilidade do vídeo criado e pensar em recursos, como vocalização da parte escrita, legendas da parte Sonora e tradução em libras para o vídeo criado e recriá-lo a partir das inquietações que surgirem.
- Pós-aula. Publicar no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.



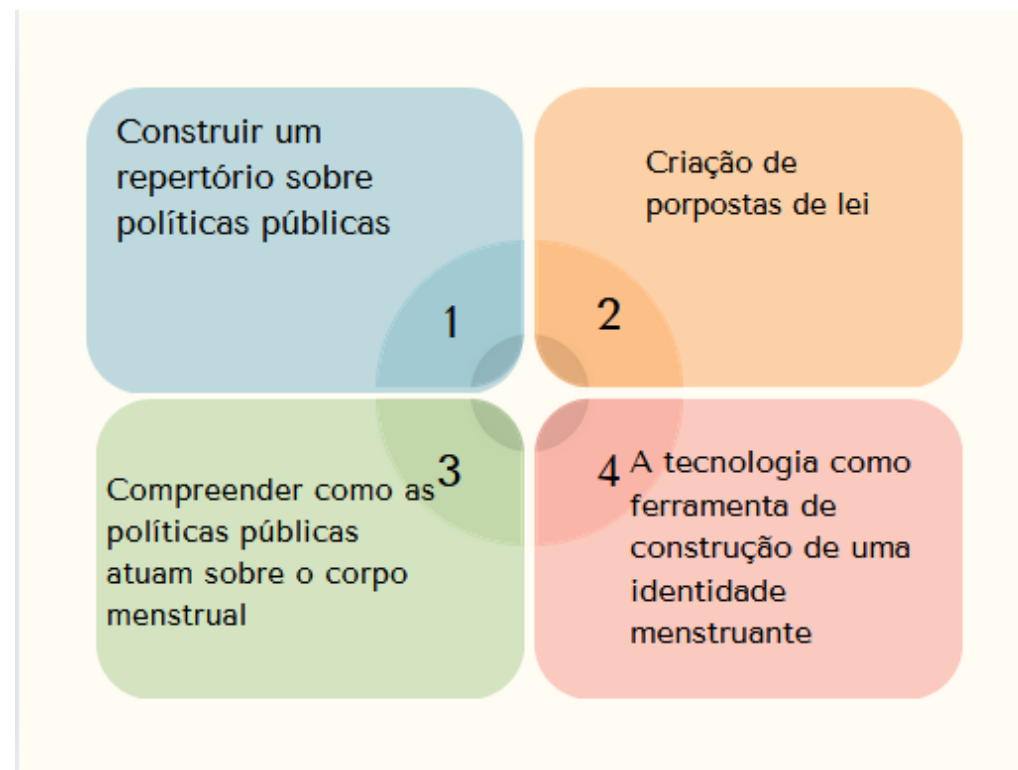
No Japão acredita-se que a mulher quando está menstruada tem o seu paladar alterado e, por isso, em algumas regiões do país elas são proibidas de trabalhar em restaurantes na produção de sushis, pois corre-se o risco de que elas errem a receita.

O Japão, inclusive, foi o primeiro país a lançar uma legislação para a licença menstrual. Porém, as mulheres não usufruem do direito por temerem preconceito no ambiente de trabalho.



MÓDULO X – PROJETOS MENSTRUAIS DE IMPACTO PELO MUNDO.

- Entender o conceito de política pública para o corpo menstrual e quais existem no mundo.
- Explorar informações sobre o tema, através de vídeos, leituras e rodas de conversa.
- Conhecer ferramentas de criação de apresentações com propostas de lei.
- Dialogar com as ferramentas [Canva](#), [Google Slides](#) e [App Voz do narrador](#).



SEMANA I – POLÍTICAS PÚBLICAS MENSTRUAIS.



