



Iniciativas para equidade e justiça raciais

Série Desafios de aprendizagem – Guia de discussão

Ajude a criar uma sociedade mais saudável



Clique ou toque [aqui](#) para assistir a uma mensagem especial da Dra. Sumbul Ahmad Desai, vice-presidente de saúde da Apple. Ela é responsável por iniciativas de saúde, incluindo desenvolvimento de produtos clínicos, parcerias clínicas inovadoras e pesquisas médicas. Ela também lidera as equipes de regulamentação e qualidade da Apple.



Ajude a criar uma sociedade mais saudável

Nossos corpos são anatomias complexas que requerem atenção física e mental. Nossa capacidade de tomar boas e preventivas decisões de saúde sobre nossos corpos depende do acesso a informações de saúde importantes e precisas. Como podemos melhorar a saúde e o bem-estar para nós e para os outros?

Para que todos os educadores, estudantes e indivíduos tenham sucesso na escola e no trabalho, é fundamental eliminar as disparidades de saúde que existem para comunidades sub-representadas com base em raça, status socioeconômico e acesso à educação.

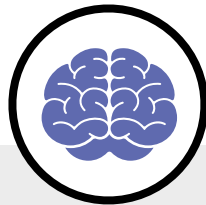
Empresas e instituições de ensino ao redor do mundo refletem as comunidades que atendem. Atualmente, a aprendizagem acontece em todo lugar, não apenas nas salas de aula.

Para começar a fazer mudanças sociais duradoras, criamos este guia que ajuda você a criar uma sociedade mais saudável explorando o ensino sobre mente, corpo e saúde.

Ao enfrentar o quarto desafio desta série, **Ajude a criar uma sociedade mais saudável**, esteja preparado para refletir sobre o impacto das iniquidades em saúde em nossas comunidades e esteja pronto para fazer a diferença individual e globalmente.

Saúde e bem-estar

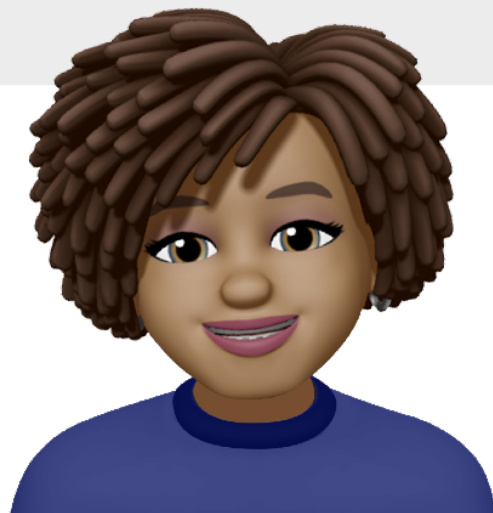
Saúde é o estado de viver. *Bem-estar* é o estado de viver um estilo de vida saudável. A combinação dos dois, *saúde e bem-estar*, tornou-se uma abordagem importante para cuidar de nós mesmos, diminuir o estresse e reduzir o risco de doenças para nós mesmos e nossas comunidades, especialmente aquelas com acesso limitado a serviços de saúde e informações.



Saúde mental

Um estado de bem-estar no qual a pessoa percebe suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e consegue fazer uma contribuição para sua comunidade

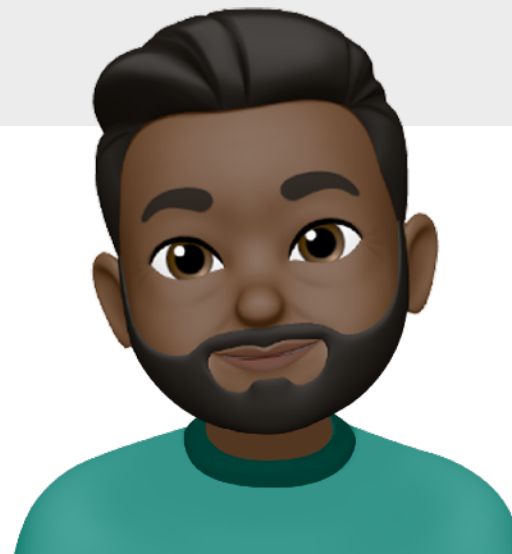
Fonte: [who.int](https://www.who.int)



Saúde física

Bem-estar do corpo e bom funcionamento do organismo das pessoas, condição normal de quem não sofre nenhum tipo de doença

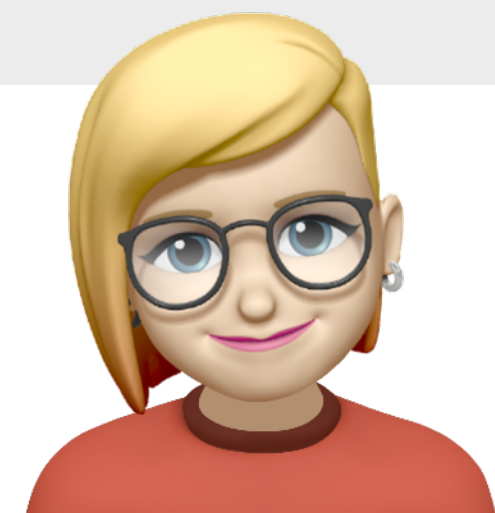
Fonte: Nayma Nishat,
[O que significa saúde física?](#)



