



**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul-rio-grandense

# PROMOÇÃO DA SAÚDE NA APOSENTADORIA

Rodrigo Nascimento da Silva  
Leonardo Betemps Kontz  
Jander Luis Fernandes Monks  
Rosélia Souza de Oliveira  
Margarete Hirdes Antunes

Publicações PROEN  
2024







INSTITUTO FEDERAL  
Sul-rio-grandense

# PROMOÇÃO DA SAÚDE NA APOSENTADORIA

PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO - MOOC

Publicações PROEN  
2024



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
SUL-RIO-GRANDENSE (IFSUL)

Flávio Luis Barbosa Nunes  
Reitor

Rodrigo Nascimento da Silva  
Pró-reitor de Ensino

Leonardo Betemps Kontz  
Diretor de Políticas de Ensino e Inclusão

Jander Luis Fernandes Monks  
Chefe de Departamento de Educação a  
Distância e Novas Tecnologias

Rosélia Souza de Oliveira  
Coordenadora da Coordenadoria de Produção  
de Tecnologias Educacionais  
Coordenadora Geral da Rede e-Tec Brasil no  
âmbito do IFSUL

Daiani Nogueira Luche  
Coordenadora de Projetos Especiais

Conteúdo e apresentação  
Conteudista  
Lauren Sallaberry Ferreira

Desenvolvimento e suporte AVA  
Andressa Oliveira da Silveira  
Luís Fernando da Silva Mendes  
Coordenadoria de Produção de  
Tecnologias Educacionais

Design educacional  
João José de Moraes Vetromila  
Lisandra Xavier Guterres  
Coordenadoria de Produção de  
Tecnologia Educacional

Design gráfico e digital  
Ariane da Silva Behling  
Lucia Elena Korth Sedrez  
Coordenadoria de Produção de  
Tecnologias Educacionais

Edição de áudio e vídeo  
José Pedro Minho Mello  
Camila Zurchimitten Barbachã  
Eduardo Walerko Moreira  
Coordenadoria de Produção de  
Tecnologias Educacionais

Revisão linguística  
Ana Paula de Araujo Cunha  
Equipe multidisciplinar do DETE

Revisão pedagógica  
Margarete Hirdes Antunes  
Coordenadoria de Produção de  
Tecnologias Educacionais

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
SUL-RIO-GRANDENSE (IFSUL)

Promoção da saúde na aposentadoria  
Projeto Pedagógico de Curso

Rodrigo Nascimento da Silva  
Leonardo Betemps Kontz  
Jander Luis Fernandes Monks  
Rosélia Souza de Oliveira  
Margarete Hirdes Antunes

Publicações PROEN  
1ª Edição – Copyright© 2024  
Todos os Direitos Reservados

Coordenação da edição  
Jander Luis Fernandes Monks  
Rosélia Souza de Oliveira  
cpte@ifsul.edu.br

Diagramação e Projeto Visual  
João José de Moraes Vetromila  
Lisandra Xavier Guterres  
Matheus Eslabão da Silva  
Natália Schein

Catálogo na Fonte  
Elaborado por Gislaine da Silva Maciel  
Bibliotecária CRB 10/1481

P965	Promoção da Saúde na Aposentadoria : Projeto Pedagógico do Curso (PPC) / organizadores : Rodrigo Nascimento da Silva, Leonardo Betemps Kontz, Jander Luís Fernandes Monks, Rosélia Souza de Oliveira, Margarete Hirdes Antunes.— Pelotas, RS : Publicações PROEN/IFSul, 2024.  32 p. : il. , color. ISBN 978-65-01-22318-6 IFSul - Cursos Online, Livres e Massivos (MOOC) <a href="https://www.ifsul.edu.br/publicacoes-pm-2/publicacoes-proen/publicacoes-proen-2">https://www.ifsul.edu.br/publicacoes-pm-2/publicacoes-proen/publicacoes-proen-2</a>  1. Educação a distância - Cursos de Capacitação 2. Aposentadoria 3. Saúde 4. IFSul - Cursos MOOC I. Silva, Rodrigo Nascimento da II. Kontz, Leonardo Betemps III. Monks, Jander Luis Fernandes IV. Oliveira, Rosélia Souza de V. Antunes, Margarete Hirdes
------	---

CDD 371.35

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense.  
Pró-reitoria de Ensino.  
Departamento de Educação a Distância e Novas Tecnologias.  
Rua Gonçalves Chaves, 3218, Centro.  
Pelotas/RS – CEP 96015-560  
Tel: (53) 3026-6050  
if-proen@ifsul.edu.br  
www.ifsul.edu.br

# Prefácio

A elaboração deste material adveio da intencionalidade da Pró-reitoria de Ensino e do Departamento de Educação a Distância e Novas Tecnologias do IFSul de apresentar aos leitores(as) o projeto pedagógico de seus Cursos online, livres e massivos (MOOC).

Convidamos você para conhecer um pouco de nossa Instituição entendendo o que é um Curso MOOC, onde ele está hospedado, quem pode acessá-lo e qual o conteúdo do projeto pedagógico do curso apresentado neste material. Boa leitura!

# Sumário

01	APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	9
02	O QUE É UM MOOC?	11
03	O QUE É A PLATAFORMA MUNDI?	11
04	COMO FAZER A MINHA INSCRIÇÃO EM UM CURSO DA MUNDI?	11
05	PÚBLICO-ALVO	15
06	COMO OBTER A CERTIFICAÇÃO?	15
07	SUPORTE TÉCNICO	15
08	PROMOÇÃO DA SAÚDE NA APOSENTADORIA	15
09	IDENTIFICAÇÃO DO CURSO	16
10	JUSTIFICATIVA	16

11	INFORMAÇÕES DO CURSO	17
12	OBJETIVOS DO CURSO	17
	12.1 OBJETIVO GERAL	17
	12.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
13	ESTRUTURA DO CURSO	18
14	METODOLOGIA DE ENSINO DO CURSO	19
	14.1 METODOLOGIA DE ENSINO PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA	20
	14.2 ORGANIZAÇÃO CURRICULAR	20
	14.2.1 PROGRAMA	21
	14.3 AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM	24
	14.4 AVALIAÇÃO DO PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO	25
15	ATIVIDADES AVALIATIVAS	25
	REFERÊNCIAS	30



## 1. APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSul) é uma instituição pública e gratuita vinculada ao MEC, com sede e foro na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul. Criado a partir da transformação do CEFET RS, nos termos da Lei n.º 11.892, de 29 de dezembro de 2008, o IFSul possui natureza jurídica de autarquia, detentora de autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didático-pedagógica e disciplinar.

