



# **FIFA 11 PELA SAÚDE**

## MANUAL DO TREINADOR

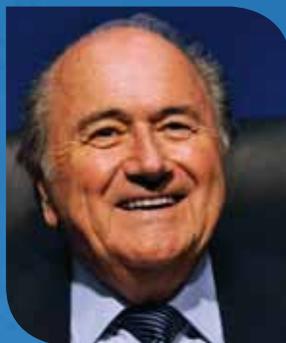




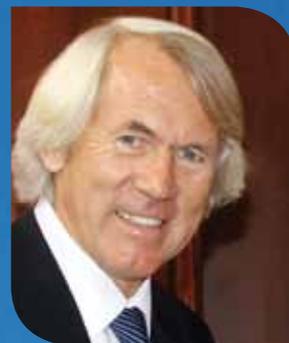
# **FIFA 11 PELA SAÚDE**

## MANUAL DO TREINADOR

# PREFÁCIO



Joseph S. Blatter



Prof. Jiri Dvorak

## **“TODOS DEVEM TER O DIREITO A UMA VIDA SAUDÁVEL”**

O Comitê Médico da FIFA estabeleceu o F-MARC (Centro de Avaliações e Pesquisas Médicas - FIFA) como um órgão acadêmico para estudar as questões médicas dentro e em torno do jogo de futebol. O F-MARC tem abraçado o desafio por meio de suas metas, com o objetivo de:

- ✓ proteger a saúde dos jogadores de futebol feminino e masculino de todos os níveis,
  - ✓ promover o futebol como uma atividade de lazer seguro e saudável, que contribui para melhorar a saúde da população em geral.
- Todos devem ter o direito de desejar uma vida saudável.

Devemos, portanto, continuar a nos concentrar em formas de evitar que as pessoas, especialmente as crianças, fiquem doentes. Embora a maioria das pessoas entenda que o exercício melhora o condicionamento físico, é menos conhecido que o exercício é benéfico também para prevenir e tratar de doenças, tais como: obesidade, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Estamos convencidos de que podemos usar o enorme potencial do futebol para aumentar ainda mais a conscientização e prevenção de doenças - a um baixo custo. A FIFA visa, portanto, posicionar o futebol como uma forma simples e agradável de exercício, e ao mesmo tempo, ajudar a combater doenças usando a estrutura da família do futebol como uma forma de espalhar mensagens simples e eficazes sobre a saúde que podem ajudar a proteger as pessoas contra doenças infecciosas como a AIDS, a tuberculose e a malária.

O F-MARC, portanto, desenvolveu o programa

‘FIFA 11 pela Saúde’, que tem como objetivo fornecer o ensino de educação em saúde com base em um cenário de futebol para crianças. O programa começou no continente Africano e os resultados mostraram claramente que o programa era uma forma eficaz de aumentar o conhecimento sobre saúde e consciência de escolares. Este programa tornou-se um dos principais focos da FIFA no Mundo “Ganhar na África com a África”. Uma iniciativa da Copa de 2010, com o intuito de fornecer um legado médico da FIFA para a África.

O Primeiro país a concluir com sucesso a implementação do “FIFA 11 pela Saúde” para todas as crianças no primeiro ano do Ensino Médio foi as Ilhas Maurício, em cooperação com a Associação de Futebol das Ilhas Maurício, os Ministérios da Saúde e Qualidade de Vida, da Juventude e Desportos, Educação e Recursos Humanos das Ilhas Maurício em Junho de 2011, tendo continuidade em 2012 e 2013. Outras implementações que contemplaram toda a extensão do país foram realizadas em 2012 na Namibia e Malawi e estão em fase de preparação em diversos outros países. Atualmente, a F-MARC está realizando os projetos ‘FIFA 11 pela Saúde’ na África (Botsuana, Gana, Malawi, Ilhas Maurício, Namíbia, Tanzânia, Zâmbia), Ásia (Mianmar), América Latina (Colômbia, México) e Oceania (Tonga, Ilhas Salomão). Outros projetos na África, América Latina, Ásia e Oceania estão sendo considerados.

Joseph S. Blatter  
Presidente da FIFA

Prof. Jiri Dvorak  
Presidente do F-MARC

# TABELA DE CONTEÚDO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
Programas 'Futebol pela Saúde' e 'FIFA 11 pela Saúde'	4
Contrato dos Treinadores	4
O que faz um bom treinador 'FIFA 11 pela Saúde'?	5
Termos usados no Programa 'FIFA 11 pela Saúde'	6
Elogios e Círculo de Elogios	6
Lista de controle das atividades do 'FIFA 11 pela Saúde'	7
<b>VISÃO GERAL DAS MENSAGENS DO 'FIFA 11 PELA SAÚDE'</b>	<b>8</b>
<b>ESTRUTURA GERAL DAS SESSÕES DO 'FIFA 11 PELA SAÚDE'</b>	<b>9</b>
Jogue Futebol	9
Jogue Limpo	9
<b>AQUECIMENTO ('FIFA 11+')</b>	<b>10</b>
<b>SESSÃO 1</b>	<b>12</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Aquecimento	13
<b>Jogue Limpo:</b> Jogue Futebol	14
<b>SESSÃO 2</b>	<b>16</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Passe	17
<b>Jogue Limpo:</b> Respeite meninas e mulheres	18
<b>Respeite meninas e mulheres:</b> Ficha de Informações	20
<b>SESSÃO 3</b>	<b>22</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Cabeceio	23
<b>Jogue Limpo:</b> Proteja-se contra o HIV e DST	24
<b>HIV:</b> Ficha de Informações	27
<b>SESSÃO 4</b>	<b>30</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Drible	31
<b>Jogue Limpo:</b> Não use drogas, álcool e tabaco	32
<b>Drogas, álcool e tabaco:</b> Ficha de Informações	34
<b>SESSÃO 5</b>	<b>38</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Controle de bola	39
<b>Jogue Limpo:</b> Controle seu peso	40
<b>Controle seu peso:</b> Ficha de Informações	42
<b>SESSÃO 6</b>	<b>44</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Defesa	45
<b>Jogue Limpo:</b> Lave suas mãos	46
<b>Saneamento:</b> Ficha de Informações	48
<b>SESSÃO 7</b>	<b>50</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Domínio	51
<b>Jogue Limpo:</b> Beba água tratada	52
<b>Água e Saúde:</b> Ficha de Informações	54
<b>SESSÃO 8</b>	<b>56</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Entre em forma	57
<b>Jogue Limpo:</b> Siga uma dieta balanceada	58
<b>Nutrição:</b> Ficha de Informações	60
<b>SESSÃO 9</b>	<b>62</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Chute	63
<b>Jogue Limpo:</b> Vacine-se	64
<b>Vacinação:</b> Ficha de Informações	67
<b>SESSÃO 10</b>	<b>68</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Impedir os gols	69
<b>Jogue Limpo:</b> Tome os medicamentos prescritos	70
<b>Medicina:</b> Ficha de Informações	73
<b>SESSÃO 11</b>	<b>74</b>
<b>Jogue Futebol:</b> Trabalho em equipe	75
<b>Jogue Limpo:</b> Jogue Limpo	76

# INTRODUÇÃO

## PROGRAMAS 'SAÚDE PELO FUTEBOL' E 'FIFA 11 PELA SAÚDE'

"Futebol pela Saúde" engloba a filosofia da Fédération Internationale de Football Association (FIFA) de que o futebol é uma atividade de melhoria da saúde para todas as pessoas de todas as idades. O Programa 'FIFA 11 pela Saúde' contém uma série de sessões de futebol baseadas e destinadas a incentivar a atividade física e educar as crianças sobre comportamentos saudáveis relacionados a alguns dos problemas de saúde do mundo. A FIFA é responsável pela organização e administração do futebol mundial: ela é mais conhecida por organizar várias Copas do Mundo da FIFA™ tanto para homens como para mulheres. O Centro de Avaliações e Pesquisas Médicas da FIFA (F-MARC) foi criado em 1994. É um organismo de investigação independente dentro da FIFA, que reúne especialistas internacionais em medicina do e assuntos relacionados. A missão do F-MARC é proteger a saúde dos jogadores de futebol feminino e masculino de todas as idades e de todos os níveis de habilidade, assim como promover o futebol como, uma atividade de lazer de melhoria da saúde ([www.fifa.com](http://www.fifa.com)).

O Programa 'FIFA 11 pela Saúde' é composto de 11 sessões de 90 minutos: cada sessão compreende duas metades de 45 minutos. A primeira metade é chamada de 'Jogue Futebol' e o foco é ensinar aos jovens habilidades relacionadas a um aspecto específico do futebol. A segunda metade é chamada de 'Jogue Limpo' e o foco está em ensinar aos jovens sobre uma questão particular de saúde, ajudando-os a aprender comportamentos saudáveis. O Programa 'FIFA 11 pela Saúde' foi avaliado em pesquisas nas Ilhas Maurício, África do Sul e Zimbábwe, em 2009 e 2010.

Os treinadores que são recrutados e treinados

nestes países, normalmente apresentam o programa "FIFA 11 pela saúde" em duplas formadas por um homem e uma mulher para grupos de 20 a 25 crianças. O programa foi concebido de modo que pudesse ser desenvolvido durante ou depois do turno escolar, dependendo da situação, local e os recursos disponíveis. A eficácia do programa pode ser avaliada por meio de um questionário de conhecimento padrão de saúde que é entregue antes e depois do programa. Os treinadores também registram a frequência das crianças em cada sessão para avaliar o cumprimento do programa.

## CONTRATO DOS TREINADORES

O Programa 'FIFA 11 pela Saúde' é projetado para ser divertido, mas também se destina a ser um programa de educação séria sobre saúde. Apresentando o Programa 'FIFA 11 pela Saúde' dá aos treinadores a oportunidade de ajudar os jovens de seu país para viver uma vida saudável. Antes de se tornar um treinador 'FIFA 11 pela Saúde', é importante reconhecer que os treinadores serão modelo para as crianças em sua comunidade.

Todos os treinadores 'FIFA 11 pela Saúde' deverão:

- ✓ Respeitar o Programa 'FIFA 11 pela Saúde' e seus objetivos.
- ✓ Respeitar outros treinadores 'FIFA 11 pela Saúde', especialmente quando se trabalha em conjunto.
- ✓ Respeitar as idéias, crenças e atitudes das crianças.
- ✓ Comunicar-se abertamente e livremente com os outros treinadores 'FIFA 11 pela Saúde'.
- ✓ Estar na hora marcada em todas as reuniões e programações.
- ✓ Estar preparado para as sessões.
- ✓ Ser um modelo para as crianças que ensinam.

## O QUE FAZ UM BOM TREINADOR 'FIFA 11 PELA SAÚDE'?

- 1. Estar preparado.** Prepare-se para as sessões lendo o guia de orientações gerais incluso na lista de controle do 'FIFA 11 pela Saúde' e as informações específicas dadas na orientação da sessão. Reúna os materiais que você precisa para a sessão (seja criativo, caso não tenha os materiais corretos), e encontre as respostas para as perguntas que você não foi capaz de responder na sessão anterior.
- 2. Ser animado.** As crianças estarão animadas como você. Se você é animado, elas serão duas vezes mais animadas. Se você é chato, elas serão duas vezes mais chatas.
- 3. Ser um elefante.** Os elefantes têm orelhas grandes e bocas pequenas: siga este exemplo. Um bom facilitador só fala em torno de 10% do tempo; faz perguntas; dá às crianças tempo para responder as perguntas, e escuta o que elas têm a dizer.
- 4. Ser neutro.** Não imponha seus valores pessoais sobre as crianças, lhes permitam compartilhar seus valores com os outros.
- 5. Ser visto.** Se as crianças não podem ver você, provavelmente perderão o interesse. Mantenha o contato visual quando você estiver falando com as crianças. Se você estiver num espaço aberto, certifique-se de que você esteja de frente para o sol e as crianças de costas: não o contrário.
- 6. Ser ouvido.** Se as crianças não podem ouvi-lo também vão perder o interesse. Certifique-se de que as crianças estejam ouvindo a sua voz claramente, caso contrário o que disse não chegará até eles.
- 7. Ser honesto.** Responda a todas as perguntas das crianças honestamente. Se você não sabe a resposta, diga que não sabe e que fará todo o possível para descobrir e a responderá na próxima sessão.
- 8. Estar ao mesmo nível das crianças.** Não esqueça quem é o seu público e coloque-se na sua posição. Tente entender seus problemas e preocupações. Não use palavras que as crianças não vão saber ou entender e, se necessário, traduza as palavras e mensagens para a língua local. Ao discutir questões delicadas, tais como sexo, permita que as crianças riem ou façam comentários sobre as palavras usadas. Dessa forma, elas estarão mais propensas a falar sobre estas questões.
- 9. Ser sensível ao gênero.** Esportes frequentemente tendem a ser dominados por meninos, mas o futebol e o Programa 'FIFA 11 pela Saúde' são para todos, por isso não discrimine as meninas durante as atividades mistas em grupo. As meninas podem aprender tanto quanto os meninos se forem incentivadas a participar ativamente e é tão importante para as meninas serem fisicamente ativas, como é para os meninos.
- 10. Ser positivo.** Mantenha as sessões positivas para manter o nível de energia das crianças e criar um bom ambiente para a aprendizagem. Faça muitos elogios a todas as crianças.
- 11. Ser um modelo.** Acredite sempre no que você ensina e sempre pratique o que prega no Programa 'FIFA 11 pela Saúde'.

## TERMOS USADOS NO PROGRAMA 'FIFA 11 PELA SAÚDE'

O currículo do 'FIFA 11 pela Saúde' contém algumas palavras ou frases que podem ser novas para você e para as crianças.

**Kilo** é usado como um grupo de celebração conduzido pelo técnico quando uma criança ou todo o grupo faz algo de bom. Ele é utilizado como uma forma de elogio a um indivíduo ou a todo o grupo. Durante cada sessão de "Jogue Limpo", um novo Kilo será introduzido a novas mensagens de saúde na sessão.

**Yebo** é usada ao invés de dizer "sim"; é a palavra Zulu para "sim".

**Nebo** é usada ao invés de dizer "não".

**O elogio** é usado para reconhecer e parabenizar alguém, assim como, permitir que ele(a) saiba que fez algo de bom. Ao longo do programa, você deve sempre procurar maneiras de elogiar seus alunos pela sua participação e compromisso com o programa. Isso vai ajudar as crianças a identificar seus pontos fortes. Consulte a sessão sobre 'Círculo de Elogios e Elogios' para aprender mais sobre como elogiar também.

**Hazard** é um perigo, algo que pode prejudicá-lo. Por exemplo, um animal perigoso.

**Consequência** é um resultado ou um efeito. Quando relacionado à hazards, as consequências são geralmente negativas. Por exemplo, uma possível consequência de encontrar um animal perigoso é uma lesão ou até mesmo a morte.

**Risco** é a probabilidade de que as consequências irão ocorrer como resultado da exposição de uma pessoa a um perigo.

**Modelo** é uma pessoa admirada pelos outros como alguém a se espelhar, especialmente um exemplo para as crianças copiar.

**Cones** são usados em jogos de "Jogue Limpo" para identificar os riscos ou atividades que prejudiquem a saúde e, portanto, eles representam as coisas que devem ser evitadas.

**Mini-gols** são usados em jogos de "Jogue Limpo" para identificar substâncias ou atividades que são benéficas para a saúde e, portanto, eles representam coisas que devem ser alcançadas.

## CÍRCULO DE ELOGIOS E ELOGIOS

Aplaudir é reconhecer as realizações de alguém e parabenizar a criança pelas suas ações. Elogios de um colega, professor ou treinador é importante na construção de confiança das crianças. Elogiar ajuda a criança a identificar seus pontos fortes e construir sua autoestima. No final de cada sessão do 'FIFA 11 pela Saúde', todos os participantes devem se reunir brevemente para elogiar os seus desempenhos. Você também terá a oportunidade de elogiar seus alunos. Um Kilo é uma boa maneira de dar elogios de imediato para o comportamento positivo, respostas de perguntas, quando completarem uma atividade, aprenderem uma nova palavra, etc. Às vezes você vai querer elogiar todo o grupo, assim como cada criança. Para dar bom elogio, você deve:

- ✓ Ser específico. Diga para alguém exatamente o que ele(a) fez bem naquele dia e como isso fez você se sentir.
- ✓ Faça contato visual com a pessoa que você está elogiando.
- ✓ Seja enfático no que você quer dizer.

**Exemplo:** "Você mostrou grande persistência hoje. Não conseguiu chutar a bola corretamente na primeira vez, mas continuou tentando e fiquei satisfeito quando você finalmente conseguiu chutar corretamente."

Quanto mais você elogia, melhores serão os seus elogios. Você terá a oportunidade de elogiar no final de cada sessão, durante o "Círculo de Elogios".

## **ATIVIDADES DO 'FIFA 11 PELA SAÚDE'**

### **LISTA DE CONTROLE**

Esta lista ajudará os treinadores a preparar e aplicar as sessões do 'FIFA 11 pela Saúde' de forma mais eficaz.

#### **Antes da sessão**

##### **EM CASA**

- ✓ Leia e prepare-se para cada atividade da próxima sessão. Preste especial atenção nos requisitos dos jogos e às mensagens essenciais de saúde.
- ✓ Procure traduzir as palavras importantes para o idioma local.
- ✓ Leia a Ficha de Informações para a sessão e encontre informações adicionais que se relacionem especificamente à situação local.
- ✓ Prepare os materiais do programa.