Ensino sobre saúde

Nível de capacidade de as pessoas encontrarem, entenderem e usarem informações e serviços para fundamentar decisões e ações relacionadas à saúde para si próprios e para outros, ou nível em que as organizações possibilitam que as pessoas façam isso de forma equitativa

Fonte: [cdc.gov/healthliteracy/learn](https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn)



Estrutura

Use a estrutura Aprendizagem Baseada em Desafios para ajudar a organizar suas considerações, fazer perguntas, além de realizar e sintetizar a pesquisa para delinear a solução. Você pode [baixar](#) o livro de exercícios complementar da página 19 para anotar suas ideias.

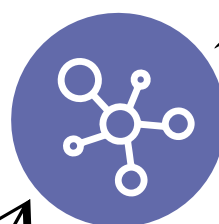
1. Envolve-se

Estabeleça uma relação com a ideia principal, pense no impacto em você pessoalmente, considere novos pontos de vista e concentre-se na chamada para ação do desafio.

Com qual área eu me preocupo mais? Por que ela importa para mim ou para minha comunidade?



Com base no que aprendi (ou aprendemos), que ações específicas eu (ou nós) posso (ou podemos) tomar para fazer diferença?



2. Investigue

Descubra maneiras de pesquisar essas questões e analise suas descobertas para ajudar a definir a solução.

O que preciso (ou precisamos) saber para me (ou nós) ajudar a entender melhor essas questões e para que eu possa (ou para que nós possamos) criar uma solução interessante?



3. Aja

Sua investigação ajudará a definir a solução. Pode ser algo pessoal ou que impacte a comunidade. Não pare na hora de definir a solução – coloque-a em prática!



Envolva-se

Na etapa 1, você vai identificar e estabelecer uma relação com a ideia principal, vai personalizá-la com perguntas e delimitá-las a uma pergunta essencial. Abaixo, você verá como aplicamos essa etapa ao desafio **Ajude a criar uma sociedade mais saudável**.



Ideia principal: saúde e bem-estar



Pergunta essencial: como posso melhorar a saúde e o bem-estar para mim e para outras pessoas?



Desafio: Ajude a criar uma sociedade mais saudável.



Com quem mais posso trabalhar para iniciar esse processo?

Vamos seguir a jornada de um grupo de educadores e educadoras à medida que trabalham na estrutura Aprendizagem Baseada em Desafios, decidem se focarão em saúde mental, saúde física ou ensino sobre saúde (ou mais de uma dessas áreas) e, em seguida, criam e implementam uma solução que causará impacto em si mesmos e na comunidade.





Como aplicar a etapa Envolva-se: primeiro, o grupo analisou mais detalhadamente as definições da ideia principal, da pergunta essencial e do desafio da Etapa 1 e aplicou-as à área escolhida: ensino sobre saúde.



Ideia principal: ensino sobre saúde



Pergunta essencial: como podemos garantir que todas as pessoas e comunidades tenham o mesmo acesso a informações que as ajudem a tomar boas decisões de saúde?



Desafio: incentive outras pessoas a tomar decisões saudáveis que melhorarão a saúde geral de nossas comunidades.

Dica: um desafio começa com um verbo. É imediato, prático e causa empolgação.





Investigue

Na Etapa 2, o grupo identificou questões conhecidas como *perguntas norteadoras*. Com essas perguntas, o grupo pode começar a desenvolver uma solução para o desafio. Foram discutidas algumas possíveis perguntas norteadoras abaixo.





Definição das perguntas: em seguida, o grupo delimitou as perguntas norteadoras que ajudariam a responder à pergunta principal: "O que precisamos saber antes de podermos criar uma solução?"

- Quais são alguns exemplos de campanhas de informações sobre saúde, locais e globais, que causam impacto?
- Como o ensino sobre saúde afeta a mim e a outras pessoas na minha comunidade?
- Quais são as preocupações mais urgentes de ensino sobre saúde na minha comunidade atualmente?





Atividade de extensão: usar a expressão criativa, como desenho, fotografia, vídeo ou música, se tornou uma ótima maneira de definir perguntas norteadoras. Educadores e educadoras criaram cartazes representando algumas das ideias que discutiram e pesquisaram.