O IFSul é uma instituição de educação caracterizada pela verticalização do ensino. Oferece educação profissional e tecnológica em diferentes níveis e modalidades de ensino e articula a educação superior, básica e tecnológica. É pluricurricular e multicampi, tendo como base a conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com sua prática pedagógica. O IFSul possui a relevan-

te missão de promover uma educação pública de excelência, por meio da junção indissociável entre ensino, pesquisa e extensão. Agrega pessoas, conhecimentos e tecnologias, visando proporcionar a ampliação do desenvolvimento técnico e tecnológico das regiões de abrangência de seus campi e dos polos de apoio presencial para as ofertas de cursos na modalidade a distância.

O IFSul é formado pela Reitoria, por 12 campi e 2 campi Avançados, a saber: Câmpus Pelotas, Câmpus Pelotas - Visconde da Graça, Câmpus Charqueadas, Câmpus Sapucaia do Sul, Câmpus Passo Fundo, Câmpus Camaquã, Câmpus Venâncio Aires, Câmpus Bagé, Câmpus Santana do Livramento, Câmpus Sapiranga, Câmpus Gravataí, Câmpus Lajeado, Câmpus Avançado Jaguarão e Câmpus Avançado Novo Hamburgo (figura 1).

Figura 1 – Distribuição das unidades do IFSul no RS.

### Câmpus do IFSul

- 1 Reitoria | Câmpus Pelotas | Câmpus Pelotas-Visconde da Graça
- 2 Câmpus Bagé
- 3 Câmpus Camaquã
- 4 Câmpus Charqueadas
- 5 Câmpus Gravataí
- 6 Câmpus Campus Avançado Jaguarão
- 7 Câmpus Lajeado
- 8 Câmpus Novo Hamburgo
- 9 Câmpus Passo Fundo
- 10 Câmpus Santana do Livramento
- 11 Câmpus Sapiranga
- 12 Câmpus Sapucaia do Sul
- 13 Câmpus Venâncio Aires



Atuando na modalidade de Educação a Distância (EaD) o IFSul amplia sua área de abrangência dentro do estado do Rio Grande do Sul, ofertando cursos técnicos, superiores e cursos de formação inicial continuada.

A Instituição utiliza, para este fim, além dos seus 14 câmpus, a estrutura de polos municipais (figura 2) devidamente credenciados nos programas da Rede e-Tec Brasil e do Sistema Universidade Aberta do Brasil (UAB/Capes).

Figura 2 – Mapa dos polos municipais de atuação do IFSul para cursos na modalidade a distância.

## Mapa dos Polos de atuação do IFSul



Para obter informações dos cursos ofertados pelo IFSul basta acessar os seguintes endereços eletrônicos [www.mundi.ifsul.edu.br/cursos/](http://www.mundi.ifsul.edu.br/cursos/) e <https://intranet.ifsul.edu.br/catalogo/campus>.

## 2. O QUE É UM MOOC?

MOOC é a sigla para Massive Open Online Courses, que em português significa “cursos online abertos e massivos”. Como o termo indica, esses cursos são disponibilizados na web para um grande número de pessoas e, por isso, são considerados massivos.

## 3. O QUE É A PLATAFORMA MUNDI?

Mundi é uma plataforma de cursos online do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul), que oferece de forma gratuita cursos em formato MOOC.

É uma iniciativa do Departamento de Educação a Distância e Novas Tecnologias (DETE) do IFSul, desenvolvida pela Coordenadoria de Produção de Tecnologias Educacionais (CPTE), visando levar o conhecimen-

to à toda comunidade, de forma totalmente gratuita, com cursos 100% online, permitindo a flexibilidade para estudar onde e quando quiser.

Os cursos disponibilizados na Plataforma Mundi são de autoria de servidores de diversas áreas do IFSul e de outros profissionais, que cederam seus direitos autorais para que as ofertas fossem realizadas de forma gratuita. O acesso ocorre pelo endereço eletrônico <https://mundi.ifsul.edu.br/portal/>.

## 4. COMO FAZER A MINHA INSCRIÇÃO EM UM CURSO DA MUNDI?

Todos os cursos são de inscrição livre para qualquer pessoa. Para se cadastrar (figura 3), selecione o curso que deseja realizar, leia a descrição e, caso seja de seu interesse, clique no botão “Entrar”.

Figura 3 – Como fazer a inscrição em um curso da Mundi?





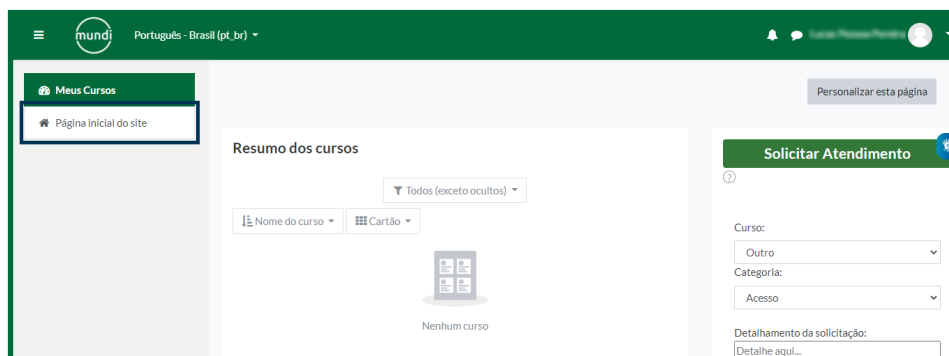
**Passo 1:** Ao entrar, faça seu cadastro (figura 4). Com ele você poderá fazer login na Plataforma Mundi.