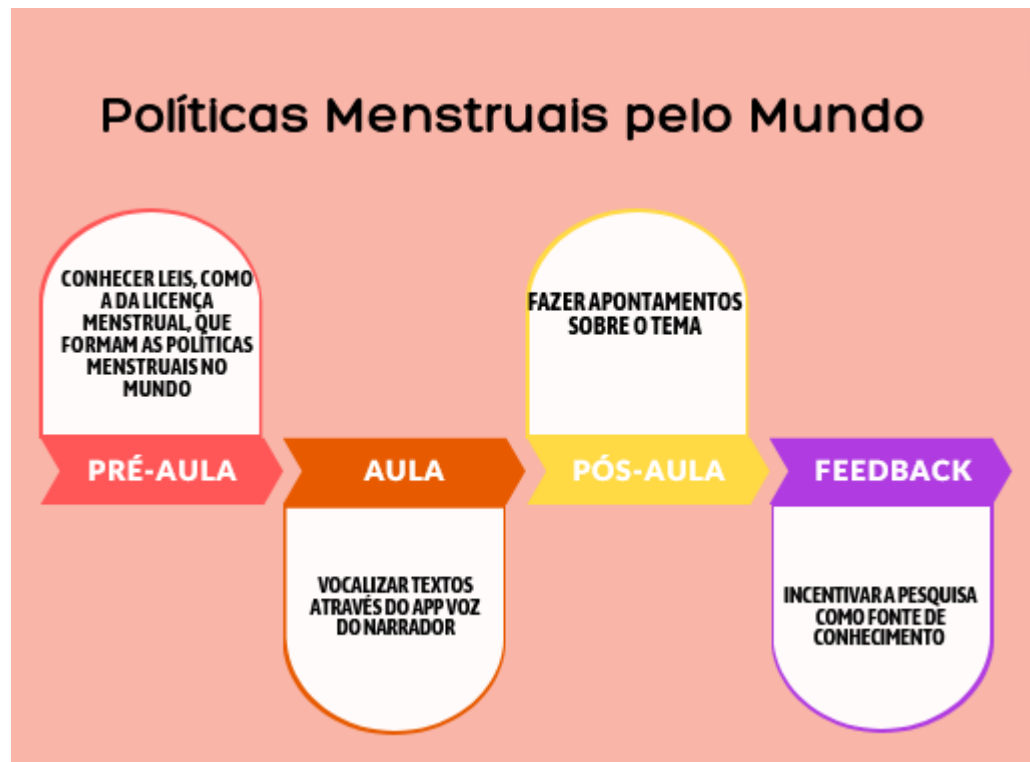
Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “O que são Políticas Públicas” disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=PvWwI0xHYrs>
- Em aula, roda de conversa sobre o artigo “Políticas públicas: o que são, para que servem?” Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/politicas-publicas/>
- Pós-aula. Fazer anotações sobre as informações importantes sobre o tema.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA II – POLÍTICAS MENSTRUAIS PELO MUNDO

Sugestões



- Pré-aula. Leitura do texto “Países que garantem licença menstrual em lei” disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c0jllkw4pyyo>
- Em sala, com o auxílio do aplicativo “Voz do narrador”, ler o texto da lei 14.214/21 e entender todo o processo que culminou com a promulgação da lei.
- Pós-aula. Anotar que propostas de lei para o corpo menstrual ainda faltam no Brasil.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA III – COMO PROPOR LEIS?



Sugestões

- Pré-aula. Assista ao vídeo “Você sabe como fazer uma lei?” através do <https://www.youtube.com/watch?v=Sxkptb6QV-A>
- Em sala: Roda de conversa sobre o texto “Você sabia que qualquer cidadão pode propor leis?” Disponível em <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2022/11/16/voce-sabia-que-qualquer-cidadao-pode-propor-leis>
- Pós-aula. Pensar em uma proposta de lei sobre o corpo menstrual, a partir das discussões em sala.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

SEMANA IV – FERRAMENTAS DE CRIAÇÃO DE APRESENTAÇÕES



Sugestões

- Pré-aula. Assistir ao vídeo “Como criar apresentações no google?” através do https://www.youtube.com/watch?v=kQ_yMwDVpKM
- Em sala, criar uma apresentação no google slides, disponível em <https://www.google.com/slides/about/> com as propostas trazidas e suas respectivas justificativas para torná-las públicas.
- Pós-aula. Publicar no Padlet da turma.

Recursos utilizados: Chromebook, tablet, Notebook, Smartphone, internet, entre outros.

Países que garantem licença menstrual em lei

Depois da Espanha...

- P** Ásia, incluindo o Japão
- E** Taiwan
- E** Indonésia

1) Folga no ciclo menstrual

Justificativa: não há um tratamento totalmente eficiente para combater os sintomas menstruais e, por isso, as mulheres não têm condições de equidade no trabalho em dias em que estão menstruadas e com sintomas de TPM.

A primeira legislação sobre licença menstrual remonta à União Soviética, onde foi introduzida em 1922.

Na Rússia, a licença por causa de menstruação foi proposta em 2013, mas não seguiu adiante. O texto que previa os dias de folga irritou muitas feministas, que não gostaram dos argumentos usados, como licença ser merecida por causa do "desconforto emocional" e "à diminuição de competência" no trabalho supostamente causados pela menstruação.