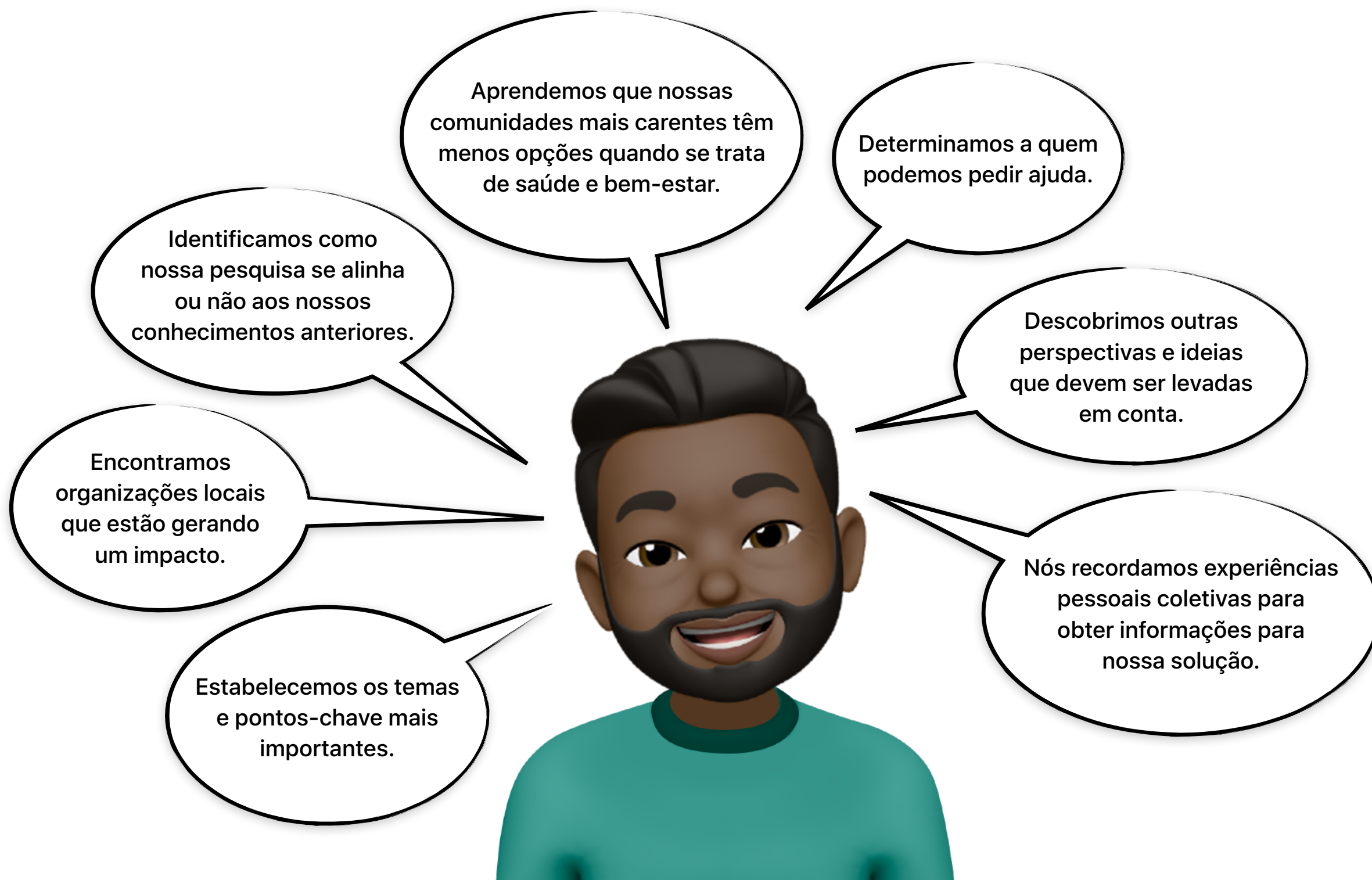
Pesquisa sobre as perguntas: assim que obteve as perguntas norteadoras, o grupo iniciou a pesquisa. O grupo se perguntou: quem podemos entrevistar? Que outras perspectivas podemos considerar? O grupo anotou todas as atividades e recursos necessários para encontrar respostas a essas perguntas.

Atividades
e recursos

- Participe de uma reunião na prefeitura para entender as discussões atuais sobre saúde que afetam a comunidade.
- Entreviste líderes de uma organização local de saúde comunitária para saber como estão compartilhando importantes práticas de saúde com as pessoas mais afetadas na comunidade.
- Visite uma biblioteca local para saber mais sobre as fontes primárias e como encontrar informações confiáveis sobre saúde que afetam todas as populações.
- Explore os recursos de saúde mental da OMS e da UNESCO.



Síntese dos resultados da pesquisa: após concluir a pesquisa, eles avaliaram as ideias e identificaram novas perspectivas com base nas descobertas. Isso os levou à solução.





Aja

Com essa etapa final, o grupo está pronto para definir a solução.