Figura 4 – Faça seu cadastro



No primeiro acesso, a sua lista pessoal de cursos ainda estará vazia, conforme a figura 5. Para dar início à sua inscrição em algum curso, clique na aba “Página inicial do site”, no menu lateral da esquerda, conforme destacado na figura 5:

Figura 5 – Página inicial do site



**Passo 2:** Após isso, a tela acessada será a demonstrada, conforme a figura 6. Uma vez nessa página, clique na Categoria de Curso chamada “**MOOCs**”, conforme destacado:

Figura 6 – Categoria de Curso



**Passo 3:** Após acessar a listagem dos MOOCs, clique no título do curso de sua escolha, conforme a figura 7:

Figura 7 – Listagem dos MOOCs



**Passo 4:** Após, basta clicar no botão “Inscreva-me”, conforme figura 8:

Figura 8 – Autoinscrição do estudante



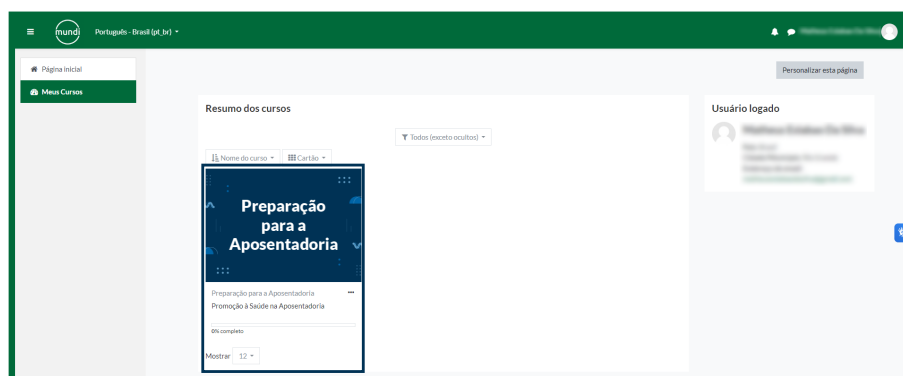
**Passo 5:** Pronto! Sua inscrição foi realizada com sucesso e a página inicial do curso já estará disponível para acesso, conforme figura 9:

Figura 9 – Página inicial do curso



**Passo 6:** Ao acessar a página inicial da Plataforma Mundi novamente, seu curso já estará listado na aba “**Meus cursos**”, conforme figura 10:

Figura 10 – Área de cursos do estudante



## 5. PÚBLICO-ALVO

Não há definição de pré-requisitos para acesso ao curso. Porém, recomenda-se ter, no mínimo, o Ensino Fundamental II (6ª a 9ª série) incompleto.

## 6. COMO OBTER A CERTIFICAÇÃO?

Todos os cursos possuem certificados. Para isso, você deve atingir, no mínimo, a nota 6 (seis) em todas as atividades exigidas. Cumprido o requisito, a plataforma irá disponibilizar gratuitamente seu certificado. O tempo para conseguir a certificação fica a critério do estudante, não havendo limite nem mínimo, nem máximo de tempo.

## 7. SUPORTE TÉCNICO

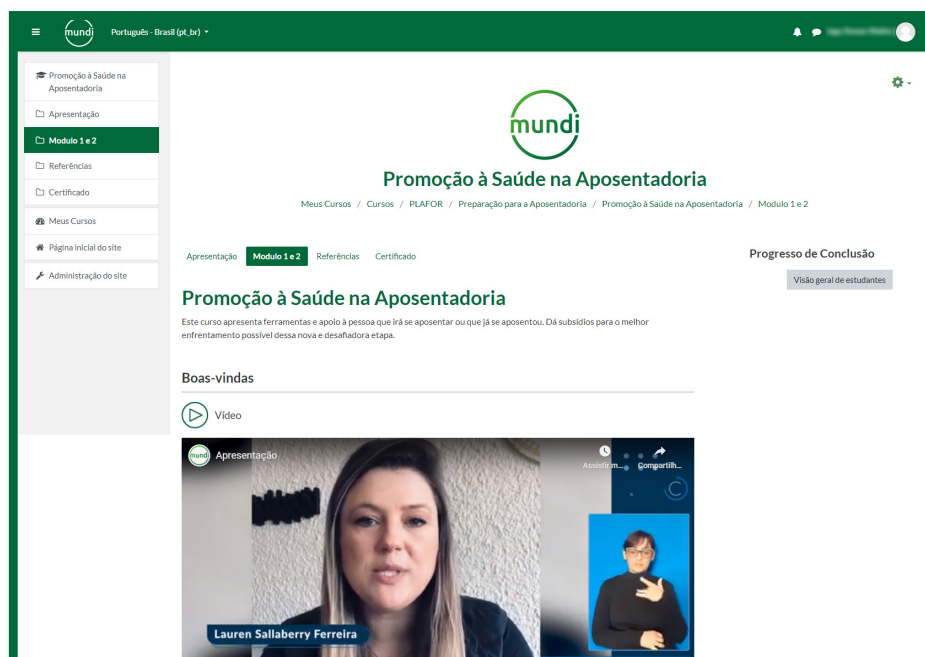
Havendo qualquer dificuldade para acessar o curso ou emitir seu certificado, abra um chamado em <http://cpte.ifsul.edu.br/suporte/>.

Veja os tutoriais para abertura e acompanhamento de chamados por meio do site <https://www.youtube.com/@CPTEIFSUL/videos>.

## 8. PROMOÇÃO DA SAÚDE NA APOSENTADORIA

Este curso apresenta ferramentas e apoio à pessoa que irá se aposentar ou que já se aposentou. Dá subsídios para o melhor enfrentamento possível dessa nova e desafiadora etapa.