##### **NO LOCAL DA SESSÃO**

- ✓ Se possível, chegue 10 minutos antes da sessão para dar tempo suficiente para se preparar.
- ✓ Estabeleça o espaço da sessão (por exemplo, cones, bolas, cartões de atividade, etc.)
- ✓ As áreas de atividades são dadas como orientação, você pode precisar variar o tamanho, se o espaço for limitado.
- ✓ Ao apresentar as sessões com outro treinador, definam os papéis e responsabilidades de cada um para cada atividade.

#### **Durante a sessão**

##### **INTRODUÇÃO**

- ✓ Indique claramente o nome das atividades.

**DURANTE A ATIVIDADE** – Siga cada passo da atividade, tal como descrito no Manual:

- ✓ Dê instruções
  - Explique como realizar a atividade.
  - Mostre como se joga.
  - Pergunte às crianças se elas têm alguma dúvida e não se esqueça de responder às suas perguntas.

- ✓ Jogue
  - Repita e acrescente instruções adicionais, se for necessário.
  - Elogie e oriente as crianças enquanto jogam.
- ✓ Faça perguntas que liguem a atividade de futebol à vida real e à mensagem de saúde, de forma que fique claro para as crianças.
- ✓ Repasse as mensagens de saúde fundamentais apresentadas no Manual e certifique-se de que as crianças entenderam estas mensagens (use a linguagem local, se necessário).
- ✓ Conduza o Círculo de Elogios; adicione seus próprios comentários ao grupo para apoiar os comentários individuais feitos de um colega para o outro.
- ✓ Certifique-se de que as crianças saibam o que é esperado delas para a próxima sessão, dizendo-lhes a data e o horário da próxima sessão reafirmando as Tarefas de Casa do Jogue Futebol e do Jogue Limpo.

#### **Depois da sessão**

- ✓ Reveja os pontos fortes e fracos da apresentação da sessão para melhorar a apresentação das sessões subsequentes.

# VISÃO GERAL DAS MENSAGENS DO 'FIFA 11 PELA SAÚDE'

Sessão	Jogue Futebol (Tema sobre Futebol)	Jogue Limpo (Mensagem sobre a Saúde)
1	Aquecimento	Jogue futebol
2	Passe	Respeite meninas e mulheres
3	Cabeceio	Proteja-se contra o HIV e DST
4	Drible	Não use drogas, álcool e tabaco
5	Controle de bola	Controle seu peso
6	Defesa	Lave suas mãos
7	Domínio	Beba água tratada
8	Entre em forma	Siga uma dieta balanceada
9	Chute	Vacine-se
10	Impedir os gols	Tome os medicamentos prescritos
11	Trabalho em equipe	Jogue Limpo

# ESTRUTURA GERAL DAS SESSÕES DO 'FIFA 11 PELA SAÚDE'

## JOGUE FUTEBOL

### REVISÃO: JOGUE FUTEBOL 5 min

Faça algumas perguntas para as crianças de forma rápida dos aspectos chave da semana anterior da sessão "Jogue Futebol".

### ELOGIAR OS COLEGAS 2 min

Se for apropriado, separe as crianças em "Parceiros de Elogios" de diferentes gêneros durante as sessões. Esses parceiros devem ser preferencialmente trocados a cada sessão, mas podem ser mantidos ao longo de todo o programa. Se mudá-los a cada semana isto se tornará muito demorado.

### AQUECIMENTO 10 min

As crianças devem fazer os exercícios de aquecimento para se preparar para a sessão.

### HABILIDADES DO FUTEBOL 25 min

Em cada sessão é ensinada uma habilidade do futebol diferente. O jogo utilizado durante a sessão visa melhorar a capacidade das crianças nestas habilidades. Os treinadores demonstram as habilidades do futebol e as crianças executam durante o jogo.

### TAREFA DE CASA: JOGUE FUTEBOL 3 min

Como incentivo para o desenvolvimento das habilidades de futebol, uma tarefa de casa é atribuída às crianças relacionada às habilidades que foram ensinadas na sessão.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO 2 à 3 min

Os treinadores podem fazer a chamada durante este período e preparar o campo para a sessão de "Jogue Limpo".

## JOGUE LIMPO

### JOGUE LIMPO: REVISÃO 4 min

As crianças relatam suas experiências vivenciadas na semana anterior.

### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO 2 min

Os treinadores iniciam com uma questão de saúde; apresentam um fato importante sobre a questão da saúde, e ensinam um novo Kilo para a sessão.

### ATIVIDADE 20 min

Geralmente uma atividade de futebol na sessão é baseada em construir conhecimentos e incentivar comportamentos positivos e saudáveis relacionados com a questão de saúde.

### DISCUSSÃO 10 min

Questões presentes que permitem às crianças refletirem sobre a atividade e a questão de saúde; falar sobre situações da vida real e dar exemplos.

### RESUMO DAS MENSAGENS CHAVES SOBRE A SAÚDE 3 min

Os treinadores devem resumir de forma clara as mensagens essenciais de saúde que foram ensinadas na sessão.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO" 2 min

Uma Tarefa de Casa é apresentada para incentivar as crianças a desenvolverem seu conhecimento sobre a questão da saúde.

### CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL 4 min

Colegas elogiam um ao outro sobre as ações e atitudes positivas mostradas durante a sessão.

# AQUECIMENTO ('FIFA 11+')

A sessão **"Aquecimento"** utiliza 5 exercícios extraídos do programa de prevenção de lesões do F-MARC, 'FIFA 11+'. Os exercícios de aquecimento mostram às crianças a importância de uma preparação correta antes de realizar uma atividade física. Estes exercícios são realizados na Sessão 1, assim como no início de cada uma das sessões subsequentes. Aquecer corretamente também ajuda a prevenir lesões e a melhorar o desempenho.

Os treinadores devem demonstrar e ensinar as crianças cada um dos exercícios de aquecimento durante a Sessão 1 e focar na postura correta durante os exercícios, incluindo o alinhamento da perna, da posição do joelho em relação aos dedos dos pés e pousos suaves:

## 1. Correndo em círculos - Em dupla



- ✓ Colocar cinco pares de cones em linhas paralelas. A distância ideal entre as linhas deve ser de 10 metros. A distância entre os pares de cones

deve ser aproximadamente 5 metros.

- ✓ Correr frontalmente, em pares, em direção ao primeiro cone.
- ✓ Desviar-se 90 graus para a lateral para se encontrar com o companheiro no centro do percurso (sem alterar a direção que você está olhando) e correr de volta para o primeiro cone.
- ✓ Durante esse momento do exercício, projete os quadris e os joelhos ligeiramente e sobreponha o peso do corpo na ponta dos pés, não deixe que seus joelhos se dobrem para dentro.
- ✓ Correr para o próximo cone e repetir o exercício.
- ✓ Quando você finalizar o percurso, corra de costas.

## 2. Prancha frontal - estático



- ✓ Deitar de barriga para baixo.
- ✓ Apoiar a parte superior do seu corpo com os antebraços e pés. Os cotovelos deverão estar diretamente por baixo dos ombros.
- ✓ Levante a parte superior do corpo, pélvis e as pernas até que seu corpo forme uma linha reta da cabeça aos pés.
- ✓ Mantenha essa posição por 20 segundos e, em seguida, abaixe o corpo de volta para o chão.
- ✓ Repita este exercício mais uma vez.
- ✓ Iniciantes podem fazer este exercício por apenas 5 segundos e manter em até 20 segundos ao longo de várias sessões.

### 3. Equilíbrio – Apoiar-se numa perna



- ✓ Equilibrar-se numa perna só com o joelho e quadril levemente dobrados: manter o quadril, joelho e pé da perna apoiada numa linha reta.
- ✓ Mantenha essa posição por 30 segundos e repita o mesmo exercício com a outra perna.
- ✓ Repita esta sequência mais uma vez.
- ✓ Como uma variação, o exercício também pode ser realizado segurando uma bola de futebol.

### 4. Saltar – Saltos verticais



- ✓ Mantenha-se com os pés na largura do quadril e com as mãos nos quadris.
- ✓ Lentamente, projete os quadris, joelhos e tornozelos até que os joelhos fiquem flexionados a

90 graus. Projete a parte superior do corpo para frente, manter a posição durante 1 segundo; então salte o mais alto possível, endireitando o corpo ao mesmo tempo. Repita isso por 30 segundos. (É importante saltar com ambos os pés e pousar suavemente sobre as plantas de ambos os pés).

- ✓ Repita esta sequência mais uma vez.

### 5. Corrida



- ✓ Correr ao longo da linha de cones aproximadamente a 75% da velocidade máxima e, em seguida, percorra o restante do caminho. Volte trotando até o ponto de partida.
- ✓ Durante o exercício, mantenha seu corpo em linha reta; seu quadril, joelhos e pés alinhados, e não deixe que seus joelhos se dobrem para dentro.

# SESSÃO 1

## Jogue Futebol: Aquecimento

## Jogue Limpo: Jogue futebol

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Praticar exercício físico é essencial para que as crianças se mantenham saudáveis.
- ✓ Mostrar que o futebol é uma excelente forma de exercício.
- ✓ Demonstrar como aquecer antes de jogar futebol.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Coletes

### Jogue Futebol



### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR:

- ✓ Esta é a sua primeira sessão, então a preparação é essencial para assegurar que as crianças não só apreciem a sessão, mas que desejem voltar para a próxima.
- ✓ Se possível, prepare a área das atividades antes do início da sessão para evitar a perda de tempo.
- ✓ Lembre-se de elogiar os(as) seus(as) alunos(as) durante a sessão.
- ✓ Nesta sessão, é importante que as crianças aprendam a fazer os exercícios de aquecimento corretamente, pois repetirão os mesmos em cada uma das sessões subsequentes. Certifique-se de que você está familiarizado com os exercícios de aquecimento antes do início da sessão.
- ✓ Nesta primeira sessão, é importante aumentar o interesse das crianças no programa. Enfatize a importância da atividade física para um estilo de vida saudável.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Introdução	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Habilidade de futebol - Aquecimento	35 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Introdução	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
O Futebol é uma atividade saudável	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo dos elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 1

## JOGUE FUTEBOL: AQUECIMENTO

### INTRODUÇÃO

5 min

- ✓ Explique às crianças que o 'FIFA 11 pela Saúde' é um programa de 11 semanas, onde podem aprender as habilidades do futebol e como levar uma vida saudável.
- ✓ Cada sessão do 'FIFA 11 pela Saúde' tem duas metades de 45 minutos, como um jogo de futebol. A primeira metade é chamada de "Jogue Futebol" e a segunda metade é chamada de "Jogue Limpo".
- ✓ Em cada sessão do "Jogue Futebol" eles vão aprender uma nova habilidade do futebol para torná-los(as) melhores futebolistas.

### ATRIBUIÇÃO DOS "COMPANHEIROS DE ELOGIOS"

2 min

- ✓ Organizar as crianças em "Parceiros de Elogios" (preferencialmente de gênero misto).
- ✓ Explique que, no início de cada sessão as crianças serão colocadas em dupla com um(a) parceiro(a) de elogio; esses parceiros irão observar e comentar sobre o quão bem um(a) ou outro(a) realizou as atividades durante a sessão.

### HABILIDADES DE FUTEBOL: AQUECIMENTO

35 min

- ✓ Explique que, no início de cada sessão Jogue Futebol, as crianças irão se aquecer com cinco exercícios retirados do 'FIFA 11 +'. Estes exercícios irão ajudá-las a se prepararem para jogar futebol e reduzir as chances de se machucarem durante o jogo.

- ✓ Demonstrar e explicar os exercícios de aquecimento para as crianças nesta sessão para que elas aprendam a fazer os exercícios corretamente para outras sessões. Consulte a seção "Aquecimento" do Manual de instruções detalhadas sobre os exercícios.
- ✓ É importante que as crianças aprendam a maneira correta de fazer os exercícios, pois praticarão os mesmos no início de cada sessão de "Jogue Futebol".

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE FUTEBOL"

3 min

- ✓ Explique que, durante cada sessão de Jogue Futebol as crianças terão um "Jogue Futebol" como tarefa de casa: esta é uma maneira divertida de praticar o que aprendem durante as sessões para que se tornem jogadores melhores.
- ✓ A Tarefa de Casa para esta sessão é praticar os exercícios de aquecimento a cada dia até a próxima sessão.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O treinador pode marcar a frequência dos participantes na sessão.

# SESSÃO 1

## JOGUE LIMPO: JOGUE FUTEBOL

### INTRODUÇÃO

4 min

- ✓ Explicar que durante o segundo tempo de cada sessão 'FIFA 11 pela Saúde' algumas mensagens importantes sobre um hazard (perigo) para a saúde / uma questão será introduzida. Na sessão de Jogue Limpo do programa, você vai explicar as formas de evitar as possíveis consequências desses riscos de saúde para aumentar as chances das crianças se manterem saudáveis.

### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Explique que, durante cada sessão de Jogue Limpo você vai apresentar um 'Conheça o seu fator de saúde e Kilo' para a sessão: O exercício físico por pelo menos 30 minutos por dia ajuda a prevenir doenças cardíacas, obesidade, diabetes e muitas outras doenças, para lhe dar mais energia e dormir melhor à noite, e a(o) ajudará à estudar melhor na escola. Após o exercício vigoroso, você poderá ficar mais leve por um determinado período. O futebol é uma excelente forma de exercício.

#### Kilo

- ✓ Explique que um Kilo é uma maneira divertida de celebrar fatos ocorridos durante uma sessão.
- ✓ Demonstrar o Kilo para as crianças e praticar com eles:
  - ✓ Bata palmas clap-clap. Clap-clap-clap, e gritar "Jogue Futebol".

### ATIVIDADES

20 min

- ✓ Divida as crianças em quatro equipes de níveis de habilidades semelhantes. Se você tem dois meninos e meninas, buscar ter números iguais em cada equipe.
- ✓ Monte dois campos de futebol de pequeno porte, utilizando cones para fazer gols em cada extremidade do campo. Escolher um treinador para apitar e controlar cada jogo. Encoraje as crianças a jogar e desfrutar de um jogo de futebol por 10 minutos.
- ✓ Organizar as equipes para jogar entre si um jogo curto de 5 minutos de duração.

### DISCUSSÃO

10 min

Faça perguntas às crianças sobre o exercício, tais como:

- ✓ *Como você se sentiu depois de "Jogue Futebol"?* (Sem fôlego, cansado(a) as pernas doíam).
- ✓ *Por que é um bom exercício para você?* (Melhora a pressão arterial, ajuda a controlar o peso).
- ✓ *É correto que meninos e meninas joguem futebol?*

### RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Exercitar-se vigorosamente por pelo menos 30 minutos por dia vai ajudar você a manter-se saudável.
- ✓ Jogue Futebol é uma boa maneira de exercitar-se.

## **ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”**

2 min

- ✓ Em cada sessão, as crianças terão um “Jogue Limpo” como Tarefa de Casa.
- ✓ A Tarefa de casa, para esta sessão é exercitar-se 30 minutos por dia.

## **CÍRCULO DOS ELOGIOS E APITO FINAL**

4 min

- ✓ Explique que, ao final de cada “Jogue Limpo” cada criança irá elogiar seu(a) parceiro(a) pelas ações e atitudes positivas. Explique como elogiar. Consulte o “Elogios e Círculo de Elogios” na sessão de instruções detalhadas do Manual.

# SESSÃO 2

## Jogue Futebol: Passe

## Jogue Limpo: Respeite meninas e mulheres

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a fazer bons passes para apoiar seus companheiros de equipe.
- ✓ Falar sobre o porquê os meninos e os homens devem ser companheiros de equipe com as meninas e mulheres e apoiá-las por toda a vida.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Coletes

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR:

- ✓ Se possível, prepare a área de atividade antes do início da sessão.
- ✓ Esta será a primeira sessão em que as crianças usarão os exercícios de aquecimento; prestar atenção para ver se as crianças estão fazendo os exercícios corretamente, caso não estejam, mostrá-los novamente como fazer de forma correta.
- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>



Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 2

## JOGUE FUTEBOL: PASSE

### SESSÃO 1

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO 5 min

A Tarefa de Casa de "Jogue Futebol" foi para a prática de exercícios de aquecimento a cada dia.

- ✓ *Quantas vezes você praticou os exercícios de aquecimento?*
- ✓ *Com quem você praticou? Você ensinou os exercícios para alguém?*
- ✓ *Quando é um bom momento para fazer exercícios de aquecimento? (Antes de jogar futebol).*
- ✓ *É mais fácil para as meninas ou meninos praticar os exercícios de aquecimento?*

#### ATRIBUIÇÃO DOS "COMPANHEIROS DE ELOGIOS" 2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

#### AQUECIMENTO 10 min

- ✓ Faça o aquecimento da sessão.

#### HABILIDADES DE FUTEBOL 25 min

- ✓ Mostre às crianças como fazer um passe com a parte interna do pé.
  - ✓ O pé de apoio também apontando para o alvo.
  - ✓ Equilibrar o outro pé através da bola, atingindo o centro da mesma com a parte de dentro do pé.
- ✓ Prepare dois quadrados com lados de 10m, usando quatro cones.
- ✓ Divida a turma em dois grupos com um treinador para cada grupo (certifique-se de que os Parceiros de Elogios estão no mesmo grupo).

- ✓ Oriente as crianças de cada grupo para ficar em fila atrás dos cones. A primeira criança da fila deverá estar em pé na frente do cone.
- ✓ Explicar as regras do exercício:
  - ✓ Cada jogador passa a bola para o jogador da sua esquerda.
  - ✓ Depois de fazer o passe, correr para o fim da fila que você passou a bola.
  - ✓ O jogador que receber a bola deverá dar um ou dois toques para dominar e depois fazer um passe para o jogador do cone da esquerda e assim por diante ao redor do quadrado até que todos tenham passado a bola pelo menos 3 vezes.
  - ✓ Manter a calma para fazer um bom passe.
- ✓ Repita o exercício com os jogadores usando o seu pé não dominante para passar a bola.

#### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE FUTEBOL" 3 min

- ✓ Em casa, fazer dupla com o seu irmão, irmã ou amigo e ver quantas trocas de passes vocês poderão fazer sem perder o controle da bola.
- ✓ Se você for praticar sozinho(a), troque passes contra a parede.

#### PRIMEIRO TEMPO 2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

## SESSÃO 2

# JOGUE FUTEBOL: RESPEITE MENINAS E MULHERES

### SESSÃO 1

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do Jogue Futebol foi exercitar-se 30 minutos por dia.

- ✓ *Quantos dias você se exercitou e que exercícios você fez?*
- ✓ *Você se sentiu cansado(a) após o exercício? Por quê?*
- ✓ *O que seus amigos e familiares pensam sobre você exercitar-se a cada dia?*

#### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Globalmente, seis em cada dez mulheres sofrem violência física e/ou sexual na sua vida: a maior parte da violência contra as mulheres vem de um parceiro masculino.

#### Kilo

- ✓ Em "Jogue Futebol", aprendemos a trabalhar juntos, passando a bola para os(as) nossos(as) companheiros(as) de equipe. No "Jogue Limpo", vamos aprender maneiras que meninos e meninas podem trabalhar juntos como companheiros de equipe.
- ✓ Clap-clap. Clap-clap-clap, então as crianças apertam as mãos e dizem "Respeito".

#### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Divida a turma em duas equipes e em pares de mãos dadas. Em grupos de gênero mistos, um menino + 1 menina em cada par.
- ✓ Montar um campo de futebol, usando cones para fazer gols em cada extremidade do campo.
- ✓ As regras do jogo são:
  - ✓ Os 2 jogadores que formam um par devem

manter as mãos dadas em todos os momentos. As duplas do mesmo time devem trocar passes com o objetivo de fazer gol na outra equipe.

- ✓ Não será necessário a utilização de goleiros nesse jogo e os jogadores não estão autorizados a fazer contato corporal com os outros jogadores.
- ✓ Na primeira etapa do jogo, os parceiros e pares não podem falar um com o outro. Jogue este jogo por 5-10 minutos.
- ✓ Na segunda etapa do jogo, os parceiros e pares devem conversar entre si para que eles trabalhem juntos como uma equipe para alcançar o melhor resultado. Jogue este jogo por 5-10 minutos.

#### DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Faça perguntas às crianças sobre comunicação e respeito.
  - ✓ *Por que é importante falar com o outro?* (para entender um ao outro, para evitar mal-entendidos, para fazer amigos, para tomar decisões mais inteligentes).
  - ✓ *Por que você deve ouvir e respeitar a opinião e decisões do(a) seu(a) parceiro(a)?* (Você quer ser tratado da mesma forma, por exemplo, que o(a) seu(a) parceiro(a) o(a) escute e respeite suas opiniões e decisões).
  - ✓ *Como homens e meninos às vezes desrespeitam as mulheres e meninas?* (Violência, estupro, abuso verbal, negligência, discriminação, etc.)
  - ✓ *Como podemos prevenir os abusos e desrespeitos em relação às mulheres?* (Ouvir as mulheres e meninas de forma igual, respeitar as suas decisões; denunciar qualquer

forma de violência ou abuso a alguém da sua confiança).

- ✓ *O que você pode fazer se você ou alguém que você conhece é vítima de estupro ou violência?* (Diga a um adulto de sua confiança, como um treinador, professor ou conselheiro escolar).

### **RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE**

3 min

- ✓ Meninos e meninas devem ouvir e respeitar uns aos outros.
- ✓ Ao se comunicar com alguém do sexo oposto, não apenas falar, mas também ouvir o que eles têm a dizer.
- ✓ Na vida, devemos nos levantar para meninas e mulheres em todos os momentos.

### **ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO"**

2 min

- ✓ Converse com alguém do sexo oposto durante pelo menos 10 minutos: tente ouvir o que eles(as) têm a dizer ao invés de você falar muito.

### **CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL**

4 min

- ✓ Elogiar as crianças por suas ações e atitudes positivas.

## SESSÃO 2

# RESPEITE MENINAS E MULHERES:

## Ficha de Informações

### A VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

A violência e a discriminação contra meninas e mulheres existem em muitas sociedades. Ideias sobre homens e as posições das mulheres nessas sociedades são ensinadas às crianças em tenra idade e tornam-se difíceis de serem alterados ao longo da vida. Por causa da discriminação, meninas e mulheres em muitos países, são privadas de educação e saúde. Um relatório das Nações Unidas relata que a violência sexual constitui um risco para centenas de milhares de meninas e mulheres em todo o mundo ao longo de suas vidas. No Brasil dados de sistemas de informação sobre violência contra crianças e adolescentes apontam que as violências mais comuns praticadas são: negligência, violência sexual, violência física e violência psicológica/moral. O Estatuto da Criança e Adolescentes proíbe qualquer tipo de violência contra crianças, inclusive as praticadas por familiares.

### VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

A violência doméstica corresponde aos vários tipos de violência que ocorrem no âmbito intrafamiliar, sendo praticadas por uma ou mais pessoas com laços de parentesco, entre o autor e vítima. Também se considera violência doméstica quando há vínculos e/ou relações de poder (física, etária, social, psíquica e/ou hierárquica) entre autor e vítima. Independe do local de ocorrência da violência, pois pode ocorrer tanto na zona urbana como na zona rural, dentro ou fora do domicílio.

### VIOLÊNCIA FÍSICA

São atos violentos, nos quais se fez uso de força física de forma intencional, não acidental, com o objetivo de ferir, lesar, provocar dor e sofrimento ou destruir a pessoa, deixando, ou não, marcas evidentes no seu corpo. Esse tipo de violência pode se manifestar na forma de beliscões, chutes, torções, empurrões, perfurações, mutilações, entre outras. A violência física também ocorre no caso de ferimentos por arma de fogo e arma branca.

### VIOLÊNCIA SEXUAL

A violência sexual compreende o assédio sexual, que é a insistência importuna, com perguntas, propostas, pretensões ou outra forma de abordagem forçada de natureza sexual; o estupro, que ocorre mediante violência ou grave ameaça, a ter relação sexual, ou ato libidinoso; a pornografia infantil, que ocorre quando há apresentação, produção, venda, divulgação e/ou publicação, por qualquer meio de comunicação, inclusive internet, de fotografias ou imagens com pornografia, ou cenas de sexo, envolvendo crianças ou adolescentes; a exploração sexual, que se caracteriza pela utilização de pessoas, independente da idade e do sexo, com fins comerciais e de lucro, seja para a prática de atos sexuais, seja para a exposição do corpo nu.

### VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA/MORAL

É toda forma de rejeição, depreciação, discriminação, desrespeito, cobrança exagerada, punições humilhantes e utilização da pessoa para atender às necessidades psíquicas de outra. É toda ação que coloque em risco ou cause dano

à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da pessoa.

## **NEGLIGÊNCIA / ABANDONO**

É a omissão pela qual se deixou de prover as necessidades e os cuidados básicos para o desenvolvimento físico, emocional e social da pessoa atendida/vítima. Com relação às crianças, pode se manifestar como ausência de estímulo e condições para garantir a frequência à escola, falta de cuidados necessários com a saúde, entre outros. O abandono é uma forma extrema de negligência.

# SESSÃO 3

## Jogue Futebol: Cabeceio

## Jogue Limpo: Proteja-se contra o HIV e DST

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a usar a cabeça para marcar gols e jogar na defesa.
- ✓ Aprender a usar a cabeça para tomar decisões inteligentes para proteger-se do HIV/AIDS.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Cartões de Atividades: ABSTER-SE; SER FIEL; USAR CAMISINHA.

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR:

- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.
- ✓ Permita às crianças saberem que as pessoas com HIV são pessoas normais e que contraíram um vírus.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol - Aquecimento	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>



Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 3

## JOGUE FUTEBOL: CABECEIO

### SESSÃO 2

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO 5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” foi para a prática de passar a bola.

- ✓ *Qual foi o número máximo de passes que você fez sem perder o controle?*
- ✓ *Com quem você praticou o passe?*
- ✓ *Você achou mais fácil praticar com um(a) companheiro(a) de equipe ou praticar sozinho(a)?*

#### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS” 2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

#### AQUECIMENTO 10 min

- ✓ Faça o aquecimento da sessão.

#### HABILIDADES DE FUTEBOL 25 min

- ✓ **NOTA:** as crianças devem retirar os óculos (se usados) durante o exercício.
- ✓ Os treinadores devem então instruir as crianças a cabecear a bola corretamente:
  - ✓ Coloque um pé ligeiramente à frente do outro, os joelhos levemente dobrados; corpo ligeiramente inclinado para trás; braços na frente e olhos centrados na bola.
  - ✓ Mantenha os olhos abertos, observe a bola ao fazer contato com a testa.
  - ✓ Cabecear do meio para cima da bola, quando for para os pés do treinador e cabecear do meio para baixo quando for cabecear por cima da cabeça do treinador.
  - ✓ Após o contato com a bola, manter a direção do cabeceio em relação ao alvo para um cabeceio mais potente.

- ✓ As crianças devem cabecear a bola em pequenos grupos com seus Parceiros de Elogios (4-6 crianças).
- ✓ Divida a turma em dois grupos com um treinador para cada grupo; instruir as crianças para formarem dois círculos.
- ✓ Explicar as regras do jogo:
  - ✓ Um treinador estará no meio de cada círculo e jogará a bola no ar para as crianças falando em voz alta “ataque” ou “defenda”.
  - ✓ Quando o treinador gritar “ataque”, a bola deverá ser dirigida para baixo de volta para os pés do treinador, quando o grito for “defenda”, a bola deverá ser dirigida de volta por cima da cabeça do treinador.
- ✓ Se a criança cometer um erro ou perder a bola, deverá sentar-se; continuar o jogo até que haja apenas uma pessoa acertando.
- ✓ Repita o jogo quantas vezes você puder dentro do tempo disponível.

#### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL” 3 min

- ✓ Em casa, formar dupla com o seu irmão, irmã ou amigo e jogar “atacar e defender”. Se você é bom cabeceando uma bola, tentar cabecear a bola contra uma parede alta ou com um amigo e tentar manter a bola no ar o maior tempo possível.

#### FIM DO PRIMEIRO TEMPO 2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

## SESSÃO 3

# JOGUE LIMPO: PROTEJA-SE CONTRA O HIV E DST

### SESSÃO 2

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” foi falar com alguém do sexo oposto durante pelo menos 10 minutos.

- ✓ Com quem você conversou?
- ✓ Sobre o que vocês falaram?
- ✓ Foi fácil para você falar com alguém do sexo oposto?

#### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Em todo o mundo, o HIV / AIDS causa mais mortes do que qualquer outra doença infecciosa.

##### Kilo

- ✓ Em Jogue Futebol, aprendemos a usar a cabeça para atacar e defender. Devemos também usar a cabeça para tomar decisões inteligentes para nos proteger do HIV / AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis (DST). Aprenda e use o ‘ABC’:
  - ✓ **Atenção: Informe-se** de sexo; **Busque o teste, Camisinha** Sempre que tiver relações sexuais.
- ✓ As crianças devem soletrar ABC com seus braços e corpos gritando **“A - Atenção: Informe-se, B- Busque o teste, C - Camisinha Sempre: Proteja-se”**.

#### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explique que, para evitar doenças sexualmente transmissíveis requer que os parceiros trabalhem juntos. Este jogo demonstra que os melhores resultados são obtidos quando se trabalha em conjunto.
- ✓ Monte dois campos e divida a turma em dois grupos com um(a) treinador(a) para cada

grupo.

- ✓ Neste jogo, os Parceiros de Elogios formam pares para jogar.
- ✓ As duplas permanecem atrás do cone de partida. As crianças devem estar a todo o momento de mãos dadas e avançar até os mini-gols “Atenção: Informe-se”, “Busque o teste” e “Camisinha sempre”. Quando o primeiro par completar o circuito gritará “Proteja-se”; passará então a bola para o próximo par que estará aguardando no cone de partida, e, em seguida, sentará no final da fila.
- ✓ Repita o jogo quantas vezes for possível no tempo disponível.

#### DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Pergunte às crianças sobre o “verdadeiro ou falso” do HIV / AIDS mostrado no apêndice. Primeiro peça às crianças que levantem as mãos se elas acham que a afirmação é verdadeira: em seguida, peça às crianças que levantem as mãos se acharem que a afirmação é falsa.
- ✓ Discuta as respostas com as crianças.

#### RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ O HIV é transmitido por meio do sexo desprotegido com uma pessoa infectada.
- ✓ Você pode proteger-se do HIV abstendo-se de sexo tanto quanto possível; Ser fiel a um(a) parceiro(a) não infectado(a); ou usar um preservativo corretamente todas as vezes que tiver relações sexuais.
- ✓ O HIV pode ser transmitido de uma mãe infectada para o bebê no momento do nascimento e durante o aleitamento e quando as



## APÊNDICE: SESSÃO 3: DECLARAÇÕES DE VERDADEIRO OU FALSO

	Afirmação	Resposta
1	HIV é a mesma coisa que a AIDS.	<b>Falso</b> HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico do corpo e, isto, leva a condição conhecida como AIDS. Ainda não há cura conhecida para a AIDS.
2	Você pode pegar HIV, tocando alguém que tem HIV ou AIDS.	<b>Falso</b> Você não contrair HIV apenas por tocar em alguém com HIV ou AIDS, pela partilha de uma refeição ou ir a uma piscina com eles.
3	Os preservativos podem protegê-lo do HIV.	<b>Verdadeiro</b> Os preservativos podem protegê-lo de contrair o HIV durante o sexo, se você usá-los corretamente todas as vezes que tiver relações sexuais.
4	Você pode dizer se alguém tem HIV apenas por olhar para eles.	<b>Falso</b> Você não pode dizer só de olhar para alguém. A única maneira de saber é fazendo um teste de HIV.
5	A maneira mais eficaz de se proteger do HIV é usar a camisinha em todas as relações sexuais.	<b>Verdadeiro</b> A camisinha evita o contato com o vírus do HIV presente no sêmen e na secreção vaginal.
6	O HIV é transmitido pelo compartilhamento de agulhas e seringas contaminadas com sangue de alguém que tenha HIV.	<b>Verdadeiro</b> O HIV pode ser transmitido no compartilhamento de equipamentos que contenham sangue contaminado pelo vírus HIV.
7	O teste de HIV é caro.	<b>Falso</b> No Brasil, o teste de HIV é realizado gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (centros de saúde e hospitais). Os exames podem ser feitos de forma anônima e os testes rápidos levam até 30 minutos, com coleta de uma gota de sangue da ponta do dedo.

## SESSÃO 3

# HIV: Ficha de Informações

### O QUE É HIV E AIDS?

O vírus da **imunodeficiência humana (HIV)** ataca gradualmente o sistema imunológico (imunitário) do corpo; este sistema é necessário para proteger o corpo humano de infecções e doenças. **A síndrome da imunodeficiência adquirida (SIDA)** é a condição dos resultados deste ataque viral no sistema imunitário. Como o HIV destrói o sistema imunológico, pessoas com HIV têm mais dificuldade para superar doenças e enfermidades que elas contraíram. Há 40 milhões de pessoas vivendo com HIV ou AIDS em todo o mundo, e mais de 3 milhões de pessoas morrem todos os anos de doenças relacionadas à AIDS. Novos medicamentos foram desenvolvidos para diminuir o ataque do HIV sobre o sistema imunológico, e as pessoas com a doença podem agora viver mais tempo e com melhor qualidade de vida, embora, ainda não haja cura para o HIV e a Aids. O HIV pode ser transmitido de uma pessoa infectada para outra pessoa por meio do contato com sangue, sêmen, secreções vaginais e leite materno. O vírus pode facilmente se espalhar pelos comportamentos de alto risco, como relação sexual desprotegida não usar um preservativo/camisinha). As pessoas que têm outras doenças sexualmente transmissíveis, como a sífilis, herpes genital, clamídia e gonorréia, estão em maior risco de contrair o HIV durante o sexo com parceiros(as) infectados(as). Se uma mulher com HIV está grávida, o bebê recém-nascido pode adquirir o vírus dela antes do nascimento, durante o parto ou a amamentação. Todas as mulheres grávidas devem fazer o teste de HIV para que se possa começar o tratamento, se necessário.

### COMO O HIV AFETA O CORPO?

Pessoas nas fases iniciais de HIV ainda têm um sistema imune suficientemente forte para controlar as infecções e as doenças, mas uma vez que o sistema imunitário tenha sido enfraquecido para além de um nível específico serão diagnosticados como tendo AIDS. O tempo que leva para a AIDS ser diagnosticada em alguém com HIV varia de pessoa para pessoa. Muitas pessoas infectadas com o HIV podem se sentir e parecer saudáveis por muitos anos. Assim, por não terem os sintomas, podem acabar infectando outras pessoas com o vírus. Não é possível dizer simplesmente olhando para alguém se ele ou ela tem HIV. Como o sistema imunológico está enfraquecido, as pessoas que têm o HIV/AIDS, são particularmente suscetíveis a infecções que afetam os pulmões, como pneumonia e tuberculose (TB), a superfície de revestimento do cérebro (meningite), e do próprio cérebro (encefalite). As pessoas que têm AIDS tendem a tornar-se progressivamente mais doentes, especialmente se elas não estão tomando medicamentos antivirais corretamente. É importante que os médicos detectem a infecção por HIV o mais cedo possível, de modo que uma pessoa infectada possa tomar medicamentos para retardar o aparecimento da AIDS e melhorar a qualidade de vida.