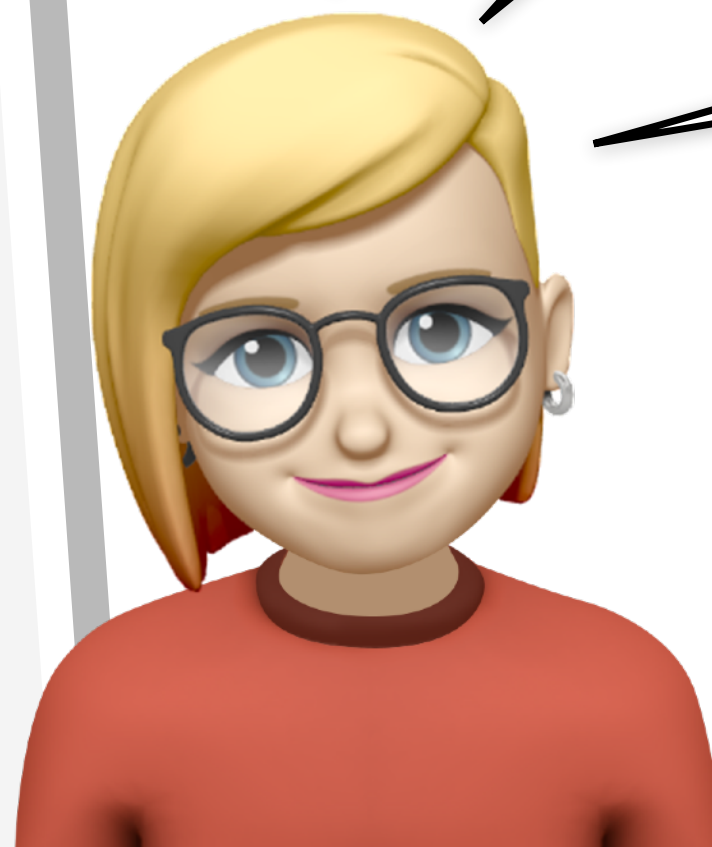


*Conduza uma série de eventos
"Melhore a saúde
da nossa comunidade"
com foco em boas práticas
de saúde e medidas
preventivas de saúde para
as comunidades
mais desfavorecidas em
nossa região.*

Com base no que
aprendemos com a
investigação, propusemos
a seguinte solução...

O que é evidência prática?
O que é evidência mensurável?
O que é evidência impactante?
Definir o sucesso ajuda a definir
o progresso.

Como planejamos
chegar à solução?



Lembre-se: um desafio pode
ter várias soluções quando
existem diversas perspectivas,
o que ajuda a manter as
pessoas mais envolvidas,
engajadas e interessadas
no resultado.

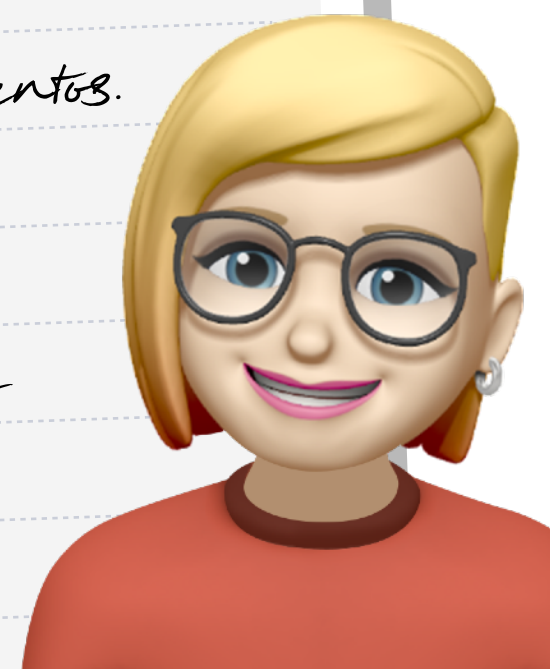


Aja: os professores escreveram seu plano de ação, incluindo as etapas específicas que realizariam para implementar a solução e como compartilhariam os resultados com outras pessoas.



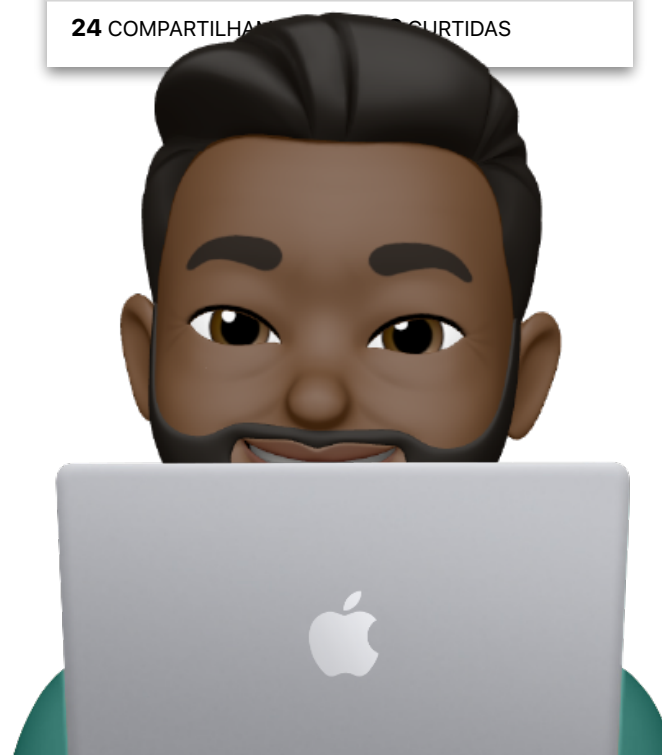
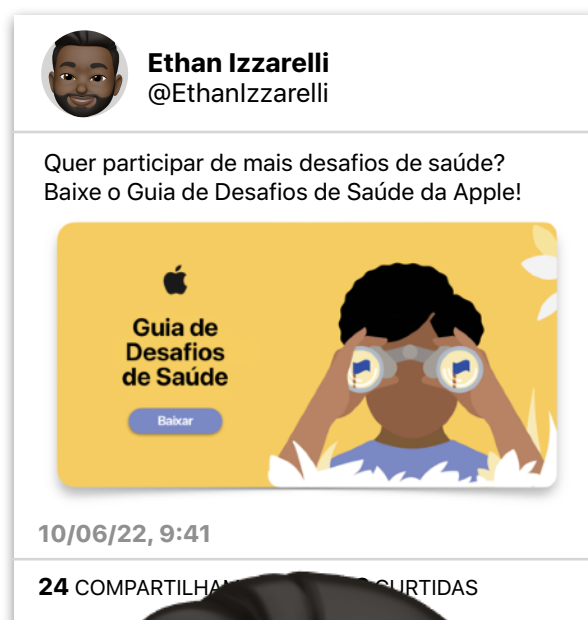
Plano de ação:

- Desenvolver um plano de projeto para os eventos "Melhore a saúde da nossa comunidade".
- Fazer uma pequena atividade para melhorar minha saúde pessoal para que eu possa impactar a comunidade em geral.
- Desenvolver um plano de marketing para promover os eventos.
- Capturar imagens e entrevistas em vídeo durante os eventos para compartilhar o que aprendemos e como outras pessoas podem se envolver.





Aja: após a execução bem-sucedida, eles compartilharam como chegaram à solução e os resultados de colocá-la em prática. Eles expressaram o impacto da solução de maneira criativa por meio de vídeos, poemas, desenhos e fotos, e até mesmo usaram o resultado da atividade de extensão da [página 11](#). Em seguida, compartilharam sua história com o mundo usando a hashtag [#ChallengeForChange](#).





Reflexões: é importante que o grupo reserve um tempo para refletir sobre o processo. O grupo pensou sobre o que aprendeu e considerou o impacto causado em si mesmos e em outras pessoas. Em seguida, os educadores conheceram a [Apple Education Community](#) para compartilhar suas reflexões e inspirar outras pessoas. A jornada que fizemos com esses educadores é um ótimo exemplo de como você abordará seu processo.

Como nossa solução impactou nossa comunidade?



As organizações que participaram de nossos eventos "Melhore a saúde da nossa comunidade" relataram um aumento nas inscrições para receber informações contínuas sobre saúde.

Centenas de pessoas participaram dos eventos na comunidade.

Muitas pessoas colocaram comentários na caixa de sugestões para nos dizer o quanto aprenderam e quais coisas novas iriam tentar para serem mais saudáveis.

Que impacto eu causei na minha saúde pessoal?



Aprendi que é importante comer alimentos saudáveis, fazer exercícios, descansar bastante e expressar o que sinto para minha família e amigos.

Sei como é importante encontrar fontes primárias de informação e como determinar o que é relevante e preciso. Por causa disso, posso ajudar outras pessoas da minha comunidade a fazer o mesmo.

O que continuaremos fazendo com base no que aprendemos individual e coletivamente?



Esta série de eventos da comunidade será feita todos os anos. Isso também nos conscientizou de que precisamos fazer mais durante o ano para garantir que todas as comunidades tenham acesso às informações de saúde.

Buscaremos maneiras de apoiar um conjunto diversificado de organizações locais de informações sobre saúde, seja por meio de voluntariado ou arrecadação de fundos.

Guia de Desafios de Saúde

À medida que consideramos soluções para esse desafio global, é importante reconhecer que sociedades mais saudáveis começam com pessoas mais saudáveis. Os pequenos passos que você dá para melhorar sua saúde pessoal têm um impacto na comunidade e no mundo. A Apple também criou “minidesafios” que vão inspirar você a se exercitar, se alimentar bem e auxiliar na sua saúde pessoal.

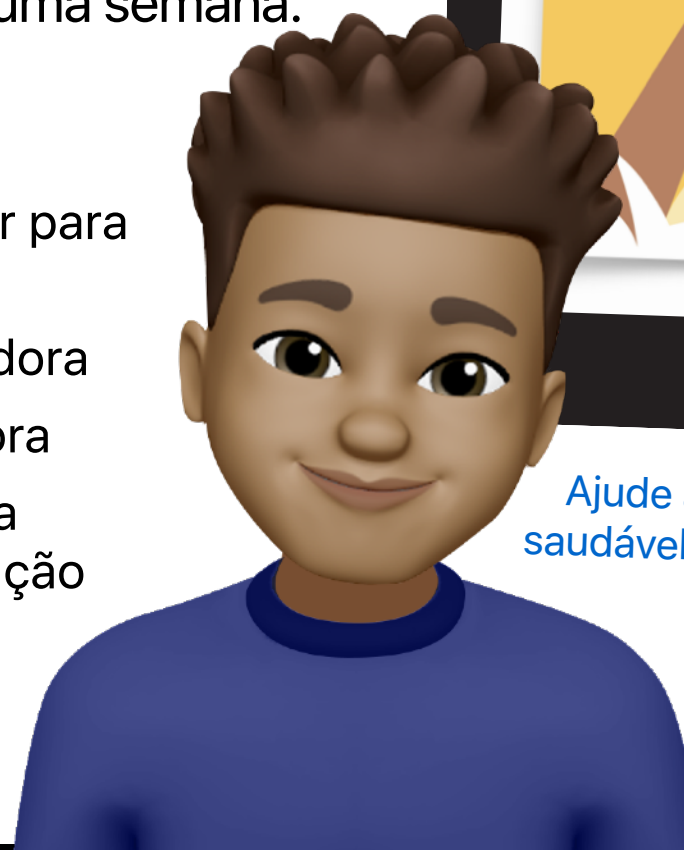
Cada minidesafio aplica a estrutura Aprendizagem Baseada em Desafios, incluindo perguntas norteadoras para ajudar você a descobrir a melhor solução de saúde. A duração e a frequência de tempo que você gasta em um desafio cabem a você. Você pode dedicar 5 ou 30 minutos, um dia ou uma semana.