Figura 11 – Boas-vindas



## 9. IDENTIFICAÇÃO DO CURSO

### DADOS DA INSTITUIÇÃO RESPONSÁVEL PELO CURSO

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - IFSul  
CNPJ: 10.729.992/0001-46

**Razão Social:**  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE

**Endereço:**  
IFSul - Reitoria: Rua Gonçalves Chaves, 3218 Centro.

**Cidade/UF/CEP:** Pelotas/RS – CEP 96015-560

**Telefone:** (53) 3026-6050

**Site da Instituição:** [www.ifsul.edu.br](http://www.ifsul.edu.br)

### DADOS GERAIS DO CURSO

**Nome:** Promoção da saúde na aposentadoria

**Modalidade de oferta:**  
a distância, de natureza Massive Open Online Course (MOOC)

**Carga Horária:** 20 horas

## 10. JUSTIFICATIVA

O Curso MOOC em Promoção da Saúde na Aposentadoria qualificará o/a educando/a no sentido de conhecer aspectos e ações relevantes para o enfrentamento das mudanças na vida após a aposentadoria, tendo em vista a promoção da saúde e do bem estar.

O avanço tecnológico possibilitou essa nova realidade educacional: o ensino mediado pelo computador. A oferta de Educação a Distância, apoiada por Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVAs), tem se expandido, rapidamente, como resposta à crescente necessidade de formação continuada, resultante das transformações dos meios e modos de produção. Nessa perspectiva, e tendo em conta o fato de o IFSul ser uma instituição plural e multicampi, tal modalidade de ensino torna-se importante estratégia de qualificação dos cidadãos provenientes de diferentes contextos.



Em síntese, o Instituto Federal Sul-rio-grandense, por meio deste curso, provê uma excelente opção para a atualização e a formação de profissionais qualificados, favorecendo a sua inserção no mundo do trabalho e capacitando-os a protagonizar ações empreendedoras e/ou atuar em instituições públicas e privadas.

## 11. INFORMAÇÕES DO CURSO

Figura 12 – Dados gerais

Curso	Promoção da saúde na aposentadoria
Disciplina	Promoção da saúde na aposentadoria
Sigla	PSA
Objetivo geral	O objetivo da disciplina é abordar assuntos que deem suporte ao enfrentamento das mudanças na vida após a aposentadoria.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como enfrentar a aposentadoria de maneira saudável,</li> <li>- Alimentação saudável e</li> <li>- Exercícios físicos e qualidade de vida.</li> </ul>
Carga horária (CH) total	20h
Nº Módulos	2
Nº Unidades	10
Nível	<input checked="" type="checkbox"/> Básico <input type="checkbox"/> Intermediário <input type="checkbox"/> Avançado
Pré-requisitos	Não há.

## 12. OBJETIVOS DO CURSO

### 12.1 Objetivo Geral

O objetivo do curso é proporcionar ao/à estudante conhecer aspectos e ações relevantes para o enfrentamento das mudanças na vida após a aposentadoria, tendo em vista a promoção da saúde e do bem estar.

## 12.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos do curso compreendem:

- Entender a importância de enfrentar a aposentadoria de maneira saudável,
- Reconhecer a alimentação saudável, os bons hábitos, o exercício da mente e do corpo e o dormir bem como ações de autocuidado a serem cultivadas;
- Refletir acerca da importância da autonomia e dos laços sociais após a aposentadoria.

## 13. ESTRUTURA DO CURSO

### Módulo 1 - Enfrentando a transição

Unidade 1: Transição do trabalho para aposentadoria

Unidade 2: Alimentação saudável

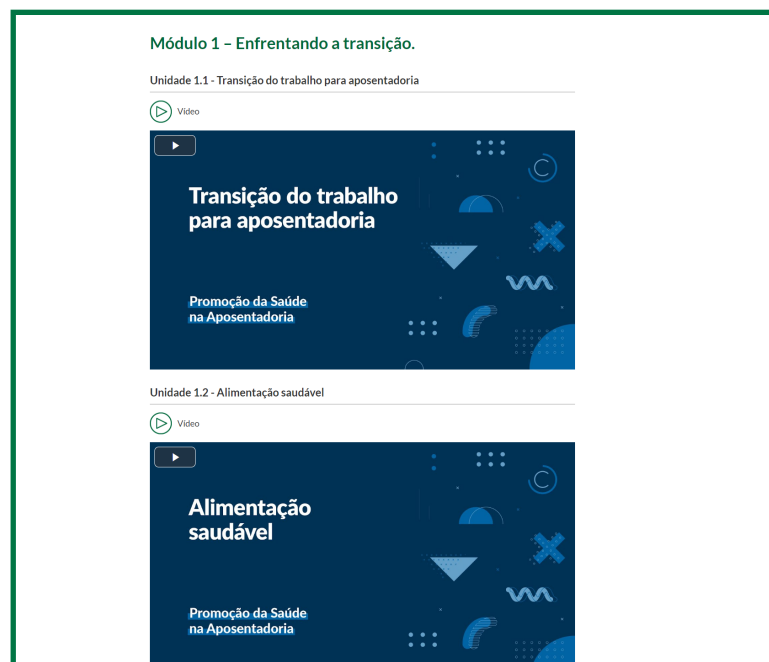
Unidade 3: Autocuidado – cultivando bons hábitos