## COMO O HIV PODE SER EVITADO?

Uma das razões pela qual o HIV é tão perigoso é que uma pessoa pode ter o vírus por um longo tempo sem saber. Essa pessoa pode transmitir o vírus para outras pessoas por meio de comportamentos de alto risco. A transmissão do HIV pode ser prevenida por:

- ✓ Usar sempre preservativos femininos e masculinos (camisinhas) para todos os tipos de relações sexuais.
- ✓ Nunca compartilhar agulhas e seringas. Utilize sempre materiais descartáveis.



# SESSÃO 4

## Jogue Futebol: Drible

## Jogue Limpo: Não use drogas, álcool e tabaco

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a driblar para passar pelos defensores.
- ✓ Saber como evitar as drogas, álcool e o tabaco.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Cartões das atividades MACONHA; TABACO; CRACK; ÁLCOOL

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR:

- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.
- ✓ Tente preparar os campos antes do início da sessão.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

#### Jogue Futebol



#### Jogue Limpo



# SESSÃO 4

## JOGUE FUTEBOL: DRIBLE

### SESSÃO 3

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO 5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” foi para a prática do cabeceio, jogando “ataque” e “defenda”.

- ✓ *Quantas vezes você cabeceou a bola sem perder o controle?*
- ✓ *Com quem você praticou o cabeceio?*
- ✓ *Você achou mais fácil praticar com um(a) companheiro(a) de equipe ou sozinho(a)?*

#### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS” 2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

#### AQUECIMENTO 10 min

- ✓ Fazer o aquecimento da sessão.

#### HABILIDADES DO FUTEBOL 25 min

- ✓ Organizar dois campos utilizando cones: a distância entre os cones pode ser variada para se ajustar ao espaço disponível.
- ✓ Esta sessão irá ensinar habilidades do drible. O exercício não se destina a ser uma corrida, é mais importante que as crianças aprendam a manter o controle da bola.
- ✓ Divida a turma em dois grupos.
- ✓ Ensine um tipo de drible e deixe por um período as crianças praticando esta habilidade antes de passar para a próxima habilidade.
- ✓ Faça de conta que o cone no meio do campo é um defensor real.

- ✓ Uma finta:
  - ✓ Vai conduzindo em direção ao cone central (zagueiro) com o pé de apoio ao lado da bola. Fingir que você está se preparando para chutar ou passar a bola.
  - ✓ Ao invés de chutar, movimentar a bola rapidamente para a direita ou à esquerda do cone com o interior ou exterior do pé.
  - ✓ Acelerar o movimento e passar a bola para o jogador que estará esperando no outro cone.
  - ✓ Continue até que todos tenham praticado o drible em todo o percurso.
- ✓ Pedalar (ou passar o pé por cima da bola):
  - ✓ À medida que se aproxima do cone central, apoiar o pé esquerdo ligeiramente à frente e ao lado da bola.
  - ✓ À medida que a bola se move para frente, balançar o pé direito e para o lado esquerdo da bola, em seguida, rapidamente oscilar o mesmo pé em frente da esfera num movimento da esquerda para a direita.
  - ✓ Agora com o pé direito de apoio, em seguida, tocar a bola do lado de fora do seu pé esquerdo e acelerar longe com a bola para a esquerda e, finalmente passar a bola para o jogador que estará esperando no outro cone.
- ✓ Janelinha ou rolinho:
  - ✓ Instruir um jogador de cada equipe para ficar ao lado do cone com suas pernas separadas na largura dos ombros.
  - ✓ Quando você driblar em direção ao jogador, empurrar a bola entre as suas pernas e retomar a bola por trás deles, conduzir a bola com rapidez e passar a bola para o jogador seguinte.



# SESSÃO 4

## JOGUE LIMPO: NÃO USE DROGAS, ÁLCOOL E TABACO

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE FUTEBOL"

3 min

- ✓ Encontrar uma pequena área de terra onde você possa colocar 4 ou 5 objetos no chão para fazer uma pista de obstáculos. Agora driblar com uma bola ao redor dos objetos o mais rápido que puder. Tente usar as habilidades do drible que você aprendeu na sessão; também tente driblar em diferentes direções usando tanto o seu pé esquerdo quanto o direito.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 3

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do "Jogue Limpo" foi projetar e desenhar um slogan ou imagem de prevenção do HIV / AIDS que poderia ser usada em uma camisa para crianças de 10 a 12 anos.

- ✓ *Por que você escolheu este desenho?*
- ✓ *Discutiu a ideia do desenho com alguém antes de você desenhar?*
- ✓ *Por que você acha que o seu desenho vai passar a mensagem de "Proteger-se do HIV" para as outras crianças?*

### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ O álcool é um fator de risco para muitas doenças transmissíveis e não transmissíveis, acidentes, assim como a violência doméstica e social.

#### Kilo

- ✓ Em Jogue Futebol, aprendemos movimentos para evitar a marcação de defensores. No Jogue Limpo, vamos aprender a tomar decisões para evitar substâncias como drogas que são ruins para sua saúde.
- ✓ Clap-clap, clap-clap-clap, em seguida, gritar "**Diga não às drogas**", as crianças devem acenar com um dedo de um lado, da esquerda para a direita e agitar sua cabeça para indicar **não**.

### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Preparar dois campos e dividir a turma em dois grupos: a distância entre os cones pode ser variada para se ajustar ao espaço disponível. Atribuir um treinador para cada equipe.
- ✓ Explicar as regras do jogo:
  - ✓ Este é um jogo onde você praticará como

evitar substâncias que são ruins para sua saúde (os cones no campo).

- ✓ Cada jogador deve conduzir a bola em torno dos 4 cones gritando “NEBO” cada vez que ele(a) passar um cone representando uma substância ruim; driblar a bola de volta para a posição inicial, sem dar a volta dos cones e depois passar a bola para o próximo jogador na equipe. Depois de ter passado a bola para seu companheiro de equipe, deverá ir até o fim da fila e se sentar.
- ✓ O próximo jogador repete o exercício do drible.
- ✓ Se a bola tocar em algum cone, o jogador deve parar; fazer 3 flexões e então continuar a jogar.
- ✓ Repetir o jogo, mas desta vez, se um jogador tocar um cone com a bola, todos na equipe devem fazer três flexões antes de o jogador poder continuar.

## DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Faça perguntas para as crianças sobre drogas, álcool e tabaco.
- ✓ *Se as drogas, álcool e tabaco são tão perigosos, por que as pessoas utilizam?* (Para parecer legal ou adulto(a); por pressão de amigos).
- ✓ *Como você pode evitar a pressão para o uso de drogas, álcool e tabaco?* (Criar um grupo de amigos que se importam mais com você e sua saúde do que apenas “parecer legal”; se envolver em atividades positivas, como jogar futebol).
- ✓ *Quais são as consequências do tabaco, álcool e outras drogas?* (Leia a Ficha de Informações, no final da sessão).

- ✓ *Que efeito isso tem sobre a sua família e amigos, se você usa drogas?* (Eles terão de ajudá-lo a lidar com os problemas causados).

## RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Beber álcool aumenta a vulnerabilidade para doenças transmissíveis e é um fator de risco para as doenças não transmissíveis, como câncer, cirrose, doenças cardíacas e hipertensão arterial.
- ✓ Fumar cigarro pode levar à dependência e à doenças pulmonares que poderão matá-lo.
- ✓ Se alguém usa drogas, álcool ou tabaco fere não apenas a si mesmo, mas também seus amigos e familiares, que devem cuidar da pessoa quando se torna dependente e incapaz de cuidar de si próprio.

## ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE LIMPO”

2 min

- ✓ Desenhar um mapa da sua comunidade e, em seguida, marcar todos os lugares que devem ser evitados, onde as pessoas usam drogas, álcool ou tabaco: a seguir marcam todos os lugares seguros, onde você não vai ser colocado sob pressão para o uso de drogas, álcool ou tabaco.

## CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças devem elogiar seus colegas pelas ações e atitudes positivas.

## SESSÃO 4

# DROGAS, ÁLCOOL E TABACO:

## Ficha de informações

### SUBSTÂNCIAS VICIANTES

Graças à pesquisa médica e de drogas, existem milhares de drogas benéficas que ajudam as pessoas quando estão doentes. Antibióticos e vacinas revolucionaram o tratamento de infecções. Os medicamentos podem reduzir a pressão arterial, o tratamento da diabetes e reduzir a rejeição do corpo à novos órgãos. Medicamentos podem curar, retardar ou impedir a propagação da doença, ajudando-nos a levar uma vida mais saudável e feliz. Mas também há muitas ilegais, drogas nocivas que as pessoas tomam porque acreditam que irá dar-lhes uma satisfação momentânea.

As drogas são produtos químicos ou substâncias que modificam a maneira como nossos corpos funcionam. Quando você colocá-los em seu corpo (geralmente por ingestão, inalação ou injeção), as drogas vão para a corrente sanguínea e são transportadas para várias partes de seu corpo, como o cérebro. No cérebro, as drogas podem intensificar ou amortecer os sentidos, alterar o seu sentido de alerta, e, por vezes, diminuir a dor física. As drogas podem ser úteis ou prejudiciais. Os efeitos das drogas podem variar, dependendo do tipo de droga tomada, quanto é tirada, a frequência com que é usada, a rapidez com que se chega ao cérebro, e que outros medicamentos, alimentos ou substâncias são tomados ao mesmo tempo. Apesar de algumas substâncias fazerem as pessoas se sentir bem no início, em última análise, elas provocam uma enorme quantidade de danos ao corpo e ao cérebro. Beber álcool, tabagismo, drogas ilícitas, e cheirar cola podem causar sérios danos ao corpo humano. Alguns medicamentos podem prejudicar gravemente a capacidade

de uma pessoa para fazer escolhas saudáveis. Pessoas que bebem álcool estão mais propensas a se envolverem em situações perigosas, como dirigir sob a influência da droga ou ter relações sexuais desprotegidas.

### PORQUE AS PESSOAS USAM DROGAS?

Assim como existem muitos tipos de drogas disponíveis, há também muitos motivos para que as pessoas comecem a usá-los ou usem com regularidade. As pessoas tomam drogas apenas para o prazer que elas acreditam que as mesmas podem trazer. Muitas vezes é porque alguém tentou convencê-los de que a droga iria fazê-los se sentirem bem ou que eles teriam momentos melhores se as tomarem. Algumas pessoas acreditam que as drogas os ajudarão a pensar melhor, ser mais popular, ficar mais ativo, ou se tornarão melhores atletas. Outros são simplesmente curiosos, convencidos de que só experimentar uma droga não é perigoso, ou para serem aceitos por outros que já usam drogas. Drogas não resolvem os problemas, quando o efeito da droga passa, os sentimentos e os problemas permanecem, ou podem ficar piores.

### Álcool

O álcool é a droga mais usada no mundo, é um depressor que altera as percepções, emoções e sentidos.

#### *Efeitos e perigos:*

- ✓ O álcool atua primeiro como um estimulante, e então ele faz as pessoas se sentirem relaxadas e um pouco sonolentas.
- ✓ Altas doses de álcool podem afetar seriamente o bom senso e a coordenação. Usuários

podem apresentar fala arrastada, confusão, depressão, perda de memória a curto prazo, e tempo de reação lenta.

- ✓ Grandes volumes de álcool ingeridos num curto período de tempo podem provocar intoxicação alcoólica.
- ✓ O uso crônico do álcool pode levar a diversas doenças como: cirrose, câncer e hipertensão arterial.
- ✓ O álcool é um fator de risco para acidentes de trânsito, violências e outros acidentes.

### **Tabaco e nicotina**

A nicotina é um estimulante viciante encontrado no tabaco que é absorvido na corrente sanguínea. Este produto químico faz com que seja difícil para as pessoas pararem de fumar. São as substâncias químicas cancerígenas da fumaça do tabaco que levam as pessoas a terem câncer de pulmão.

#### *Efeitos e perigos:*

- ✓ Os efeitos físicos incluem um batimento cardíaco aumentado, pressão arterial e falta de ar.
- ✓ Usuários de tabaco têm um risco aumentado de câncer de pulmão e boca, outros tipos de cânceres e doenças do coração.

### **Maconha**

A maconha é provavelmente a droga mais usada, além do álcool e tabaco. Assemelha-se ao verde / marrom / cinza do tabaco: uma forma de maconha (haxixe) é uma pasta de cor marrom/preta em forma de blocos, pastilhas ou bolas. O uso da maconha leva muitas vezes a utilização de drogas mais fortes.

#### *Efeitos e perigos:*

- ✓ A maconha pode afetar o humor das pessoas

e a coordenação. Os usuários podem experimentar mudanças de humor que vão da felicidade à sonolência ou depressão.

- ✓ A maconha eleva a frequência cardíaca e a pressão arterial, que é tão ruim para os pulmões quanto o tabaco.

### **Inalantes**

Inalantes são substâncias que, se inaladas, causam ao usuário uma alucinação “elevada”. Isso inclui produtos como colas, solventes de tintas, fluidos de limpeza a seco, gasolina, loló e lança-perfumes.

#### *Efeitos e perigos:*

- ✓ Inalantes fazem com que as pessoas se sintam tontas e confusas, semelhante ao consumo do álcool. Usuários de longo prazo podem ter dores de cabeça, hemorragias nasais, e ainda sofrer perda da audição e olfato.
- ✓ Inalantes são as drogas mais suscetíveis a provocar reações tóxicas graves e morte.

### **Cocaína, oxi e crack**

A cocaína é um pó branco cristalino, feito a partir das folhas secas da planta de coca. Oxi, ou óxido, é um entorpecente obtido da mistura da pasta-base de cocaína com querosene, gasolina, cal virgem ou solvente usado em construções. Crack, tem este nome por seu crepitar quando aquecido, é feito a partir da cocaína.

#### *Efeitos e perigos:*

- ✓ A cocaína é um estimulante que afeta o sistema nervoso central, dando aos usuários uma sensação rápida, intensa de poder e energia. Os efeitos duram de 5 a 30 minutos.
- ✓ A cocaína eleva a frequência cardíaca, a frequência respiratória, pressão arterial e a



temperatura corporal.

- ✓ Injetando cocaína pode-se transmitir hepatite A / B / C e HIV, se as agulhas são compartilhadas com outros usuários infectados.
- ✓ Na primeira vez os usuários dessas drogas podem parar de respirar ou ter ataques cardíacos fatais.
- ✓ O crack provoca a dependência e o vício de forma rápida e tem sido responsável por destruir vidas de pessoas de todas as classes sociais, renda e idades.
- ✓ O uso prolongado do opi aumenta as chances de doenças como cirrose e o acúmulo de gordura no fígado.

### **Ecstasy**

O ecstasy é uma droga moderna sintetizada (feita em laboratório). É vendido sob a forma de comprimidos e ocasionalmente em cápsulas. O ecstasy ganhou notoriedade e perfusão com o desenvolvimento da moda tecno e das festas rave.

*Efeitos e perigos:*

- ✓ Durante o período de intensidade do ecstasy podem surgir circunstâncias perigosas: náusea, desidratação, alterações de eletrólitos no sangue, hipertensão. Estes sintomas são frequentemente ignorados pelo consumidor devido ao estado de despreocupação e bem-estar provocados pela droga, o que pode ocasionar exaustão, convulsões e mesmo a morte.
- ✓ Após o uso da droga, o usuário sente aumento da tensão muscular e da atividade motora, aumento da temperatura corporal, enrijecimento e dores na musculatura dos membros inferiores e coluna lombar, dores de cabeça,

perda de apetite, visão borrada, boca seca, insônia, oscilação da pressão arterial, alucinações, agitação, ansiedade, crise de pânico e até episódios breves de psicose.

- ✓ Nos dias seguintes, o usuário pode ficar deprimido, com dificuldade de concentração e fatigado.



# SESSÃO 5

## Jogue Futebol: Controle de bola

## Jogue Limpo: Controle seu peso

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a controlar a bola com seus companheiros de equipe.
- ✓ Aprender a controlar o peso.

### MATERIAIS

- ✓ Manual de treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR:

- ✓ Antes da sessão leia a ficha de informações sobre o controle do peso.
- ✓ Se for possível, marque o campo antes do começo da sessão.

#### Jogue Futebol



#### Jogue Limpo

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 5

## JOGUE FUTEBOL: CONTROLE DE BOLA

### SESSÃO 4 JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” era encontrar um terreno pequeno onde você possa colocar 4 ou 5 objetos no chão para fazer uma pista de obstáculos e depois driblar uma bola em torno dos objetos, o mais rapidamente possível.

- ✓ *Quão fácil você achou driblar em torno dos obstáculos?*
- ✓ *Puderam driblar a bola com ambos os pés?*
- ✓ *Que objetos usaram como obstáculos?*

### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Organizar a sessão de aquecimento.

### HABILIDADE DO FUTEBOL

25 min

- ✓ Um jogador muito importante de toda equipe de futebol é o meio-campista, no qual controla o jogo passando rapidamente a bola para trás e para frente para os companheiros de equipe. Nesta sessão se ensinará esta habilidade do futebol.
- ✓ Para serem bons controlando e conservando a bola numa partida de futebol, os meio-campistas devem estar sempre alertas, saber onde se encontram seus companheiros de equipe, serem capazes de tomar boas decisões e de reagir rapidamente aos movimentos dos outros jogadores.
- ✓ Divida a turma em dois grupos, sendo um(a) treinador(a) para trabalhar com cada grupo. Em cada grupo, peça às crianças

que formem um círculo de uns 15 metros de diâmetro (o tamanho pode variar segundo o espaço disponível e a habilidade das crianças para o jogo): uma criança se coloca no centro do círculo como meio-campista, com a bola em seus pés.