Cada minidesafio inclui:

- **Atividades norteadoras:** o que você pode fazer para enfrentar o desafio
- **Como funciona:** descrição da atividade norteadora
- **Por que é útil:** benefícios da atividade norteadora
- **Perguntas norteadoras:** maneiras de pensar na estratégia da atividade e qual poderia ser a solução

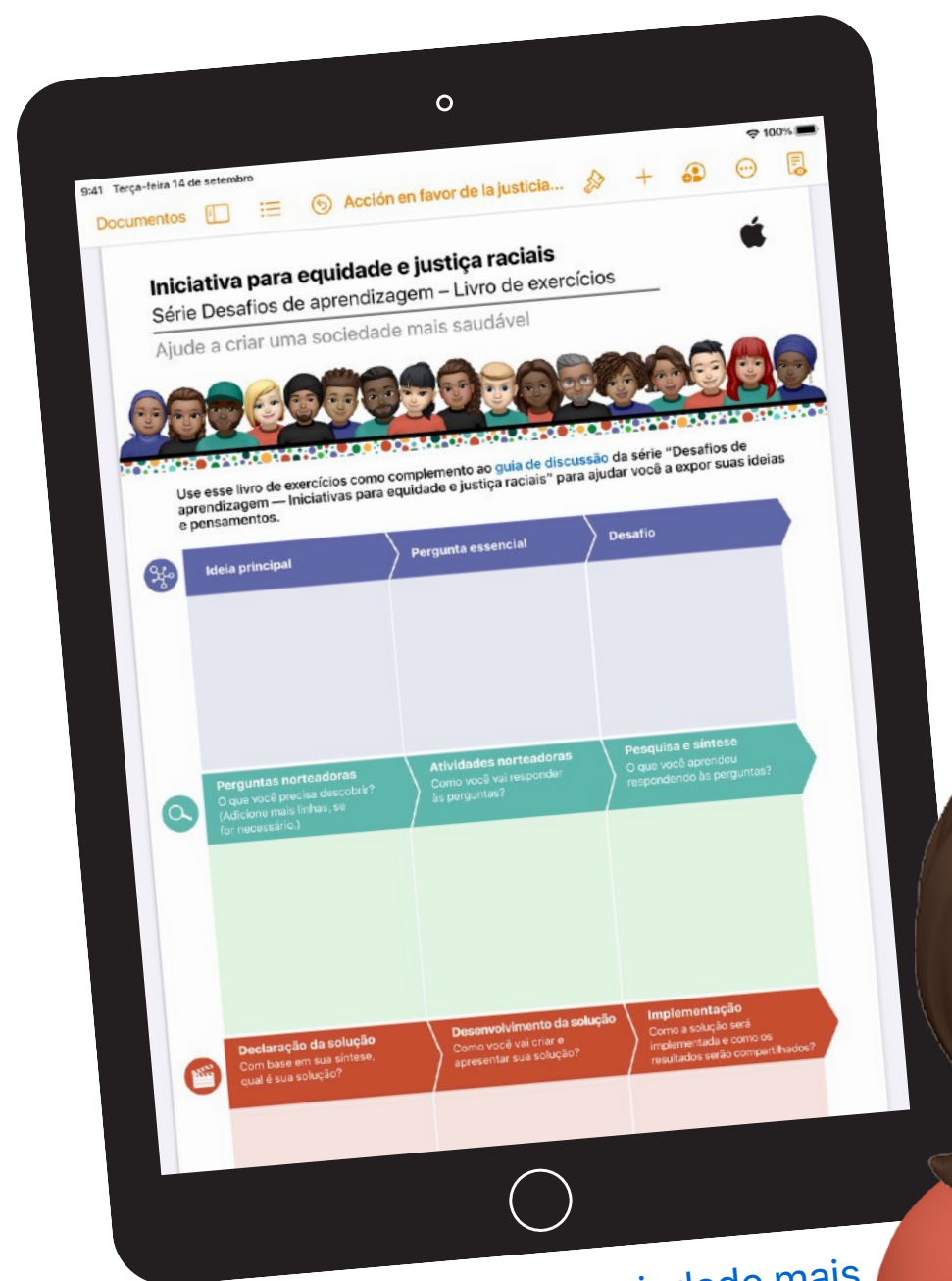


Ajude a criar uma sociedade mais saudável [Guia de Desafios de Saúde >](#)



Livro de exercícios

Agora é a sua vez! Quer você encare o desafio “Ajude a criar uma sociedade mais saudável” ou um dos “minidesafios” do Guia de Desafios de Saúde, use o livro de exercícios complementar para começar a esboçar seus pensamentos e ideias.