Unidade 4: Exercitando o corpo

Unidade 5: Exercitando a mente

Contém 5 vídeos, 9 atividades

Figura 13 – Módulo 1



### Módulo 2 - Aposentei e agora?

Unidade 1: Laços Sociais

Unidade 2: Importância de dormir bem

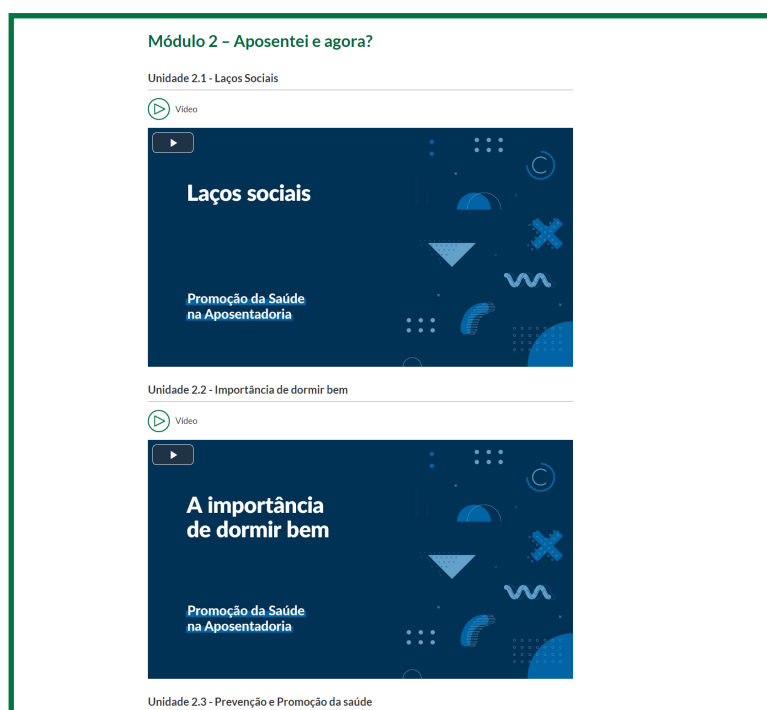
Unidade 3: Prevenção e Promoção da saúde

Unidade 4: Autonomia

Unidade 5: Posso recomeçar?

Contém 5 vídeos, 9 atividades

Figura 14 - Módulo 2



## 14. METODOLOGIA DE ENSINO DO CURSO

A proposta metodológica está configurada de forma a oportunizar a formação integral do/a estudante, buscando contribuir para o seu desenvolvimento profissional e pessoal, prático e crítico, por meio da atualização profissional. Nessa direção, a estrutura curricular, alinhada às práticas pedagógicas, visa estimular o estudante a criar soluções e a ter iniciativas nas organizações de seu trânsito.

A metodologia de ensino, no âmbito do curso, contemplará videoaulas e atividades avaliativas, que auxiliarão os/as alunos/as no desenvolvimento de habilidades intelectuais, procedimentais e atitudinais. Há, também, a preocupação em organizar o ambiente educativo de modo a articular as atividades propostas às diversas dimensões de formação dos jovens e adultos, favorecendo a transformação das informações em conhecimentos, diante das situações reais de vida.

Por fim, pode-se dizer que a gestão dos processos pedagógicos deste curso orienta-se pelos princípios da construção coletiva do conhecimento, da vinculação entre educação e trabalho, da interdisciplinaridade e da avaliação como processo.

O curso de Promoção da Saúde na Aposentadoria, na modalidade a distância, conta com uma estrutura curricular de 2 módulos. Cada módulo disponibilizado contém uma proposta de trabalho com questionamentos (tarefa de aprendizagem) sobre o tema estudado.

## 14.1 Metodologia de ensino para pessoa com deficiência

A Política de Inclusão e Acessibilidade do IFSul, amparada na Resolução do Conselho Superior (CONSUP) nº 51/2016, contempla ações inclusivas, respeitando as diferenças individuais, especificamente das pessoas com deficiência, diferenças étnicas, de gênero, culturais, socioeconômicas, entre outras. Para a efetivação da Educação Inclusiva, o curso considera todo o regramento jurídico acerca dos direitos das pessoas com deficiência, instituído na Lei de Diretrizes e Bases – LDB 9394/1996; na Política de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva/2008; no Decreto nº 5.296/2004, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas com Deficiência ou com mobilidade reduzida; na Resolução CNE/CEB nº 2/2001, que institui as Diretrizes Nacionais para a Educação Especial na Educação Básica; no Decreto nº 5.626/2005, dispondo sobre a Língua Brasileira de Sinais – Libras; no Decreto nº 7.611/2011, que versa sobre a Educação Especial e o Atendimento Educacional Especializado; na Resolução nº 4/2010, que define as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica; na Lei nº 12.764/2012, que Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista; e na Lei nº 13.146/ 2015, que institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, conhecida como o Estatuto da Pessoa com Deficiência.

A partir das referências legais supracitadas, o curso busca a acessibilidade com a produção de material acessível para leitores de tela e tradução para Libras, chamando a atenção para a importância de pensar cada ação de forma que tais iniciativas sejam democráticas e ao alcance de todo/as.

## 14.2 Organização Curricular

A organização curricular do curso de Promoção da Saúde na Aposentadoria foi estruturada considerando o princípio sociológico de que o conhecimento é uma produção histórica. Com base em tal concepção, a matriz curricular se efetiva no comprometimento em promover a construção de novos saberes, alicerçada em princípios teóricos e pedagógicos que propiciem aos/às estudantes desempenhar, futuramente, as atividades propostas no curso.

Faz-se importante destacar que o propósito de trabalho e a construção dos materiais didáticos nos cursos de qualificação do IFSul buscam a promoção do acesso e da autonomia do/a educando/a, num espaço pedagógico constantemente “lido”, interpretado, “escrito” e “reescrito” (FREIRE, 1996, p. 109). Nesse viés, os módulos que compõem a matriz curricular estão articulados e fundamentados numa perspectiva interdisciplinar.

O Quadro 1 descreve os módulos do curso e, no seguimento, é apresentado o programa. No entanto, pode haver adaptações para melhor atender aos estudantes, tanto na primeira oferta dos cursos, como em futuras edições, uma vez que a atividade oferece oportunidade de aprendizado teórico inserido na prática.

Quadro 1 – Matriz curricular do curso de Promoção da saúde na aposentadoria, na modalidade a distância.