- ✓ Explique o jogo às crianças. O jogador que se encontra no centro passa a bola a um dos jogadores que formam o círculo. Este deve controlar a bola e, com um só toque, devolverá imediatamente ao jogador no centro do círculo. Este, por sua vez, também deve controlar a bola e passar depois rapidamente à criança seguinte no círculo. Continuar do mesmo modo até que cada jogador no círculo tenha recebido e devolvido a bola. Depois, outra criança fica no centro do círculo para assumir a função de meio-campista, e se repita o exercício completo. Repetir o jogo completo tantas vezes quantas forem necessárias até que cada criança tenha ido no centro do círculo como meio-campista.
- ✓ Repita depois todo o exercício, porém desta vez as crianças que formam o círculo devem caminhar lentamente ao redor do círculo durante a passagem da bola.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”

3 min

- ✓ Pratiquem todos os dias a técnica de controlar a bola jogando com um grupo de amigos, com seus irmãos, irmãs ou com os pais: cada um deles deve tocar a bola uma só vez com o pé para passá-la a outro jogador. No primeiro dia, os participantes devem permanecer parados no mesmo lugar durante o exercício; no dia seguinte devem caminhar lentamente ao

# SESSÃO 5

## JOGUE LIMPO: CONTROLE SEU PESO

redor do círculo enquanto recebem, controlam e passam a bola e nos dias seguintes, à medida que vão dominando melhor esta habilidade, devem percorrer mais rapidamente ao redor do círculo durante este exercício.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO 2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 4 4 min

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” foi para desenhar um mapa da sua comunidade e marcar todos os lugares onde as pessoas usam drogas, álcool ou tabaco e identificar os locais seguros onde não seriam pressionados para usar drogas, álcool ou tabaco.

- ✓ *Que lugares você identificou como mais seguros para estar? (por exemplo, igreja, casa, escola, campo de futebol).*
- ✓ *Que lugares você identificou como os mais perigosos?*
- ✓ *Vocês discutiram lugares perigosos com alguém de sua família?*

### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO 2 min

As pessoas que comem mais do que o seu corpo necessita aumentam gradualmente de peso e, em alguns casos, se tornam obesas. Isto significa que acumulam um excesso de gordura no corpo, geralmente em torno da cintura. As pessoas que possuem excesso de gordura correm um maior risco de:

- ✓ Padecer enfermidades com a diabetes ou as cardiopatias;
- ✓ Ter com o avanço da idade problemas nas articulações do quadril, joelhos e tornozelos;
- ✓ Ter mais problemas para dormir.

#### Kilo

- ✓ Em “Jogue Futebol”, aprendemos como controlar a bola. No “Jogue Limpo” você vai aprender sobre a importância de controlar o peso.
- ✓ Crianças batem palmas - “Clap, clap. Clap, clap, clap” e gritam **“Controle seu peso”**

apontando para a criança do lado.

## ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explique que a obesidade é uma forma extrema de sobrepeso devido ao excesso de comida e a falta de exercício. É importante que as crianças sigam uma dieta composta de alimentos em quantidades suficientes e do tipo apropriado, porém não devem comer mais do que o seu corpo necessita para manterem-se saudáveis.
- ✓ Existem diferentes formas que você pode verificar se você está acima do peso; uma maneira muito simples é medir a circunferência em torno de sua cintura e comparar esta medida com a circunferência em torno de seus quadris: provavelmente você está acima do peso, se a distância em torno de sua cintura é maior do que a distância em torno de seu quadril.
- ✓ Divida a turma em dois grupos e atribua um treinador para cada um deles. Para cada grupo, coloque dois cones no solo, separados uns 10m um do outro: todas as crianças devem colocar-se em fila atrás de um destes cones com quatro bolas.
- ✓ Explicar as regras do jogo:
  - ✓ Na primeira parte do jogo, cada criança, fazendo dribles com uma das bolas, avança desde o primeiro cone, passa ao redor do segundo e volta ao primeiro cone.
  - ✓ Na segunda fase do jogo, cada criança pega uma das bolas, detém com ambos os braços contra o estômago e depois, fazendo dribles com outra bola, avança desde o primeiro cone, passa ao redor do segundo e regressa ao primeiro cone.
- ✓ Na terceira fase do jogo, cada criança pega duas bolas, detém com ambos os braços

contra o estômago e depois, fazendo dribles com outra bola, avança desde o primeiro cone, passa ao redor do segundo e regressa ao primeiro cone.

- ✓ Se dispuserem de tempo suficiente, a fase final do jogo consiste em fazer que cada criança sustente desta vez três bolas com os braços e, fazendo dribles com outra bola, avance desde o primeiro cone, passe em torno do segundo e volte ao primeiro cone.

## DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Formule para as crianças algumas perguntas sobre o jogo e o fato de ter sobrepeso e ser obeso.
  - ✓ *Por que foi mais difícil de driblar quando estavam carregando as bolas de futebol? (O transporte das bolas extras tornou mais difícil de ver a bola quando estava driblando; ao prestar a atenção nas bolas que se leva em cima, é mais difícil concentrar-se no controle da bola para fazer os dribles).*
  - ✓ *Qual é a maneira simples de verificar se você está acima do peso? (Medida da circunferência de sua cintura e do quadril, se a circunferência em torno de sua cintura é maior do que a circunferência de seu quadril, provavelmente está com sobrepeso. O treinador deve demonstrar para as crianças como fazer essas medidas).*
  - ✓ *Como as pessoas se tornam obesas? (Ao comer mais comida do que o organismo necessita para ficar saudável).*
  - ✓ *O que você pode fazer se você se tornar obeso? (Lentamente reduzir a quantidade de alimento que você come, melhorar a qualidade dos alimentos ingeridos e aumentar a quantidade de exercício que você faz ao longo de um período de vários meses).*

## SESSÃO 5

# CONTROLE SEU PESO:

### Ficha de Informações

- ✓ *O que você deve fazer se achar que está obeso? (Consulte um profissional de saúde para obter um aconselhamento nutricional e um programa de exercícios).*

#### RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Se a circunferência em torno de seu estômago é maior do que a distância em torno de seus quadris provavelmente você está acima do peso e em casos extremos podem ser obesos.
- ✓ Se comer mais do que seu corpo necessita para estar saudável, pode sofrer de sobrepeso ou obesidade.
- ✓ As pessoas com sobrepeso correm um maior risco de adoecer de diabetes, de ter problemas nas articulações do quadril, joelhos e dos tornozelos e dificuldades para dormir.

#### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO"

2 min

- ✓ Explique aos membros de sua família como as pessoas se tornam obesas, e como comprovar se você está acima do peso. Medir a circunferência ao redor da cintura e do quadril de cada membro de sua família e identificar os membros da família cuja cintura é maior do que seu quadril.

#### CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças elogiam as ações e atitudes positivas de seus respectivos "companheiros de elogios".

#### O QUE SÃO O SOBREPESO E A OBESIDADE?

Quando se ingere mais comida (calorias) do que o corpo necessita, o excesso de calorias se armazena em forma de gordura. Um ligeiro excesso de gordura corporal não supõe um risco para a saúde para a maioria das pessoas; porém se continuam ingerindo mais calorias do que consomem com sua atividade física, vão acumulando um excesso de gordura em torno do corpo e engordando até chegar a estar com "excesso de peso". E se armazenarem gordura em seu corpo acabarão sendo "obesas". As pessoas com sobrepeso ou obesas estão expostas a um maior risco de contrair diversas enfermidades como hipertensão arterial, altos níveis de colesterol, diabetes e cardiopatias. A obesidade remete a uma maior carga aos ossos e as articulações das pernas, aumenta a sensação de cansaço e faz com que as pessoas tenham mais dificuldades para dormir e ronquem. Hoje em dia o número de adultos e crianças com sobrepeso alcançam níveis sem precedentes e as pessoas desenvolvem enfermidades relacionadas com o excesso de peso e idades mais precoces que antes. No Brasil, 36% das crianças já tem excesso de peso e cerca de 16% são obesas.

#### COMO MEDIR O SOBREPESO E OBESIDADE?

Medidas precisas permitem determinar se uma pessoa tem sobrepeso ou é obesa. Um dos indicadores usados para os adultos é denominado índice de massa corporal (IMC). Mediante esta fórmula se pode estimar quanta gordura tem uma pessoa, tomando como base seu peso corporal em quilos e dividindo pelo quadrado de sua estatura em metros. Salvo para as

As pessoas com origem étnica no Extremo Oriente (China, Japão, Malásia), se aplicam no geral, os seguintes padrões; baixo peso: IMC <19; peso normal: 19-24.9; obesidade: >30. No caso das crianças, as avaliações se fazem comparando o IMC com os valores médios para os meninos e meninas e a idade. Uma prova simples para saber se uma pessoa tem sobrepeso ou é obesa é determinar a relação cintura/quadril. Esta relação se determina medindo o contorno da parte mais fina da cintura de uma pessoa com uma fita métrica não elástica e comparando-o com o perímetro do quadril na parte mais larga. Se a relação é superior a 1, muito provavelmente a pessoa está com excesso de peso.

atividade física.

### **COMO SE PODE EVITAR O SOBREPESO E OBESIDADE?**

PODEMOS PREVENIR A OBESIDADE reeducando os hábitos alimentícios não saudáveis pela prática de exercício físico e hábitos de alimentação saudáveis. Uma forma excelente para conseguí-los é evitar de comer porções demasiadas grandes. Outro fator importante é que ao invés das pessoas consumirem bebidas doces e gaseificadas como refrigerantes e bebidas energéticas; que bebam água para matar a sede. O prato deve ser colorido, com pelo menos cinco cores, com verduras e hortaliças. Arroz e feijão é uma tradição da comida brasileira e são muito saudáveis.

Se tiver dúvidas acerca de que se estão com excesso de peso ou obesos, consulte seu médico. O controle do peso se consegue seguindo em longo prazo uma alimentação correta. O peso que se perde rapidamente, com frequência, se volta a recuperar caso não mude os maus hábitos em relação à comida, à bebida e à falta de

# SESSÃO 6

## Jogue Futebol: Defesa

## Jogue Limpo: Lave suas mãos

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a como se defender contra os seus adversários.
- ✓ Aprender a como e quando lavar as mãos corretamente, a fim de se defender contra infecções, como a diarreia.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Cartões de atividade COMEÇAR; ANTES, DEPOIS, NENHUM

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR

- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.
- ✓ Prepare dois campos, como mostrado no diagrama.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>



Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chaves sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 6

## JOGUE FUTEBOL: DEFESA

### SESSÃO 5

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa de “Jogue Futebol” era de praticar a técnica de controlar a bola jogando com um grupo de amigos, com seus irmãos, irmãs ou com os pais. Deveriam tocar uma só vez com o pé para controlar, antes de passar para a outra pessoa. No primeiro dia deveriam permanecer parados no mesmo lugar durante todo o exercício. No outro dia, caminhar lentamente em círculo durante o exercício e na continuação, fazer este exercício correndo cada vez mais rápido cada dia.

- ✓ Com quem você praticou a técnica de controle da bola?
- ✓ Quem pôde controlar a bola tocando uma só vez com o pé enquanto permanecia no mesmo lugar?
- ✓ Quem pôde controlar a bola tocando uma só vez com o pé enquanto caminhava?
- ✓ Quem pôde controlar a bola tocando uma só vez com o pé enquanto corria?

### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Aplicar o aquecimento da sessão.

### HABILIDADES DO FUTEBOL

25 min

Montar dois campos com um cone no centro de cada campo, como demonstrado na visão geral da sessão.

Explicar as regras do jogo:

- ✓ Divida as crianças em duplas e atribuir um número igual de pares para cada campo, um jogador de cada par é designado para ser o “atacante” e dado uma bola de futebol, o outro jogador para ser o “defensor”.
- ✓ Mostre às crianças como defender:
  - ✓ O defensor deve ficar alerta, mantenha sua cabeça erguida para que eles possam ver o jogador de ataque, fique o mais próximo possível do jogador atacante e mantenha-se sempre entre o jogador e o cone central.
- ✓ O jogador de ataque tem 30 segundos para driblar. Ele poderá percorrer em qualquer lugar dentro do campo, com a bola controlada sem sair do campo. Os defensores e atacantes trocam de papéis cada vez que o apito é soprado.
- ✓ Uma variação deste jogo é ter dois atacantes jogando contra um defensor para ensinar os defensores a estar ciente de todos os jogadores em campo.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”

3 min

- ✓ Juntar-se com o seu irmão, irmã ou amigo e jogar “ataque” e “defende” em casa. Se você é bom em controlar a bola, tentar jogar com dois ‘atacantes’ e um ‘defensor’.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O treinador pode fazer a chamada da sessão.

## SESSÃO 6

# JOGUE LIMPO: LAVE SUAS MÃOS

### SESSÃO 5

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” foi de explicar aos membros da sua família como se adquire sobrepeso e como é possível comprovar se alguém está com excesso de peso.

- ✓ *O que devem medir para comprovar se alguém está com excesso de peso? (a circunferência da cintura e do quadril).*
- ✓ *Como podem saber se alguém está com sobrepeso? (Se a circunferência da cintura é maior que o seu quadril).*
- ✓ *Como uma pessoa pode reduzir o seu peso? (Comendo menos e fazendo mais exercício).*

#### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Você pode reduzir pela metade as chances de ficar com diarreia se sempre lavar as mãos corretamente.

#### Kilo

- ✓ Em “Jogue Futebol”, aprendemos como se defender contra adversários do futebol. No “Jogue Limpo”, vamos ensinar-lhe quando lavar as mãos e como lavá-las corretamente para se defender das infecções.
- ✓ Crianças lavam suas mãos e depois secá-las no ar como agitando bandeiras. **“Lavar, lavar, lavar! Secar, secar, secar! Uh, Uh, Uh!”**

#### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explicar como as crianças devem lavar as mãos:
  - ✓ Use água limpa e sabão. Lave todas as partes das mãos, incluindo frente, costas,

os dedos, as unhas por pelo menos 15 segundos (aproximadamente o tempo necessário para cantar a música “Parabéns pra você...”). Lavar as mãos com água tratada e seque-as em uma toalha limpa. Se você não tem uma toalha limpa, chacoalhe as mãos no ar.

- ✓ Diga que as crianças devem lavar as mãos após usar o banheiro, tosses e espirros, mas devem lavar as mãos antes de cozinhar e comer.
- ✓ Mostre às crianças como espirrar ou tossir em seu braço para evitar que germes fiquem em suas mãos.
- ✓ Se você não tem sabonete, usar sabão em pó, sabonete líquido ou lavar as mãos com água tratada até que você tenha acesso a água e sabão.
- ✓ Explicar o jogo:
  - ✓ Use os mesmos quadrados que foram utilizados para o exercício Defender, mas sem o cone do centro e coloque etiquetas nos 4 cones: **INÍCIO; ANTES; NENHUM; DEPOIS.**
  - ✓ Divida as crianças em dois grupos iguais, com um grupo e um treinador em cada quadrado; manter todas as crianças “atentas” no cone com a etiqueta INÍCIO.
  - ✓ Os treinadores iniciam as atividades, em sequência aleatória, a partir da lista a seguir: ir ao banheiro, cozinhar, comer, espirrar, tossir, jogar futebol, correr, fazer compras, assistir televisão, a limpar uma ferida. Primeiro jogo, todas as crianças devem correr para o cone apropriado para indicar se devem lavar as mãos **ANTES** ou **DEPOIS** da atividade ou **NENHUM** se necessário. Depois as crianças correm de volta para o

cone **INÍCIO** e fiquem prontas para a próxima atividade a serem chamadas.

- ✓ As crianças devem continuar correndo no lugar entre cada atividade.
- ✓ As crianças que correm para o cone errado devem executar uma dança curta.
- ✓ O jogo é repetido com as crianças correndo em pares e depois repetido novamente com as crianças correndo individualmente.

## DISCUSSÃO

10 min

Faça perguntas às crianças sobre lavar as mãos.

- ✓ *Por que você deve lavar as mãos?*
- ✓ *Quando você deve lavar as mãos? (Antes de cozinhar e comer, depois de ir ao banheiro, depois de tossir e espirrar).*
- ✓ *Por que você NÃO deve secar as mãos em sua camisa? (Germes transferem da roupa para as mãos).*
- ✓ *Você pode ver os germes em suas mãos? (Não, os germes são muito pequenos para ver a olho humano).*

## RESUMO DAS MENSAGENS CHAVES SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Lavar as mãos corretamente pode ajudar a mantê-lo(a) saudável e evitar ficar com diarreia e outras doenças.
- ✓ Lave as mãos **após** usar o banheiro, e **depois** de tossir e espirrar caso você tenha tossido e espirrado em suas mãos. Lave as mãos **antes** de cozinhar e **antes** de comer.
- ✓ Para remover todos os germes, lave as mãos com sabão durante 15 segundos ou durante o tempo que leva para cantar "Parabéns pra você...". Nunca seque as mãos em sua camisa.

## ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO"

2 min

- ✓ Ensine seus irmãos e irmãs e dois amigos como lavar as mãos corretamente e mostrelhes como "sacudir suas bandeiras".

## CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças devem elogiar seus colegas pelas ações e atitudes positivas.

## SESSÃO 6

# SANEAMENTO: Ficha de Informações

### O QUE SIGNIFICA SANEAMENTO?

Saneamento refere-se à provisão de meios ou serviços para dispor a urina humana e fezes de forma segura, em local adequado, evitando assim a ocorrência de doenças.

Saneamento também é usado em conexão com a manutenção das condições de higiene, por meio de serviços como coleta de lixo, eliminação de águas residuais e também com o fornecimento de água tratada. A falta de instalações sanitárias de boa qualidade obriga as pessoas a defecarem a céu aberto, em rios ou áreas perto de locais onde as crianças brincam ou onde a comida é preparada. Tal fato aumenta o risco de transmissão de doenças.