Ajude a criar uma sociedade mais saudável – Livro de exercícios >



Recursos

Saúde e Bem-Estar

Estão disponíveis vários recursos importantes sobre saúde e bem-estar que podem ajudar a fomentar reflexões, inspirar perguntas e fornecer bons conhecimentos básicos para este desafio. Você pode consultar esses recursos sempre que quiser para explorar mais detalhadamente os conceitos e as ideias.

- [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#)
- [Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura \(UNESCO\)](#)
- [Instituto Mundial de Bem-Estar](#)
- [Conselho Mundial de Saúde](#)

Saúde mental

- [National Alliance on Mental Illness \(NAMI – Aliança Nacional para Doenças Mentais\)](#)
- [Crisis Text Line \(Linha de apoio para crises\)](#)
- [Build School Communities, and Support Students' Social, Emotional, and Mental Health \(Desenvolva comunidades escolares e auxilie na saúde social, emocional e mental de estudantes\)](#)
- [Healthy Schools Start with Healthy Adults \(Escolas saudáveis começam com adultos saudáveis\)](#)
- [The Trevor Project \(Projeto Trevor\)](#)
- [Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health Needs \(Apoio às necessidades sociais, emocionais, comportamentais e de saúde mental de crianças e estudantes\)](#)
- [Identidade e dimensões culturais](#)
- [BIPOC Saúde Mental](#)
- [Infográfico: BIPOC e LGBTQ + Saúde mental](#)

Ensino sobre saúde

- [Centros de Controle e Prevenção de Doenças \(CDC\)](#)
- [Prioritize the Health and Safety of Students, School Personnel, and Families \(Priorizar a saúde e a segurança de estudantes, funcionários da escola e famílias\)](#)
- [Safer Schools and Campuses Best Practices Clearinghouse \(Repositórios de melhores práticas para escolas e campi mais seguros\)](#)
- [What is Health Equity? \(O que é Equidade em Saúde?\)](#)
- [Immigration, Health Care and Health \(Imigração, atendimento de saúde e saúde\)](#)
- [Bystander CPR on kids differs by race and ethnicity \(A RCP por espectador em crianças varia de acordo com a raça e a etnia\)](#)

Saúde física

- [American Heart Association \(AHA – Associação Americana do Coração\)](#)
- [American Diabetes Association \(Associação Americana da Diabetes\)](#)
- [American Cancer Society \(Associação Americana do Câncer\)](#)
- [Aerobic, Muscle, and Bone Strengthening: What Counts for School-Aged Children and Adolescents? \(Fortalecimento aeróbio, muscular e ósseo: o que é importante para crianças e adolescentes em idade escolar?\)](#)
- [Activity for Different Group \(Atividade física para diferentes grupos\)](#)
- [Race and Ethnic Disparities in Heart Disease \(Disparidades raciais e étnicas em doenças cardíacas\)](#)
- [Healthy People 2020: Physical Activity \(Pessoas saudáveis 2020: Atividade física\)](#)
- [Healthy People 2020: Nutrition and Weight Status \(Pessoas saudáveis 2020: estado de nutrição e peso\)](#)

Recursos

Apps de saúde mental e bem-estar

Apps de saúde mental

-  Headspace: meditação consciente
-  Moshi Kids: Sleep & Meditation (Sono e meditação)
-  Shine: Calm Anxiety & Stress (Acalmar a ansiedade e o estresse)
-  Breethe: Meditação e Sono
-  Calm: sono e meditação
-  Loóna: sons para dormir bem
-  Rootd: alívio da ansiedade

Apps de sons para ajudar você a dormir

-  White Noise Deep Sleep Sounds (Sons de sono profundo como ruído branco)
-  BetterSleep: sono e meditação

Apps de nutrição e controle de água

-  My Food - Nutrition for Kids (Minha comida – Nutrição para crianças)
-  Lembrete de beber água: Water
-  Waterful: lembrete de beber

Apps de diário de bem-estar

-  CBT Thought Diary (Diário de pensamentos de TCC)
-  Tangerine: bem-estar & metas

Apps de exercícios e ioga

-  Yoga Studio: Classes & Poses (Estúdio de ioga: aulas e poses)
-  Seven: Treino de 7 Minutos
-  7 Minutos – Exercícios em Casa
-  Wakeout: Stretch & Move Daily (Acordando: Alongamentos e movimentos diários)
-  Yoga Time: For Beginners & All (Hora da ioga: para iniciantes e todo mundo)