Módulo	Conteudista	CH
Módulo 1 Enfrentando a transição	Lauren Sallaberry Ferreira	10h
Módulo 2 Aposentei e agora?	Lauren Sallaberry Ferreira	10h
Carga horária total do curso		20h

### 14.2.1 Programa

Curso	Promoção da saúde na aposentadoria
Carga horária	20h
<p><b>Ementa</b> Discussão acerca de como enfrentar as mudanças pertinentes à transição do trabalho para a aposentadoria. Reflexão acerca da importância da prevenção e da promoção da saúde na aposentadoria, incluindo aspectos relevantes nesse sentido, como o autocuidado, o cultivo de bons hábitos e a manutenção de laços sociais.</p>	
<p><b>Objetivos</b></p> <p><b>Objetivo geral:</b> O objetivo do curso é proporcionar ao/à estudante conhecer aspectos e ações relevantes para o enfrentamento das mudanças na vida após a aposentadoria, tendo em vista a promoção da saúde e do bem estar.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Compreender a importância de enfrentar a aposentadoria de maneira saudável,</li> <li>-Reconhecer a alimentação saudável, os bons hábitos, o exercício da mente e do corpo e o dormir bem como ações de autocuidado a serem cultivadas;</li> <li>-Refletir acerca da importância da autonomia e dos laços sociais após a aposentadoria.</li> </ul>	
<p><b>Conteúdos:</b></p> <p><b>Módulo 1 - Enfrentando a transição.</b>                      Unidade 1: Transição do trabalho para aposentadoria                      Unidade 2: Alimentação saudável                      Unidade 3: Autocuidado – cultivando bons hábitos                      Unidade 4: Exercitando o corpo                      Unidade 5: Exercitando a mente</p>	

Curso	Promoção da saúde na aposentadoria
Carga horária	20h
<p><b>Módulo 2 - Aposentei e agora?</b>            Unidade 1: Laços Sociais            Unidade 2: Importância de dormir bem            Unidade 3: Prevenção e Promoção da saúde            Unidade 4: Autonomia            Unidade 5: Posso recomeçar?</p>	
<p><b>Metodologia:</b>            O curso será desenvolvido por meio da Plataforma Mundi - plataforma de cursos online do IFSul para cursos em formato MOOC. MOOC é a sigla para Massive Open Online Courses, que, em português, significa “cursos online abertos e massivos”. Como o termo indica, esses cursos são disponibilizados na web para um grande número de pessoas e, por isso, são considerados massivos.</p> <p>Nessa Plataforma, os cursos são divididos em módulos (a cada 10 horas, um módulo); esses módulos são separados em até seis (6) unidades, onde são disponibilizadas videoaulas de curta duração, bem como atividades avaliativas a serem realizadas pelos/as estudantes.</p>	
<p><b>Bibliografia básica:</b></p> <p>ALVARENGA, Líria Núbia et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. <b>Revista da Escola de Enfermagem da USP</b> [online]. 2009, v. 43, n. 4 . Disponível em: <a href="https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009">https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009</a>. Acesso em: 30 mar. 2022.</p> <p>ALVARENGA, Líria Núbia, Kyian, Luciana, Bitencourt, Bianca, Wanderley, Kátia da Silva. Repercussões da Aposentadoria na Qualidade de Vida do Idoso. <b>Revista da Escola de Enfermagem da USP</b>. v. 43, n. 4, p. 796-802. Disponível em: <a href="https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009">https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009</a> Acesso em: 01 abr. 2022.</p> <p>ABSONO. <b>Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena</b>. Associação Brasileira do Sono, 2005. Disponível em: <a href="http://absono.com.br/assets/rec-qualidadevidaesono.pdf">http://absono.com.br/assets/rec-qualidadevidaesono.pdf</a>; Acesso em: 04 abr. 2022.</p> <p>ASSIS, Mônica de. <b>Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos</b>. Rio de Janeiro CRDE UnATI UERJ, 2002. Disponível em: <a href="http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/promocao_da_saude.pdf">http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/promocao_da_saude.pdf</a> Acesso em: 02 abr. 2022.</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. <b>Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica</b>. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.</p>	

Curso	Aspectos Socioemocionais na Aposentadoria
Carga horária	20h
<p>BRASIL. Ministério da Saúde. <b>Portaria n.2.528 de 01 de outubro 2006.</b> Aprova a Política Nacional da Pessoa Idosa, 01 out. 2006, Brasília: Ministério da Saúde, 2006.</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. <b>Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, .</b> – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)</p> <p>BRASIL. <b>Lei 10.741 de 01 outubro de 2003.</b> Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. Brasília: DOU, 03 out. 2003.</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. <b>Portaria n.2.528 de 01 de outubro 2006.</b> Aprova a Política Nacional da Pessoa Idosa, 01 out. 2006, Brasília: Ministério da Saúde, 2006.</p> <p>CUNHA, Juliana Xavier Pinheiro et al. Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. Bahia. <b>Rev Saúde em Debate</b> v.36n95/667-664. <a href="https://www.scielo.org/article/sdeb/2012.v36n95/657-664/#ModalArticles">https://www.scielo.org/article/sdeb/2012.v36n95/657-664/#ModalArticles</a>. Acesso em: 02 abr. 2022.</p> <p>GRANOVETTER, Mark. The strength of weak ties. <b>American Journal of Sociology</b>, v.78, n.6, p. 1360-1380, 1973.</p> <p>LEAL, Giuliana Franco. <b>Exclusão social e ruptura dos laços sociais: análise crítica do debate contemporâneo.</b> Florianópolis : Ed. da UFSC, 2011. Disponível em: <a href="https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/187612/Exclus%C3%A3o%20social%20e%20ruptura%20dos%20la%C3%A7os%20sociais.pdf?sequence=1">https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/187612/Exclus%C3%A3o%20social%20e%20ruptura%20dos%20la%C3%A7os%20sociais.pdf?sequence=1</a>. Acesso em 01 abr 2022.</p> <p>PEREIRA, M. S. C. et al. Qualidade do sono dos idosos da Associação dos Metalúrgicos aposentados e pensionistas de Ipatinga, Minas Gerais. <b>Revista Kairós-Gerontologia</b>, 2018, 21(4), 209-231. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Acesso: <a href="https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/45065/29822">https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/45065/29822</a>. Acessado em: 5 abr. 2022.</p> <p>SOUZA, Luccas Melo de; LAUTERT, Liana. Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde de idosos. <b>Revista da Escola de Enfermagem da USP</b> [online]. 2008, v. 42, n. 2. Disponível em: <a href="https://doi.org/10.1590/S0080-62342008000200022">https://doi.org/10.1590/S0080-62342008000200022</a>. Acesso em: 30 mar. 2022.</p>	
<p><b>Bibliografia complementar:</b></p> <p>BATISTA Amissaday Bezerra; ASSUNÇÃO, Mateus Gomes dos Santos. <b>A qualidade do sono de idosos praticantes de hidroginástica</b>, 2009. 25p. Triunfo, FUG. 2009. Disponível em: <a href="https://www.fug.edu.br/EFI/EFI%2012%2019-2.pdf">EFI 12 2019-2.pdf (fug.edu.br)</a> Acesso em: 03 abr. 2022.</p>	