A água pode transmitir um elevado número de enfermidades e essa transmissão pode se dar por diferentes mecanismos. Quando um indivíduo sadio ingere água que contém componente nocivo à saúde (água contaminada), a presença desse componente no organismo humano pode causar diarreias, doenças parasitárias, entre outras.

Em todo o mundo, a cada semana, cerca de 42 mil pessoas morrem de doenças relacionadas com a água de baixa qualidade e a falta de saneamento. Mais de 90% dessas mortes ocorreram em crianças com menos de cinco anos de idade.

No Brasil, o abastecimento de água deficiente, a falta de esgoto, a contaminação por resíduos ou condições precárias de moradia foram res-

ponsáveis por 2,4% de internações em 2013 por doenças de veiculação hídrica. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as medidas de higiene, entre elas o hábito de lavar as mãos, podem reduzir, por exemplo, o número de casos de diarreia em até 45%.

### COMO OS RISCOS DE INSTALAÇÕES PRECÁRIAS PODEM SER REDUZIDOS?

A educação sanitária e a promoção da lavagem das mãos são medidas simples e de baixo custo que podem reduzir a propagação da diarreia, doenças respiratórias e infecções de pele. Mesmo quando as instalações sanitárias ideais estão disponíveis, boas práticas de higiene são essenciais para prevenir a ocorrência de doenças, melhorando, assim, a saúde da população.



# SESSÃO 7

## Jogue Futebol: Domínio

## Jogue Limpo: Beba água tratada

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a dominar a bola.
- ✓ Aprender mais sobre beber água potável.

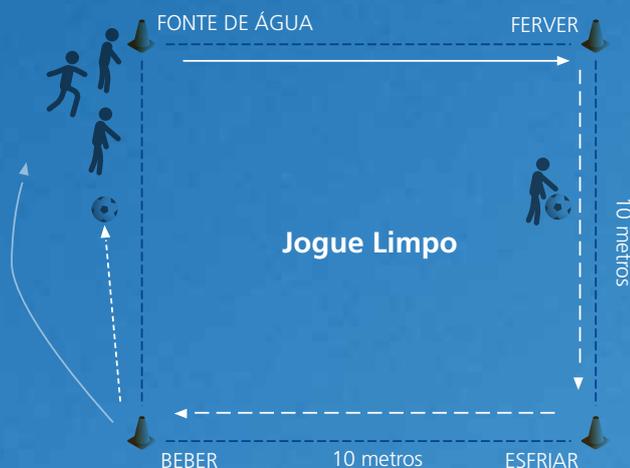
### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de futebol
- ✓ Cones
- ✓ Cartões de Atividades FONTE DE ÁGUA, FERVER, ESFRIAR, BEBER

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR

- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.
- ✓ De preferência use pequenos grupos nos jogos.
- ✓ PARA QUE AS CRIANÇAS ESTEJAM SEMPRE ATIVAS.

#### Jogue Futebol



### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min.
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min.
Aquecimento	10 min.
Habilidade de futebol	25 min.
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min.
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min.</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min.
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min.
Atividade	20 min.
Discussão	10 min.
Resumo das mensagens chaves sobre a saúde	3 min.
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min.
Círculo de elogios	4 min.
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 7

## JOGUE FUTEBOL: DOMÍNIO

### SESSÃO 6

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa de “Jogue Futebol” foi unir-se com o seu irmão, irmã ou amigo e jogar o “atacante” e “defensor”.

- ✓ Com quem você jogou?
- ✓ Como este jogo fez de você um defensor melhor?
- ✓ Você prefere jogar como atacante ou como defensor?

### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Completar a sessão de aquecimento.

### HABILIDADES DO FUTEBOL

25 min

- ✓ Montar 4 campos com um cone de um lado do campo e 4 cones criando um pequeno quadrado, do outro lado do campo.
- ✓ Mostre às crianças como interceptar uma bola de futebol com os pés:
  - ✓ **Bola rolando no chão:** primeiro perceba a velocidade e a direção da bola, como ela vem para você, levante um pouco o pé fora do chão e posicione este pé de lado para a bola; amortecer a bola com a parte interna do pé, de modo que você pare a bola no chão - evitar que a bola salte longe de seu pé.
  - ✓ **A bola vinda quicando:** é o mesmo que a bola vindo rasteira, mas você também deve cuidar a altura em que a bola vai saltar.

- ✓ Divida as crianças em quatro grupos iguais, com um treinador atribuído à cuidar de 2 grupos: 1 criança fica dentro do quadrado e as outras crianças permanecem em uma linha atrás do cone central.
- ✓ A criança na frente da linha passa a bola no chão para que a criança no quadrado intercepte-a, em seguida, passar a bola de volta para a próxima criança que estiver esperando na fila. A primeira criança que passou a bola corre para o quadrado e a criança que estava no quadrado corre para a parte de trás da fila. Continuar durante 10 minutos passando a bola, parando a bola e correndo.
- ✓ Agora repita o exercício, mas jogue a bola para a pessoa no quadrado para que a bola salte na frente do jogador, dificultando o domínio.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”

3 min

- ✓ Em dupla com seu irmão, irmã ou amigo e trocar passes, dominando e passando para o outro sem perder o controle da bola. Você também pode praticar este jogo sozinho, chutando a bola contra a parede para que ela volte e você faça o domínio. Conforme este fundamento vai ficando bom, você pode praticar dominando a bola com a coxa ou peito.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O treinador pode fazer a chamada da sessão.

## SESSÃO 7

# JOGUE LIMPO: BEBA ÁGUA TRATADA

### SESSÃO 6

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” era ensinar a seus irmãos e irmãs e dois amigos como lavar as mãos corretamente e mostrar-lhes como “sacode as bandeiras”.

- ✓ *Quem você ensinou a lavar as mãos corretamente?*
- ✓ *Eles “sacodem as bandeiras” para secar as mãos?*
- ✓ *Lembrou-se de lavar as mãos antes de comer e de cozinhar e depois de usar o banheiro, tossir e espirrar?*

### O QUE DEVE SABER SOBRE A SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Beber água de fonte segura, não contaminada, pode reduzir as chances de contrair doenças como diarreia, cólera, hepatite A, entre outras.

#### Kilo

- ✓ Em “Jogue Futebol”, você aprendeu maneiras diferentes de controlar a bola. No “Jogue Limpo”, vamos falar sobre beber água tratada, de modo que você possa se proteger contra os germes causadores de doenças.
- ✓ Crianças fazem de conta que fervem, esfriam e bebem água, dizendo: **“Blu, blu, blu; esfriar, esfriar, esfriar; glub, glub, glub”**.

### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Se as crianças não têm acesso à água tratada (como a água engarrafada), explicar como eles podem tornar a água segura para beber por filtragem para remover o material em suspensão e, em seguida, fervendo-a:
  - ✓ Use água limpa (filtrada, se necessário) e,

em seguida, ferva-a em uma chaleira ou panela por pelo menos 60 segundos (ênfaticamente que a ebulição ocorre quando bolhas se formam na água, e não apenas quando a água é aquecida por 60 segundos). Se a água tiver material em suspensão, em primeiro lugar, deve-se filtrar a água em uma malha fina antes da ebulição. Evite o uso de água retirada diretamente de um rio, lago ou fonte próxima a um esgoto.

- ✓ Explique que ferver a água por 60 segundos após a primeira bolha aparecer mata os germes nocivos que estão na água.
- ✓ Para enfatizar a importância de ferver a água por 60 segundos, faça as crianças ficarem com as mãos balançando no ar acima de suas cabeças, por um período de 60 segundos (use um relógio ou conte até 60).
- ✓ Como forma alternativa de ter uma água segura para o consumo, o Ministério da Saúde também recomenda a filtragem da água, seguida da adição de hipoclorito de sódio a 2,5%. Esse produto é distribuído gratuitamente em localidades que não têm acesso à água tratada ou em que a água tratada não é suficiente, como no Nordeste do país. **Lembrar, no entanto, que este produto só pode ser manuseado por um adulto.**
- ✓ Explique o jogo:
  - ✓ Organize dois quadrados utilizando 4 cones identificados como: “Fonte de água”, “Ferver”, “Esfriar” e “Beber”; faça as crianças ficarem em pé atrás do cone “Fonte de água”.
  - ✓ Divida as crianças em dois grupos iguais, com um grupo e um treinador atribuídos a cada quadrado; todas as crianças se

colocam em fila junto ao cone “Fonte de água”.

- ✓ A primeira criança pega a bola e vai com ela para o cone “Ferver”, onde ela deve jogar a bola no ar e pegá-la três vezes, gritando “ferver, ferver, ferver”, para depois correr com a bola para o cone “Esfriar”, onde ela deve quicar a bola e pegá-la três vezes, gritando “esfriar, esfriar, esfriar”. Finalmente, a criança corre com a bola para o cone “Beber”, e grita “glub, glub, glub” e, em seguida, coloca a bola no chão. Ele deve então chutar a bola para a próxima criança que estará esperando no cone “Fonte de água” e corre para o fim da fila, onde deve se sentar.
- ✓ Repita o jogo, se houver tempo suficiente disponível.

## DISCUSSÃO

10 min

Faça perguntas às crianças sobre beber água tratada, tais como:

- ✓ *Que doenças podem ser contraídas pela ingestão de água suja sem ferver?* (por exemplo, diarreia, cólera).
- ✓ *Quem corre mais risco de ter diarreia?* (Crianças e especialmente as crianças menores de 5 anos de idade).
- ✓ *Se a água parece tratada você pode ter certeza de que é segura para beber?* (Não necessariamente, germes na água que podem fazer mal e são muito pequenos para serem vistos).
- ✓ *Como você pode ter certeza de que a água é segura para beber?* (Use água mineral ou água fervida por 60 segundos).

## RESUMO DAS MENSAGENS CHAVES SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Se você estiver em uma área que você não conhece, beba somente água engarrafada ou fervida.
- ✓ Nunca beba água tirada de uma fonte próxima a um banheiro, rio ou lagoa, a menos que a água tenha sido fervida primeiro.
- ✓ Você deve ferver a água por pelo menos 60 segundos após ela começar a ferver, para matar os germes na água que causam doenças como a diarreia ou a cólera.

## ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE LIMPO”

2 min

- ✓ Explique aos seus irmãos, irmãs e pais a importância de beber água tratada. Pergunte aos seus pais para mostrar-lhe como ferver a água com segurança em casa.

## CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças elogiam seus parceiros por ações e atitudes positivas.

## SESSÃO 7

# ÁGUA E SAÚDE: Ficha de informações

Mais de 2,2 milhões de pessoas morrem a cada ano (a maioria em países em desenvolvimento) como uma consequência direta do mau abastecimento de água e as baixas condições de saneamento.

A metade de todos os leitos hospitalares do mundo são ocupados por pessoas que sofrem de doenças transmitidas pela água. Toda semana, cerca de 42 mil pessoas morrem de doenças relacionadas com a água de baixa qualidade e falta de saneamento. Mais de 90% dessas mortes ocorrem em crianças com menos de 5 anos de idade.

A diarreia está em 3<sup>o</sup> lugar nas causas de mortes entre crianças com menos de 5 anos de idade, o que corresponde a 17% de todas as mortes. No Brasil, as doenças de veiculação hídrica foram responsáveis por 793 óbitos de crianças menores de 5 anos em 2012. O tratamento adequado da água, pode levar a uma redução de um terço do número de casos de diarreia, e a lavagem das mãos pode reduzir esses números à metade.



# SESSÃO 8

## Jogue Futebol: Entre em forma

## Jogue Limpo: Siga uma dieta balanceada

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a melhorar o condicionamento físico através do exercício.
- ✓ Aprender a seguir uma dieta a base de alimentos saudáveis.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas
- ✓ Cones
- ✓ Cartões da Atividade HORA DA REFEIÇÃO; FRITURAS; BOLOS E BISCOITOS; REFRIGERANTE; CARNE E PEIXE; FRUTAS E VERDURAS; CARBOIDRATOS; LEITE E DERIVADOS

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR

- ✓ Leia a Ficha de Informações antes da sessão.
- ✓ Se possível, organize o campo para o “Jogue Limpo” antes de começar.



Jogue Futebol

### Jogue Limpo



### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos “Companheiros de elogios”	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2–3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de “Jogue Limpo”	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 8

## JOGUE FUTEBOL: ENTRE EM FORMA

### SESSÃO 7 JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” era formar uma dupla com o seu irmão, irmã ou amigo e trocar passes, dominando e passando de volta para o outro sem perder o controle da bola ou, se você praticar o exercício por conta própria, chutando a bola contra a parede para que ela volte para você dominar.

- ✓ *Você jogou com seus amigos ou sozinho?*
- ✓ *Você prefere praticar sozinho ou com seus amigos?*
- ✓ *Você achou fácil dominar a bola com outras partes de seu corpo?*

### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organize os Parceiros de Elogios.

### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Aplicar o aquecimento da sessão.

### HABILIDADE DE FUTEBOL

25 min

- ✓ Defina quatro linhas iguais, de cerca de 20 metros de comprimento e a cerca de 3 metros de distância entre si. Um cone deve ser colocado em cada extremidade das quatro linhas. Divida a turma em quatro grupos com um treinador supervisionando dois grupos.
- ✓ Instrua cada grupo de crianças a sentar-se no chão entre dois cones. A primeira se senta com seus pés tocando o primeiro cone e as restantes sentam-se em uma fila atrás, a cerca de 1 metro de distância entre si, todas

voltadas para a mesma direção.

- ✓ Cada equipe tem que passar a bola da primeira para a última pessoa na fila sem a bola tocar no chão. Para isso, a pessoa na frente da fila com a bola se inclina para trás, em direção ao solo, de modo que a pessoa de trás possa alcançar a bola, o que é repetido até que a bola chegue à última criança.
- ✓ Quando a bola chegar ao último jogador da fila, este então inverte o processo. Sentado, passará a bola para a pessoa à sua frente (que ainda deve estar deitada); cada criança repete isso até o primeiro da fila receber a bola novamente. A primeira equipe a completar o exercício é a vencedora.
- ✓ Repita este exercício, mas desta vez quando cada criança passar a bola, ela deve correr para o fim da fila e sentar-se cerca de 1 metro atrás da última criança: este processo continua até que a bola atinja o segundo cone. Quando a bola tocar no segundo cone, a direção de movimentação da bola deve ser invertida até que tenha sido retornada para o primeiro cone. A primeira equipe a completar o exercício é a vencedora.
- ✓ Agora repita todo o exercício, mas desta vez as crianças devem se levantar e passar a bola entre as pernas. A primeira equipe a completar o exercício é a vencedora.
- ✓ Finalmente repita todo o exercício, mas desta vez as crianças devem passar a bola por cima de suas cabeças. Mais uma vez, a primeira equipe a terminar o exercício é a vencedora.
- ✓ Se o campo estiver molhado ou seco com terra, permitir que as crianças passem a bola entre as pernas e sobre as suas cabeças ao invés de sentar no chão.



# SESSÃO 8

## JOGUE LIMPO: SIGA UMA DIETA BALANCEADA

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”

3 min

- ✓ Ficar de costas para uma parede ou porta. Coloque os dois pés um passo à frente, com as costas ainda contra a parede. Lentamente, agache-se, até que as coxas fiquem paralelas ao chão, permitindo que o seu peso esteja sobre o centro de seus pés; lentamente estique as pernas até que você esteja de pé novamente. Repita este exercício 5 vezes cada noite para fortalecer os músculos das pernas.
- ✓ A medida que for adquirindo força, pode aumentar o número de agachamentos para 10 a cada dia.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 7 JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Limpo” era de explicar a seus irmãos, irmãs e pais a importância de beber água tratada e pedir a seus pais para mostrar-lhe como ferver a água com segurança.

- ✓ *Você explicou para seus pais, irmãos e irmãs por que você deve beber apenas água tratada e, se a água não for tratada, deve fervê-la para que os germes sejam mortos?*
- ✓ *Seus pais lhe mostraram como ferver a água com segurança?*
- ✓ *O que você fez para se certificar de que não se queimaria, enquanto fervia a água?*

### CONHEÇA O SEU FATOR DE SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ As pessoas que estão acima do peso são mais propensas a ter problemas graves de saúde, tais como diabetes, doenças cardíacas, níveis elevados de colesterol, pressão alta e alguns tipos de câncer. Seguir uma dieta equilibrada vai ajudar a evitar o excesso de peso.

#### Kilo

- ✓ Em “Jogue Futebol”, você aprendeu sobre melhorar o condicionamento por meio dos exercícios físicos. No “Jogue Limpo”, nós vamos falar sobre seguir uma dieta equilibrada.
- ✓ **Ñam, ñam, ñam! Ñam, ñam, ñam! Coma frutas e verduras!**

### ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explique às crianças o que o sobrepeso e a obesidade significam e quais são as suas consequências para a saúde. Explicar como eles podem evitar isso:
  - ✓ Excesso de peso significa que você está comendo mais do que o seu corpo precisa

para se manter saudável, e ele está armazenando toda a comida em excesso em forma de gordura que, por sua vez, está o levando à obesidade.