Recursos

Podcasts e livros sobre saúde mental e bem-estar

Podcasts

- [Teenager Therapy](#) (Terapia para adolescentes)
- [Therapy for Black Girls](#) (Terapia para meninas negras)
- [The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos](#) (O Laboratório Feliz com a Dra. Laurie Santos)
- [Ten Percent Happier with Dan Harris](#) (Dez por cento mais felizes com Dan Harris)
- [Mental Illness Happy Hour](#) (Happy Hour para doenças mentais)
- [Life Kit: Health](#) (Kit de Vida: Saúde)
- [You Are MORE Than A Body. How To Heal Your Relationship With Yourself - Doctors Lindsay and Lexie Kite](#) (Você é MAIS do que um mero corpo. Como curar seu relacionamento com você mesmo – Doutorinhas Lindsay e Lexie Kite)
- [Ep. 150 – Body Image Resilience with Lexie & Lindsay Kite PhD](#) (Resiliência da imagem corporal com as doutorinhas Lexie e Lindsay Kite)
- [EP72 – Body Image Resilience with Lexie Kite](#) (Resiliência da imagem corporal com Lexie Kite)
- [Food Heaven Podcast](#) (Podcast Paraíso Culinário)
- [The Morgan Harper Nichols Show](#) (Programa Morgan Harper Nichols)
- [Thrive Parenting](#) (Como arrasar na criação de filhos)

Livros

- [The Body Keeps the Score](#) (O corpo mantém o histórico) – Bessel van der Kolk, médico
- [Every Body Yoga](#) (Todo mundo faz ioga) – Jessamyn Stanley
- [Braiding Sweetgrass](#) (Trançando erva doce) – Robin Wall Kimmerer
- [You Belong](#) (Sentimento de pertencer) – Sebene Selassie
- [What Happened to You?](#) (O que aconteceu com você?) Oprah Winfrey e Bruce D. Perry
- [Breath](#) (Respiração) – James Nestor
- [The Body](#) (O corpo) – Bill Bryson
- [Are u ok?](#) (Você está bem?) – Kati Morton
- [Genius Foods](#) (Alimentos geniais) – Max Lugavere e Paul Grewal, médicos
- [How to Be Well](#) (Como ficar bem) – Frank Lipman, médico
- [Why We Sleep](#) (Por que dormimos) – Matthew Walker
- [21 Days to Resilience](#) (21 dias de resiliência) – Dra. Zelana Montminy
- [The 22 Non-Negotiable Laws of Wellness](#) (As 22 leis inegociáveis do bem-estar) – Greg Anderson

Recursos

Aprendizagem Baseada em Desafios

Explore estes recursos selecionados que ajudarão você a resolver o desafio, ampliar a aprendizagem e contar sua história. Ou encare um dos outros desafios!

Aprendizagem Baseada em Desafios

- [Aprendizagem Baseada em Desafios](#)
- [Guia da Aprendizagem Baseada em Desafios](#)
- [Aprendizagem Baseada em Desafios na Indonésia](#)
- [Escreva e mude o mundo: Aprendizagem Baseada em Desafios para uma escrita persuasiva](#)

Recursos da Apple sobre aprendizagem e criatividade

- [Apple Teacher](#)
- [Guias do Criatividade para Todos](#)
- [Série Apple Education Learning](#)
- [Pesquisa para educadores](#)
- [Elementos da aprendizagem](#)

Recursos de saúde

- [App Saúde da Apple](#)
- [App Saúde no Apple Watch](#)
- [Apple Fitness+](#)

Série "Desafios de aprendizagem — Iniciativas para equidade e justiça raciais"

- [Desafio 1: crie oportunidades para conversas profundas sobre raça](#)
- [Desafio 2: gere um impacto positivo na sua comunidade](#)
- [Desafio 3: crie um mundo melhor com a justiça ambiental](#)



Recursos

Equidade e justiça raciais

Desenvolva sua base de conhecimento sobre equidade racial e complemente o currículo com estes recursos importantes. Use-os para ajudar a apresentar um desafio convincente e confiável que cause impacto.

- [Equal Justice Initiative \(Iniciativa de justiça equitativa\)](#)
- [Learning for Justice \(Aprendizagem pela Justiça\)](#)
- [Helping Students Make Sense of News Stories about Bias and Injustice \(Ajuda para estudantes entenderem reportagens sobre parcialidade e injustiça\)](#)
- [Termos do glossário de educação da ADL](#)
- [Notícias da Common Sense Media sobre raça e racismo](#)
- [Recursos da Greater Good in Education \(O bem maior na educação\) para apoiar a aprendizagem sobre antirracismo](#)
- [The King Center](#)
- [NV365® Education and Training](#)
- [The King Philosophy](#)





Diversas equipes da Apple trabalharam juntas para criar esses guias, incluindo as equipes Apple Educação, Apple Professional Learning e Iniciativas de Educação da Comunidade, com contribuições de Apple Distinguished Educators, Apple Distinguished Schools, Inclusão e diversidade e Saúde da Apple. Este guia, junto com outros da série, faz parte da Iniciativa para equidade e justiça raciais da Apple, um esforço a longo prazo para garantir resultados mais positivos para as comunidades não brancas.