Curso	Aspectos Socioemocionais na Aposentadoria
Carga horária	20h
<p>BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. <b>Projeto de Promoção da Saúde</b>. As Cartas de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. <b>Envelhecimento e saúde da pessoa idosa</b> / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19)</p> <p>BRASIL. Ministério da Saúde. Brasil. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. <b>Política Nacional de Atenção Básica</b>. 4.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Disponível em <a href="http://dtr2004.saude.gov.br/dab/docs/publicacoes/pactos/pactos_vol4.pdf">http://dtr2004.saude.gov.br/dab/docs/publicacoes/pactos/pactos_vol4.pdf</a> . Acesso em: 28 mar. 2022.</p>	

### 14.3 Avaliação do processo ensino-aprendizagem

A avaliação da aprendizagem se constitui como processo formativo e investigativo, tendo por objetivo maior o acompanhamento e redirecionamento do processo de ensino-aprendizagem, voltado para o pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o mundo do trabalho.

Para a metodologia que se propõe, a avaliação torna-se instrumento fundamental. O mecanismo ação-reflexão-ação é importante para que a avaliação cumpra o seu papel, ou seja, para que o julgamento qualitativo da ação esteja em função do aprimoramento desta mesma ação.

Desse modo, a avaliação da aprendizagem tem a finalidade de acompanhar e aperfeiçoar o processo de aprendizagem dos alunos, obedecendo aos princípios da formação integral e da interdisciplinaridade, expressando os resultados de aproveitamento no curso por meio de notas.

Ao final do curso, o aluno deverá obter, pelo menos, 60% da nota da avaliação para ser considerado aprovado.



## 14.4 Avaliação do Projeto Pedagógico do Curso

Este documento, além de orientar e sistematizar os processos avaliativos do curso, precisa contemplar a avaliação do próprio Projeto Pedagógico do Curso (PPC). Compreendemos o PPC como um documento “em processo”. Assim, torna-se necessário um acompanhamento sistemático, com a participação dos sujeitos envolvidos, a fim de que seja um instrumento democrático e participativo. A avaliação é compreendida, aqui, não como término do processo, mas como momento de reflexão e diagnóstico, apresentando elementos que irão subsidiar decisões e ações em busca de qualidade.

Como apresenta Luckesi, “a avaliação como crítica de percurso é uma ferramenta necessária ao ser humano no processo de construção dos resultados que planejou produzir, assim como o é no redimensionamento da direção da ação” (LUCKESI, 1998, p. 116).

Em termos de acompanhamento e monitoramento interno, as atividades acadêmicas e administrativas serão acompanhadas e monitoradas por meio da utilização de diferentes procedimentos e instrumentos, contemplando, também, a autoavaliação (refletir sobre a própria atuação), sempre visando a melhorias e não à punição nem à responsabilização de nenhum envolvido.

Alterações neste documento poderão ser propostas, com base em necessidades e/ou nos dados e estudos, mediante justificativa, seguindo os procedimentos apresentados pela Pró-Reitoria de Ensino do IFSul.

## 15. ATIVIDADES AVALIATIVAS

Todos os módulos possuem 6 questões e no mínimo 3 atividades extra para o banco de questões da plataforma Mundi.

### Módulo 1

Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)	
1) Sobre os <b>alimentos</b> , e baseado no conteúdo estudado nas vídeoaulas, marque a alternativa <b>incorreta</b> :	
a)	São exemplos de alimentos ultraprocessados: sorvetes e refrigerantes.
b)	Realçadores de sabor não são encontrados em alimentos in natura.
c)	Temperos artificiais podem ser substituídos por temperos naturais.
d)	Não trará benefício algum mudar a alimentação.

**Modelo verdadeiro ou falso (marque em negrito se é verdadeiro ou falso)**

2) Alimentos *in natura* são obtidos, por exemplo, diretamente de plantas e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Essa afirmação é:

a)	Verdadeiro.
b)	Falso.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

3) Buscando uma alimentação mais saudável, dentro do que vimos em nossa aula, **preparar o próprio alimento é interessante**, por quê:

a)	Porque sou chefe de cozinha e por isso sei cozinhar.
b)	Porque posso escolher cozinhar opções saudáveis.
c)	Por não gostar de utilizar os aplicativos de restaurantes.
d)	Porque em casa posso repetir várias vezes o prato.

**Modelo verdadeiro ou falso (marque em negrito se é verdadeiro ou falso)**

4) Os alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário ao alimento *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Essa afirmação é:

a)	Verdadeiro.
b)	Falso.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

5) Quantos minutos a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta fazer exercícios por semana?

a)	100min.
b)	150min.
c)	120min.
d)	50min.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

6) Dentre os benefícios da atividade física, não é correto afirmar que ela:

a)	Auxilia no combate a depressão e diabetes.
b)	Promove a sensação de bem-estar.
c)	Melhora a autoestima.
d)	Aumenta a gordura corporal.