- ✓ Estar acima do peso aumenta as chances das pessoas de terem diabetes, doenças cardíacas, pressão alta e muitas outras doenças.
- ✓ Explique que você pode evitar o excesso de peso com exercícios regulares e uma dieta equilibrada. Uma dieta equilibrada contém carboidratos para fornecer energia; carne, ovo, peixe e feijão para ofertar proteínas; frutas e verduras para dar vitaminas, sais minerais essenciais e fibras, além de leite e derivados, que contêm proteína, gordura e cálcio.
- ✓ Explique o jogo:
  - ✓ O objetivo do jogo é evitar alimentos pouco saudáveis na hora das refeições, com o objetivo de alcançar uma dieta equilibrada. Organize dois campos utilizando 4 cones alinhados e identificados, respectivamente como: "Hora da refeição", "Frituras", "Bolos e biscoitos", "Refrigerantes" e 4 minigols, ao lado desses cones, intitulos "Carne e peixe", "Frutas e verduras", "Carboidratos" e "Leite e Derivados".
  - ✓ Divida a turma em dois grupos iguais, com um treinador para cada grupo, e posicione as crianças por trás do cone "Hora da refeição".
  - ✓ A primeira criança parte do cone "Hora da refeição" driblando em volta dos cones "Frituras", "Bolos e biscoitos", e "Refrigerantes"; gritando "Nebo" em cada cone. Quando ele(a) passar pelo último cone ele(a) dribla a bola através dos 4 minigols, gritando "Yebo" em cada gol para marcar

uma "dieta equilibrada". Eles(as) então, passarão a bola para a próxima criança na fila, e esta recomeçará.

- ✓ Repita o jogo tantas vezes quanto for possível dentro do tempo disponível.

## DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Faça perguntas para as crianças sobre ter uma dieta equilibrada, tais como:
  - ✓ *Por que é importante ter uma dieta equilibrada?* (Para garantir que o corpo receba todos os nutrientes importantes de que precisa para se manter saudável).
  - ✓ *O que está errado com o excesso de peso?* (Que é prejudicial para a saúde e aumenta o risco de sofrer de diabetes, doenças cardíacas e pressão arterial elevada).
  - ✓ *Como você pode evitar o excesso de peso?* (Exercícios regulares e uma dieta equilibrada, além do consumo de água tratada).
  - ✓ *Como você sabe se você está seguindo uma dieta saudável e equilibrada?* (O seu prato deve conter a dupla arroz com feijão, que é uma parceria forte, pois contém proteínas, carboidratos e fibras. Acrescente ainda legumes, verduras e carnes. O ideal é que o prato tenha sempre pelo menos cinco cores diferentes).
  - ✓ *Você tem que ser rico para seguir uma dieta equilibrada?* (Não, os alimentos que você deve comer, como frutas e legumes frescos e carboidratos são geralmente mais baratos do que os alimentos ricos em gordura e em açúcar refinado).



# SESSÃO 8

## NUTRIÇÃO:

### Ficha de Informações

#### RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ Consumir alimentos em quantidade exagerada e de má qualidade, como alimentos ricos em gordura e açúcar refinado, poderá fazer com que você fique com excesso de peso: se você se tornar obeso, se tornará mais propenso a desenvolver problemas de saúde.
- ✓ Uma dieta equilibrada adequada geralmente contém alimentos de várias cores, por exemplo, o consumo de frutas e hortaliças é preferencial e indica uma dieta mais adequada. Embora, enquanto criança, você nem sempre seja capaz de escolher o que você come, quando você tiver uma escolha, coma frutas e verduras, pois eles são bons para você e te ajudarão a se manter saudável. Quando você envelhecer e tiver filhos, certifique-se de dar-lhes uma dieta saudável e equilibrada.

#### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO"

2 min

- ✓ Até a próxima sessão 'FIFA 11 pela Saúde', conte quantas cores diferentes de alimento você come cada dia e tome nota do número. Antes de vir para a próxima sessão, veja qual o maior número de cores você come em um dia.

#### CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças elogiam seus parceiros por ações e atitudes positivas.

#### PORQUE SEGUIR UMA DIETA BALANCEADA?

Você deve seguir uma dieta balanceada e ingerir a quantidade certa de alimentos, a fim de permanecer saudável. Uma dieta equilibrada contém carboidratos (para energia), proteína (crescimento e reparação muscular), gordura (energia, vitaminas solúveis em gordura), vitaminas (controle de funções corporais essenciais), sais minerais (desenvolvimento e controle de funções essenciais do corpo) e fibras (ajudam o sistema digestivo a trabalhar corretamente). O organismo utiliza as gorduras e carboidratos como combustíveis, mas se eles não forem usados durante as atividades diárias ou por meio dos exercícios, o corpo vai armazená-los em células de gordura. Se comermos muita gordura e carboidrato, ficamos acima do peso, e eventualmente obesos. Isso pode levar a problemas de saúde, como pressão alta, problemas de colesterol alto, diabetes, problemas de respiração, de sono, de ossos, articulações e até depressão. As pessoas que comem em excesso têm maior risco de doença cardíaca.

#### O QUE É RECOMENDADO?

As pessoas hoje em dia comem mais do que antigamente e mais do que precisam. Isso significa que elas estão constantemente ingerindo mais comida do que seus corpos necessitam. Infelizmente, muitas pessoas não percebem que estão comendo muito, porque elas se acostumaram a ver e comer porções de alimentos que são muito grandes. Os tamanhos das porções falam a respeito da quantidade de nutrição que você está recebendo a partir de um determinado alimento, mas eles não dizem quais os

alimentos que você deve comer para se manter saudável. Os alimentos podem ser divididos em cinco grupos principais:

- ✓ Frutas (por exemplo: bananas, mangas, maçãs) e verduras (por exemplo: cenoura, ervilhas, couve-flor): são ricas em vitaminas, minerais e fibras que o organismo necessita para funcionar corretamente. Elas devem compor cerca de um terço da sua dieta diária.
- ✓ Grãos (por exemplo, pão, macarrão, arroz): contêm carboidratos, que são as principais fontes de energia do corpo. Eles devem compor cerca de um terço de sua dieta diária.
- ✓ Leite e produtos lácteos: contêm gorduras e são fontes de cálcio, que é necessário para a formação de ossos e dentes saudáveis: escolha produtos com baixo teor de gordura. Estes produtos devem ser consumidos com moderação.
- ✓ Carnes, peixes, ovos, frutas secas e leguminosas: contêm fontes de proteína animais e vegetais que o corpo precisa para o crescimento e reparação de tecidos e são também uma fonte de energia. Escolha alimentos que são ricos em proteína, mas pobres em gordura, como peixes. As proteínas devem tornar-se cerca de um terço da dieta diária.
- ✓ Gorduras (óleo) e açúcar (doces, refrigerantes): contêm gorduras saturadas e insaturadas - gorduras vegetais insaturadas (geralmente líquidas), como girassol e azeite de oliva são preferíveis às gorduras saturadas (geralmente sólidas) presentes na carne, manteiga e queijo. Estes alimentos contêm vitaminas solúveis em gordura, mas poucos nutrientes importantes para o corpo e devem ser consumidos com moderação.

Uma boa maneira de decidir o tamanho da porção é imaginar um 'prato dividido'. Pense no

seu prato dividido em três partes iguais. Use um terço para proteína (por exemplo, carne, peixe, feijão, nozes); outro terço para carboidratos ou amido (por exemplo, pão, massas, batatas, cereais, arroz) e o restante para legumes ou salada (por exemplo, ervilhas, cenouras, feijão verde, alface, tomate). Nenhuma das partes no prato devem estar sobrepostas. Ao dividir o seu prato de tal maneira, vai ajudar você a comer as coisas certas, e também a manter as porções de alimentos que você come na medida certa: em outras palavras, ele irá ajudá-lo(a) a seguir uma "dieta equilibrada". Você sempre pode comer mais saladas e frutas, se estiver com fome, porque esses alimentos têm níveis muito baixos de gorduras e carboidratos e ajudam a controlar a sensação de fome.

Evite comer muitos doces e beber bebidas doces, pois estes geralmente contêm grandes quantidades de açúcar (carboidratos). Substituir bolos, biscoitos e doces por frutas locais saudáveis, sejam frescas ou secas. Evite frituras, pois elas introduzem níveis elevados de gordura em sua dieta.

**Um prato contendo alimentos de várias cores, geralmente, fornece uma dieta balanceada.**

**Ninguém deve comer mais do que o necessário.**

# SESSÃO 9

## Jogue Futebol: Chute

## Jogue Limpo: Vacine-se

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender a chutar corretamente.
- ✓ Aprender sobre as vacinas.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de Futebol
- ✓ Cones
- ✓ Cartão de Atividades: Vacinado(a)

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA OS TREINADORES

- ✓ Leia a folha de informações sobre vacinação antes do início da sessão.

### Jogue Futebol

MARCAS DE TIRO LIVRE



### Jogue Limpo

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 9

## JOGUE FUTEBOL: CHUTE

### SESSÃO 8

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” era ficar de costas perto de uma parede ou uma porta. Então se agachar lentamente, até que as coxas ficassem paralelas ao chão, permitindo que o seu peso ficasse sobre os seus pés. Depois, deveria estender as pernas até regressar à posição de pé novamente.

- ✓ *Suas pernas doeram quando você começou a fazer o exercício?*
- ✓ *Porque você acha que suas pernas doíam quando você começou a fazer exercícios?*
- ✓ *Qual foi o maior número de agachamentos que você conseguiu fazer em uma sessão?*

### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organize os Parceiros de Elogios.

### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Aplicar o aquecimento da sessão.

### HABILIDADE DE FUTEBOL

25 min

- ✓ Nesta sessão você vai aprender a chutar a bola para melhorar suas chances de marcar um gol.
- ✓ Mostre às crianças como chutar a bola:
  - ✓ Corra até a bola de modo que você esteja de frente para a direção que você quer chutar, coloque o seu pé de base ao lado da bola, então movimente seu outro pé com força em direção à bola de modo que a parte superior/interior do pé bata nela. Evite chutar a bola com os dedos dos pés.
  - ✓ Os jogadores podem escolher se querem acertar a bola com força ou se concentrar em chutar a bola na direção certa. Conforme os jogadores forem se tornando melhores no chute, serão capazes de bater na bola com mais força e também chutar na direção correta.
- ✓ Organize dois campos e divida a turma em dois grupos com um treinador trabalhando com cada grupo. Faça o gol relativamente amplo ( $\pm 5$  metros), de modo que haja uma boa possibilidade de as crianças marcarem um gol, pelo menos, a partir das 2 primeiras marcas de tiro livre. Defina o primeiro ponto de chute a 5 metros do gol e cada um dos outros chutes a aproximadamente 5 metros mais longe do gol.
- ✓ Um jogador fica atrás do gol para recolher a bola e um jogador é o goleiro (ele(a) tenta defender a bola). Os outros jogadores formam uma fila de espera para chutar a partir do primeiro cone.
- ✓ O primeiro jogador chuta e, após o chute, o goleiro ou a pessoa por trás da trave recolhe a bola e devolve-a para o local de chute. O jogador atrás do gol, em seguida junta-se ao final da fila de espera para chutar, o goleiro vai



# SESSÃO 9

## JOGUE LIMPO: VACINE-SE

atrás do gol e aquele que chutou torna-se o goleiro.

- ✓ Repita esta sequência até que todos os jogadores tenham chutado a partir do primeiro cone.
- ✓ Agora repita todo o exercício a partir do segundo, terceiro e quarto cones. A pessoa que marcar mais gols é a vencedora.
- ✓ Se houver tempo, repita todo o exercício.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE FUTEBOL"

3 min

- ✓ Pratique diariamente, dando pelo menos 10 chutes livres; você pode bater a bola contra uma parede, ou, se você brincar com seus irmãos, irmãs e amigos, fazer um gol com uma pessoa que atua como goleiro.
- ✓ Tente chutar primeiro com um pé, depois com o outro, rasteiro. Agora repita o exercício, tentando acertar a bola mais alta.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 8

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

A Tarefa de Casa do "Jogue Limpo" era de contar quantas cores diferentes de comida você comeu a cada dia, tomar nota do número, e registrar o maior número de cores que você comeu em um dia.

- ✓ *Você explicou para seus pais, irmãos e irmãs o que significa seguir uma dieta saudável e por que eles não devem comer em demasia?*
- ✓ *Você explicou o que você estava fazendo em cada refeição?*
- ✓ *Quem teve o maior número de cores na sua alimentação? (Você pode pedir a todos que tiveram 2 cores para levantar as mãos; em seguida, 3 cores e assim por diante: quando você chegar às últimas pessoas com as mãos para cima, pergunte-lhes quais eram as cores dos alimentos).*

### CONHEÇA O SEU FATOR DE SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Cerca de 2,5 milhões de crianças menores de cinco anos morrem a cada ano de doenças que poderiam ter sido evitadas se fossem vacinadas.

#### Kilo

- ✓ Em "Jogue Futebol", você aprendeu a chutar e marcar gols. No "Jogue Limpo" vamos falar sobre a obtenção de "doses" ou vacinas, o que o(a) ajudará a protegê-lo(a) de doenças.
- ✓ Crianças batem palmas - "Clap, clap. Clap, clap, clap" e gritam "**Vacine-se**".

## ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explique às crianças sobre as vacinas e que os benefícios das vacinas são:
  - ✓ Elas são tratamentos médicos que irão reforçar o seu sistema imunológico e evitar certas doenças.
  - ✓ As vacinas, que normalmente são dadas por um médico ou enfermeiro, podem ser administradas por injeção, via oral ou inalação.
  - ✓ Vacinas essenciais são normalmente fornecidas gratuitamente nos postos de saúde.
- ✓ Explique que este jogo consiste em assegurar que recebam as vacinas corretas:
  - ✓ Organize o jogo, estabelecendo dois campos; divida a turma em dois grupos, e atribua um(a) treinador(a) para cada grupo.
  - ✓ No início do jogo, todas as crianças ficam em uma fila atrás do gol; a primeira dribla a bola em direção ao gol, passa ao redor do último cone e volta para a linha de chute, onde deverá chutar para o gol. Se marcar, a criança corre para o cone “vacinado(a)” e se senta; se errar, ela deve correr de volta para o final da fila, pronta para repetir o exercício.
  - ✓ Se houver tempo, jogue novamente, ajustando a distância da linha de chute com o objetivo de tornar o jogo mais fácil ou mais difícil, dependendo das habilidades das crianças.

## DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Faça para as crianças as perguntas do “VERDADEIRO ou FALSO” sobre as vacinas indicadas no apêndice. Primeiro peça às crianças que levantem as mãos se elas acharem que a afirmação é verdadeira; em seguida, peça às

crianças que levantem as mãos se elas acham que a afirmação é falsa.

- ✓ Discuta as respostas com as crianças.

## RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ As vacinas oferecem proteção contra algumas doenças.
- ✓ As vacinas essenciais são geralmente gratuitas em postos de saúde.
- ✓ As vacinas são seguras.

## ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE LIMPO”

2 min

- ✓ Pergunte aos seus pais ou responsável, quais vacinas você já tomou e quais você ainda precisa tomar.
- ✓ Pergunte aos seus pais ou responsável se todos em sua família tomaram vacinas. Se não, pergunte por que eles ainda não tomaram.

## CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças elogiam seus parceiros por ações e atitudes positivas.



## APÊNDICE: SESSÃO 9: RESPONDA SE É VERDADEIRO OU FALSO

	Declaração	Resposta
1	As pessoas tomam todas as vacinas de que precisam quando elas nascem.	<b>Falso</b> Algumas vacinas são recebidas logo depois de nascer, mas outras são tomadas ao ficarmos mais velhos.
2	Todas as vacinas são injetáveis.	<b>Falso</b> Algumas vacinas são recebidas por injeção, mas outras podem ser administradas por via oral ou por inalação.
3	As vacinas essenciais são gratuitas.	<b>VERDADEIRO</b> No Brasil, as vacinas essenciais podem ser obtidas gratuitamente em postos de saúde.
4	As vacinas não são perigosas para a saúde.	<b>VERDADEIRO</b> Não há razão para ter medo de receber uma vacina. Se a vacina é administrada por injeção, você apenas sentirá uma leve picada.
5	Todas as vacinas recebidas no nascimento vão durar por toda a vida.	<b>Falso</b> Para algumas doenças, você só precisa de uma dose da vacina, mas há casos em que você pode precisar de doses de reforço mais tarde. Por exemplo, é normalmente recomendado que as pessoas tomem um reforço vacinal para tétano a cada 10 anos e para a gripe todos os anos.
6	Pergunte às crianças quais as doenças contra as quais elas podem ser vacinadas.	Tuberculose (TB), difteria, hepatite B, sarampo, tétano, coqueluche, poliomielite, febre amarela, meningite, caxumba, rubéola, rotavírus.

# SESSÃO 9

## VACINAÇÃO: Ficha de Informações

### O QUE É A VACINAÇÃO OU IMUNIZAÇÃO?

É o processo de tornar as pessoas resistentes a uma doença infecciosa pela administração de uma vacina, que é preparado à partir de um microorganismo que foi morto ou enfraquecido, de modo que não provoque uma infecção, mas estimule o sistema imune do corpo a se proteger contra infecções futuras. Vacinas são amplamente utilizadas em todo o mundo para prevenir muitas doenças contagiosas. A vacinação é uma forma de proteger a nossa saúde no futuro. As vacinas são específicas e dependem das doenças que são predominantes em um país, mas geralmente as vacinas que são comumente fornecidas incluem a difteria, tétano, sarampo, caxumba, pólio, meningite e hepatite B. A maioria das vacinas são administradas por injeção, mas algumas são por via oral (poliomielite (VOP) e rotavírus).

### POR QUE E QUANDO AS PESSOAS DEVEM SE VACINAR?

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra algumas doenças infecciosas. As vacinas protegem o corpo contra vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças e que podem, nos casos mais graves, causar a morte. No entanto, se você deixou de receber alguma vacina, deverá procurar um posto de saúde para receber as doses que faltam. Além disso, algumas doenças requerem doses de reforço da vacina, por exemplo, o tétano, que requer um reforço a cada 10 anos.