Projetos menstruais de impacto

- 1** Folga no ciclo menstrual
- 2** Banheiros seguros para mulheres no período menstrual
- 3** Cuidado primário com a saúde mental de quem menstrua


MENSAGEM FINAL



Desejamos que este material contribua para o empoderamento do ciclo menstrual na escola!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Versão online: Todas as referências, utilizadas nesta sequência didática, estão conectadas por hiperlink com o texto. Basta clicar sobre as palavras, ou expressões, sublinhadas, que será direcionada (o) à referência.
- As ilustrações do documento estão disponíveis no Canva. 
- As escolhas textuais, que serviram como referência para o trabalho, são fruto de pesquisas e refletem o cuidado com as informações prestadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- KAPLUM, Gabriel. **Material educativo: a experiência do aprendizado. Comunicação & Educação.** São Paulo. maio/ago. de 200 fev. 24.
- KOBASHIGAWA, A. H. et al. **Estação ciência: formação de educadores para o ensino de ciências nas séries iniciais do ensino fundamental.** Anais IV Seminário Nacional ABC na Educação Científica. São Paulo, p. 212-217, 2008
- KUBO, O. M.; BOTOMÉ, S.P. Ensino e aprendizagem: uma interação entre dois processos comportamentais. Researchgate. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273025200_Ensino-aprendizagem_uma_interacao_entre_dois_processos_comportamentais. Acesso em 30 jan. 24.
- LIBÂNEO, J. C. **Didática.** São Paulo: Cortez Editora, 2º ed. 2013.
- MORAN, J. **Educação híbrida: um conceito-chave para a educação, hoje.** In: BACICH, L; TANZI NETO, A.; TREVISANI, F. de M. (org.). Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação. Porto Alegre: Penso, 2015.
- OLIVEIRA, Maria Marly. **Sequência didática interativa no processo de formação de professores.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- RELATÓRIO DE SUSTENTABILIDADE KROTON, 2018. Disponível em: http://ri.kroton.com.br/wp-content/uploads/sites/44/2019/06/190505_Kroton_RS2018_naveg%C3%A1vel.pdf. Acesso em: 12 fev 24.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SASSERON, L. H. **Alfabetização Científica, Ensino Por Investigação e Argumentação: relações entre ciências da natureza e escola. Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências** (belo Horizonte), [s.l.], v. 17, n. p.49-67, nov. 2015.
- SCHENEIDERS, L. A. **O método da sala de aula invertida (flipped classroom)**. Lajeado: Univates, 2018. Disponível em: https://www.univates.br/editoraunivates/media/publicacoes/256/pdf_256.pdf. Acesso em: 15 fev 24
- TARDIF, M. **O trabalho docente, a pedagogia e o ensino: interações humanas, tecnologias e dilemas**. Cadernos de Educação, Faculdade de Educação da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, ano 10, n. 16, p. 7-14, p. 15 - 47, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/download/6594/4578>. Acesso em: 13 fev. 24
- UNESCO. **Programa da UNESCO no Brasil 2013**. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2058987/mod_resource/content/1/Programa%20UNESCO%20no%20Brasil%202013.pdf. Acesso em 13 fev. 24
- VALENTE, J. A. **Saberes profissionais dos professores e conhecimentos universitários: elementos para uma epistemologia da prática profissional dos professores e suas consequências em relação à formação para o magistério**. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 13, n. 5, p. 5-24, 2000. Disponível em: http://www.ergonomia.ufpr.br/Metodologia/RBDE13_05_MAUURICE_TARDIF.pdf. Acesso em: 12 fev. 24
- _____; LESSARD, C. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.
- _____. **A sala de aula invertida e a possibilidade do ensino personalizado: uma experiência com a graduação em midialogia. Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, p. 26- 44, 2018.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- _____. **A comunicação e a educação baseada no uso das tecnologias digitais de informação e comunicação.** Revista UNIFESO - Humanas e Sociais, Teresópolis, v. 1, n. 1, p. 141-166, 2014c. Disponível em: <http://unifeso.edu.br/revista/index.php/revistaunifesohumanasesociais/article/download/17/24>. Acesso em: 19 fev. 24.
- _____. **Aspectos críticos das tecnologias nos ambientes educacionais e nas escolas.** Revista Educação e Cultura Contemporânea. Rio de Janeiro, v. 2, n. 3, p. 11- 28, 2005. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/reeduc/article/view/4891/2297>. Acesso em: 30 jan. 24.
- _____. **Informática na educação no Brasil.** In:VALENTE, J.A. (org.). O computador na sociedade do conhecimento. Campinas: UNICAMP, 1999. Disponível em: <http://usuarios.upf.br/~teixeira/livros/computador-sociedade-conhecimento.pdf>. Acesso em: 30 jan. 24.
- _____. **Inovação nos processos de ensino e de aprendizagem: o papel das tecnologias digitais.** In:VALENTE, J. A.; FREIRE, F. M. P.; ARANTES, F. L. (org.). Tecnologia e educação: passado, presente e o que está por vir. Campinas: NIED/UNICAMP, 2018a. Disponível em: <https://www.nied.unicamp.br/biblioteca/livros/>. Acesso em: 30 jan. 24.
- ZABALA, A. A Prática Educativa. Como ensinar. Tradução Ernani F. da F. Rosa. Porto Alegre: ARTMED, 1998.



OBRIGADA!

CONTATOS DAS AUTORAS:

RENATAMILLAN@YMAIL.COM

BRANDAO.BEATRIZM@GMAIL.COM