## Questões Extra - para banco de questões

Modelo verdadeiro ou falso (marque em negrito se é verdadeiro ou falso)	
1) Com base no conteúdo trabalhado nas vídeoaulas, podemos afirmar que fazer <b>teatro</b> é indicado para melhorar o desempenho da memória. Essa afirmação é:	
a)	Verdadeiro.
b)	Falso.

Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)	
2) Sobre o autocuidado, é <b>incorreto</b> afirmar que:	
a)	Autocuidado são as atitudes que a pessoa tem em seu próprio benefício.
b)	Não pode existir autocuidado e momentos de lazer concomitantemente.
c)	Pode-se praticar durante toda a vida.
d)	Uma das coisas que se almeja no autocuidado é o bem-estar.

Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)	
3) Como podemos exercitar a mente? Marque a alternativa <b>incorreta</b> .	
a)	Lendo.
b)	Dormindo.
c)	Tocando piano.
d)	Caminhando.

## Módulo 2

Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)	
1) Analise as opções abaixo e assinale a que melhor representa os benefícios de dormir bem:	
a)	Melhora o humor e a concentração.
b)	Aumenta o peso e repara as células.
c)	Reduz o estresse e aumenta os acidentes.
d)	Aumenta o metabolismo e repõe a energia.

**Modelo verdadeiro ou falso (marque em negrito se é verdadeiro ou falso)**

2) Em relação à autonomia: está ligada à aptidão mental, à tomada de decisões e não tem relação com as habilidades físicas. Essa afirmação é verdadeira ou falsa?

a) Verdadeiro.

b) Falso.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

3) Marque a opção que, corretamente, mostra os potencializadores da autonomia e da independência:

a) Ter uma alimentação saudável e realizar atividades físicas.

b) Assistir às séries ou à televisão aumenta a autonomia e a independência.

c) Procurar uma Unidade Básica de Saúde apenas quando me sentir doente.

d) Não seguir esquema vacinal do idoso pois não tenho nenhuma patologia.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

4) Quais os objetivos de existir um calendário de imunização para os idosos? Marque a alternativa **incorreta**.

a) Proteger a população idosa de doenças como o câncer, o diabetes, a hipertensão.

b) Prevenir a descompensação de doenças crônicas causadas por doenças infecciosas.

c) Reduzir os riscos de quadros graves relacionados com as comorbidades presentes no indivíduo idoso.

d) Melhorar a qualidade de vida e a expectativa de vida do paciente idoso.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

5) Marque a alternativa que completa a frase a seguir: Ser independente no contexto do idoso é preservar:

a) a disciplina.

b) as habilidades físicas.

c) a habilidade da leitura.

d) a habilidade de correr.

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

6) Sobre a prevenção e promoção à saúde é correto afirmar que:

- |    |   |
|----|---|
| a) | A prevenção primária é aquela que busca amenizar ao máximo os fatores de risco para as doenças.                   |
| b) | A prevenção terciária é a referente a quando se necessita de internação em uma unidade hospitalar.                |
| c) | A prevenção secundária é aquela que cuida das pessoas na progressão da doença, quando há perdas funcionais.       |
| d) | A vacinação é um exemplo de prevenção secundária, pois protege das doenças através de medicações intramusculares. |

### Questões Extra - para banco de questões

**Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)**

1) Adotar alguns hábitos durante o dia e antes de dormir pode auxiliar a ter uma boa noite de sono. Quais deles são boas opções?

- |    |   |
|----|---|
| a) | Dançar antes de dormir é recomendado para pegar no sono rapidamente.  |
| b) | Não comer em excesso e dormir com fome é o mais recomendado.          |
| c) | Tomar sol diariamente faz com que tenhamos uma melhor noite de sono.  |
| d) | Deixar a janela do quarto aberta para entrar claridade é recomendado. |

**Modelo verdadeiro ou falso (marque em negrito se é verdadeiro ou falso)**

2) Ser independente significa ser capaz de realizar as atividades cotidianas sem a ajuda de outra pessoa, como comer, andar e tomar banho. Essa afirmação é verdadeira ou falsa

- |    |             |
|----|-------------|
| a) | Verdadeiro. |
| b) | Falso.      |

Modelo múltipla escolha (marque em negrito a alternativa correta)	
3) Sobre os laços sociais é correto afirmar que:	
a)	São as conexões entre os indivíduos na sociedade.
b)	Laços sociais são apenas aqueles que são firmados no trabalho.
c)	Laços sociais são classificados em: fortes, leves, moderados e fracos.
d)	Não é necessário renovar laços sociais pois eles nunca se desfazem.

## 16. REFERÊNCIAS

BELISÁRIO FILHO, J. F.; CUNHA, P. **A Educação Especial na Perspectiva da Inclusão Escolar**: transtornos globais do desenvolvimento. Vol. 9. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial; Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2010.

CENTRO DE ESTUDOS SOBRE AS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E DA COMUNICAÇÃO – CETIC. **Pesquisa TIC domicílios 2013: pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação no Brasil**. Disponível em: <https://www.cetic.br/media/analises/tic-domicilios-2013.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

PRONATEC. **Cursos FIC**. Disponível em: <http://pronatecportal.mec.gov.br/arquivos/guia.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

ÉGLER, M. T. **Inclusão Escolar**: O que é? Por que? Como Fazer? São Paulo: Moderna, 2003, 2006. (Coleção Cotidiano Escolar).

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Editora Paz e Terra, 25.ed., 2002.

FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M.; RAMOS, M. A política de educação profissional no governo Lula: um percurso histórico controvérsido. **Revista Educação & Sociedade**. Revista de Ciência da Educação. Centro de Estudos Educação e Sociedade. CEDES, Campinas, v. 26, n. 92, p. 1087-1113, Número Especial, out. 2005.

LUCKESI, C. **Avaliação da aprendizagem escolar**. 8.ed. São Paulo: Cortez, 1998.

UNESCO & MEC-Espanha. **Declaração de Salamanca e Linha de Ação**: Sobre Necessidades Educativas Especiais. Brasília: CORDE, 1994.