### AS VACINAS SÃO SEGURAS?

As vacinas são geralmente muito seguras (veja a sessão abaixo sobre as pessoas que devem procurar aconselhamento antes de tomar vacinas): a

proteção oferecida às pessoas por vacinas supera em muito os pequenos riscos associados à sua utilização. Elas têm sido tão bem sucedidas em alguns países, que algumas doenças, como a varíola, poliomielite, sarampo e caxumba, foram praticamente eliminadas. Às vezes, as pessoas sentem efeitos colaterais muito leves após tomar uma vacina, por exemplo, dor leve ou vermelhidão onde a injeção foi aplicada. Muitas vezes, as doenças podem ser praticamente eliminadas em um país, o que faz com que as pessoas sejam tentadas a deixar de imunizar seus filhos contra essas doenças. Isso facilita a volta dessas doenças e sua rápida propagação entre a população agora desprotegida.

### QUEM NÃO DEVE SE VACINAR?

As pessoas que têm um sistema imunitário debilitado, por exemplo alguém com AIDS ou alguém que recebe tratamento de quimioterapia para alguns tipos de câncer, meninas e mulheres que estão grávidas devem falar com seus médicos sobre os riscos. Devido à forma como as vacinas são feitas, as pessoas com alguns tipos de alergia não devem tomar algumas vacinas; também nestes casos devem ser discutidos com o seu médico.

# SESSÃO 10

**Jogue Futebol:** Impedir os gols

**Jogue Limpo:** Tome os medicamentos prescritos

## OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Aprender técnicas de defesa.
- ✓ Aprender a proteger sua saúde tomando os medicamentos prescritos.

## MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro
- ✓ Bolas de Futebol
- ✓ Cones

## PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR

- ✓ Leia a Ficha de Informação antes do início da sessão.
- ✓ Se possível, organize o campo antes do início da sessão.

## PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade	20 min
Discussão	10 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

### Jogue Futebol



# SESSÃO 10

## JOGUE FUTEBOL: IMPEDIR OS GOLS

### SESSÃO 9

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” era praticar pelo menos 10 chutes-livres por dia; seja chutando a bola contra a parede, seja jogando com seus irmãos, irmãs ou amigos, usando uma trave.

- ✓ *As suas habilidades de chute melhoraram com a prática?*
- ✓ *Você aprendeu a chutar com ambos os pés?*
- ✓ *Você conseguiu dar chutes altos e baixos?*

#### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organize os Parceiros de Elogios.

#### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Aplicar o aquecimento da sessão.

#### HABILIDADE DE FUTEBOL

25 min

- ✓ Nesta sessão, você aprenderá como ser um goleiro.
- ✓ Demonstrar uma boa técnica de defesa:
  - ✓ Para bolas baixas: fique quase na ponta dos pés; incline-se levemente para frente com os joelhos flexionados; seus cotovelos devem estar ao lado do corpo; pegue a bola com os braços e agarre-a em direção ao estômago.
  - ✓ Para bolas à altura do peito ou cabeça: novamente, fique quase na ponta dos pés; incline-se levemente para frente com os joelhos flexionados; mas desta vez, mantenha as mãos na frente do peito, com as palmas para frente, os dedos para cima e os dedões voltados um para o outro. Quando você pegar a bola, seus dedões

devem estar atrás da bola, tocando um na ponta do outro; suas mãos devem formar um ‘W’. Puxe a bola em direção ao peito.

- ✓ Para bolas aéreas: novamente, fique quase na ponta dos pés; incline-se levemente para frente com os joelhos flexionados; mova-se para os lados em direção da bola, pule com a perna mais próxima da bola, movendo-se levemente a frente do gol. Se você puder, agarre a bola com as duas mãos; se não, empurre a bola para longe do gol com a mão estendida. Quando pousar, o impacto deve estar sobre a lateral do corpo e os ombros.
- ✓ Quando estiver defendendo, sempre mantenha a concentração; esteja focado na bola e sempre mova seus pés para ficar atrás da bola.
- ✓ Prepare dois campos; use 2 cones para fazer uma trave e posicione outros cones a cerca de 15 metros desta. Divida a turma em dois grupos com um treinador trabalhando com cada grupo. O propósito deste exercício é usar as habilidades que foram aprendidas durante a sessão de chutes, para dar prática ao goleiro; o propósito NÃO é marcar um gol.
- ✓ Um jogador é o goleiro e tenta defender a bola usando as técnicas mostradas. Outro jogador fica atrás da trave para recolher as bolas que o goleiro não conseguir pegar. Todos os outros jogadores formam uma fila próxima do cone, esperando para chutar para o goleiro. O primeiro jogador chuta; depois do chute, o goleiro ou a pessoa atrás da trave pega a bola e rola de volta para o cone. A pessoa atrás da trave então vai para o final da fila e espera para chutar; o goleiro vai para trás da trave e o chutador vira o novo goleiro.



# SESSÃO 10

## JOGUE LIMPO: TOME OS MEDICAMENTOS PRESCRITOS

- ✓ Repita esta sequência até que todos os jogadores tenham chutado para o gol.
- ✓ Se houver tempo, repita o exercício em outras posições.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE FUTEBOL"

3 min

- ✓ Pratique diariamente suas habilidades de defesa com um amigo, fiquem em pé a cerca de 5 metros de distância entre si e um jogador jogará a bola para ambos os lados do gol, bolas altas e baixas, sempre variando; revezem-se para ser o goleiro.
- ✓ Quando você se tornar um(a) goleiro(a) melhor, seu parceiro pode começar a chutar a bola em sua direção.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 9

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

- ✓ A Tarefa de Casa do "Jogue Limpo" era perguntar para o seu pai ou responsável quais vacinas você já tomou e quais você ainda precisa tomar e também perguntar se todos na sua família já se vacinaram (e, caso contrário, saber o porquê).
- ✓ *O seu pai/responsável te disse quais vacinas você tomou?*
- ✓ *Você ainda tem alguma vacina para tomar?*
- ✓ *Quantas pessoas em sua família não tomaram vacina ou não sabem se tomaram?*

### CONHEÇA O SEU FATOR DE SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Os médicos prescrevem medicamentos para várias doenças crônicas e infecciosas.
- ✓ O uso correto de medicamentos auxilia muito no controle de algumas doenças crônicas, como hipertensão arterial, asma, e outras doenças infecciosas, como pneumonia, que necessitam de adequado acompanhamento médico e terapêutico. O importante é fazer um uso racional dos medicamentos, sempre com a prescrição do médico.

#### Kilo

- ✓ Em "Jogue Futebol", você aprendeu como ser um goleiro para proteger o seu gol. Em "Jogue Limpo" nós aprenderemos como podemos proteger nossa saúde, curar doenças e às vezes evitar a morte por uma doença tomando os medicamentos prescritos pelo médico.
- ✓ As crianças batem palmas – 'Clap, clap. Clap, clap, clap'; e gritam **"Tome o remédio"** e

apontam umas para as outras.

## ATIVIDADE

20 min

- ✓ Explique para as crianças sobre os medicamentos e os benefícios de tomá-los como prescrito pelo médico.
- ✓ Os medicamentos são usados muitas vezes para controlar ou melhorar os sintomas de pessoas com condições médicas temporárias, como resfriados e dores de cabeça. Além disso, são também usados para tratar pessoas com condições médicas de longa duração mais sérias, como o HIV/AIDS, tuberculose (TB), doenças cardíacas e diabetes. Nesses casos, é essencial que o remédio prescrito pelo médico seja tomado regularmente, na dose correta, para que se obtenha o melhor tratamento.
- ✓ Este jogo é usado para explicar a importância de portadores de doenças tomarem regularmente seus medicamentos prescritos.
- ✓ Organize o jogo, dividindo a turma em dois grupos com um treinador por grupo. As crianças fazem um círculo e jogam e seguram a bola entre si. A bola representa as causas de uma doença. Quando o treinador apitar (depois de cerca de 1 minuto), a criança que estiver com a bola naquele momento terá a “doença” e deverá ir para o centro da roda.
- ✓ Na primeira parte do jogo, as crianças na roda devem tentar atingir a criança “doente” no centro do círculo abaixo dos joelhos com a bola; as crianças podem passar a bola para as outras antes de arremessarem. Veja com que frequência as crianças conseguem atingir a criança do centro em um período de 1 a 2 minutos.
- ✓ Na segunda parte do jogo, o treinador vai

escolher uma criança para atuar como o “medicamento” que vai proteger a criança “doente”. Essa criança vai também entrar no círculo e proteger a criança “doente”, assim como um goleiro protege o gol no futebol. Mais uma vez, veja com que frequência as crianças conseguem atingir a criança “doente” do centro do círculo em um período de 1 a 2 minutos.

- ✓ Na parte final desta atividade, em vários momentos do jogo, o treinador grita “esqueceu o remédio”. Neste ponto, a criança que está agindo como “remédio” deve deixar a roda. Depois de um breve período, o treinador grita “tomou o remédio”, e a criança “remédio” volta para o círculo e protege a “doente”. O treinador repete “esqueceu o remédio” e “tomou o remédio” várias vezes durante o jogo. As crianças no círculo continuam tentando acertar a criança “doente” até o final do jogo. Mais uma vez, veja com que frequência as crianças conseguem atingir a criança “doente” do centro do círculo em um período de 1 a 2 minutos.

## DISCUSSÃO

10 min

- ✓ Pergunte para as crianças sobre os resultados do jogo, como:
  - ✓ *Foi mais fácil ou mais difícil atingir a pessoa do meio quando ela tinha o “remédio” para protegê-la? Prossiga perguntando “Por quê?”*
  - ✓ *Você atingiu a pessoa do meio mais ou menos quantas vezes quando o remédio estava lá, comparando com quando ele tinha esquecido de tomar? Prossiga perguntando “Por quê?”*
  - ✓ *Por que algumas pessoas param de tomar*



remédios, quando elas deveriam estar tomando-os? (ex.: elas não entendem as instruções; começam a se sentir melhor e acham que não vale a pena continuar tomando).

- ✓ *Que condições médicas você conhece que fazem as pessoas terem que tomar medicamentos por um longo período? (ex.: HIV/AIDS; altos níveis de colesterol no sangue; hipertensão; diabetes).*
- ✓ *Como você pode saber se tem uma doença que requer que você tome medicamentos por um longo período? (Visite seu médico ou uma clínica de exames).*

## RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE

3 min

- ✓ As pessoas com condições médicas de longo prazo, como o HIV/AIDS, hipertensão e diabetes geralmente tomam medicamentos pelo resto da vida.
- ✓ As pessoas que tomam medicamentos devem ouvir o que o médico fala, ler as instruções cuidadosamente e tomar somente os medicamentos prescritos.
- ✓ Se você estiver em um tratamento de longo prazo com remédios, mesmo que se sinta melhor, você deverá continuar o tratamento até que seu médico te diga para parar.
- ✓ Se você estiver em um tratamento de longo prazo com remédios, esteja certo de que você conhece o nome de sua condição (doença) e do medicamento, caso tenha que ir para o hospital.

## ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE "JOGUE LIMPO"

2 min

- ✓ Descubra se alguém na sua família precisa tomar medicamentos. Pergunte se essa(s) pessoa(s) toma(m) esse medicamento ocasionalmente ou se deve(m) tomar sempre.
- ✓ Pergunte o porquê ela(s) toma(m) esse medicamento.

## CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL

4 min

- ✓ As crianças elogiam seus parceiros por ações e atitudes positivas.

## SESSÃO 10

# REMÉDIOS: Ficha de informações

### O QUE SÃO OS REMÉDIOS?

Os medicamentos são compostos químicos usados para curar, reduzir sintomas, ou prevenir o avanço de doenças. Alguns medicamentos são produtos naturais, alguns são feitos em laboratórios e outros são subprodutos. Muitas pessoas pensam que medicamentos são apenas administrados em pílulas, mas também podem ser líquidos, cremes, inaladores, adesivos e injeções.

### COMO OS MEDICAMENTOS AGEM?

Os medicamentos agem de maneira muito variada. Alguns medicamentos curam a doença matando ou contendo o avanço de germes invasores, alguns tratam o câncer matando as células ou prevenindo sua multiplicação, alguns substituem substâncias faltantes nos fluidos corporais e outros corrigem concentrações químicas altas ou baixas no corpo. A maioria das pessoas tomam antibióticos para combater infecções bacterianas, como na dor de ouvido ou garganta. Algumas vezes, uma parte do corpo não consegue produzir alguns produtos químicos, o que pode levar a doenças, como a deficiência de insulina da diabetes tipo 1, enquanto outros medicamentos tratam os sintomas, sem trazer a cura das doenças. Por exemplo, alguns medicamentos são feitos para aliviar os efeitos da dor; estes não removem a dor, mas impedem que os sinais de dor cheguem ao cérebro – por isso, achamos que estamos curados.

Os medicamentos podem ajudar a controlar alguns quadros como a hipertensão ou o colesterol alto. Estas drogas não fornecem uma cura para o problema subjacente, mas ajudam a evitar alguns dos efeitos da doença ou condição

ao longo do tempo. Entre os medicamentos mais importantes, estão as vacinas, que antes de qualquer coisa ajudam a evitar que as pessoas fiquem doentes, imunizando, ou protegendo, o organismo contra determinadas doenças infecciosas. As vacinas normalmente contêm uma pequena quantidade de um agente que se assemelha a um germe específico ou germes que foram modificados ou mortos. Quando alguém é vacinado, ela faz com que o sistema imunológico do organismo “lembre-se” do germe, para que assim seja capaz de combater a infecção por esses germes no futuro. A maioria das vacinas que o impedem de contrair doenças como sarampo, coqueluche, catapora e são administrados por injeção.

### TOMANDO REMÉDIOS

Não importa que tipo de medicamento o seu médico receite, é sempre importante estar seguro e seguir algumas regras básicas. Por exemplo, diga para o seu médico se você se sentir pior depois de tomar o medicamento, leia o rótulo e siga as instruções cuidadosamente; tome medicamentos exatamente como prescrito, nunca tome mais medicamentos além do que é recomendado, nunca compartilhe medicamentos prescritos com ninguém, sempre tome antibióticos até cumprir todo o tempo prescrito, mesmo que você comece a se sentir melhor.

Tomar medicamento pode às vezes ser desagradável, mas muitas vezes é o tratamento mais eficaz disponível para uma doença. Se você tiver alguma dúvida sobre o seu medicamento, deve conversar com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

# SESSÃO 11

## Jogue Futebol: Trabalho em equipe

## Jogue Limpo: Jogue Limpo

### OBJETIVOS DA SESSÃO

- ✓ Desenvolver habilidades de trabalho em equipe.
- ✓ Avaliar se as habilidades de saúde e conhecimento foram assimiladas.

### MATERIAIS

- ✓ Manual do Treinador
- ✓ Apito
- ✓ Cronômetro

### PREPARAÇÃO E DICAS PARA O TREINADOR

- ✓ Esta é a sessão final do programa e há uma oportunidade para as crianças reverem as mensagens sobre saúde.
- ✓ Aproveite a oportunidade de enfatizar a importância de seguir uma dieta balanceada e fazer exercícios físicos para manter-se saudável.

### PROGRAMA DA SESSÃO

Jogue Futebol	Duração
Revisão	5 min
Atribuição dos "Companheiros de elogios"	2 min
Aquecimento	10 min
Habilidade de futebol	25 min
Tarefa de Casa: Jogue Futebol	3 min
<b>Pausa de meio tempo</b>	<b>2-3 min</b>

Jogue Limpo	Duração
Revisão	4 min
O que deve saber sobre a saúde e kilo	2 min
Atividade e discussão	30 min
Resumo das mensagens chave sobre a saúde	3 min
Atribuição da Tarefa de Casa de "Jogue Limpo"	2 min
Círculo de elogios	4 min
<b>Fim da sessão</b>	

# SESSÃO 11

## JOGUE FUTEBOL: TRABALHO EM EQUIPE

### SESSÃO 10

#### JOGUE FUTEBOL: REVISÃO

5 min

A Tarefa de Casa do “Jogue Futebol” era praticar suas habilidades de defesa, cada dia com um(a) amigo(a) estando a cerca de cinco metros de distância e jogando a bola para ambos os lados; ora com a bola sendo jogada embaixo, ora mais alta para variar.

- ✓ *Suas habilidades de defesa melhoraram com este exercício?*
- ✓ *Você aprendeu a fazer defesas em ambos os lados do gol?*
- ✓ *Você conseguiu defender bolas altas e baixas?*
- ✓ *Alguém agora quer ser um goleiro?*

#### ATRIBUIÇÃO DOS “COMPANHEIROS DE ELOGIOS”

2 min

- ✓ Organizar os Parceiros de Elogios.

#### AQUECIMENTO

10 min

- ✓ Aplicar o aquecimento da sessão.

### HABILIDADE DE FUTEBOL

25 min

- ✓ Nesta sessão, vamos aprender a confiar a nossos colegas de time a missão de nos dar suporte em tempos de dificuldade. Primeiro, divida a turma em dois grupos com um treinador para cada grupo. Uma criança fica em pé no meio e as outras fazem um círculo próximo a esta.
- ✓ Instrua e demonstre às crianças que estão no círculo como devem fazer:
  - ✓ Ficar em pé próximos uns dos outros com um pé em direção ao centro do círculo, um pé para trás, joelhos levemente flexionados; mãos na altura do peito com as palmas voltadas para cima.
  - ✓ A criança no centro do círculo se inclinará e será pega/suportada por seus(as) colegas.
  - ✓ Tenha sempre pelo menos três pessoas para suportar a pessoa do meio.
  - ✓ Por segurança, não empurre a pessoa no meio, mas deixe que a passem com cuidado pelo círculo.
- ✓ Demonstre para as crianças do centro como devem ficar em pé com seus braços cruzados sobre o peito.
- ✓ As crianças que estão em volta do círculo serão os amigos que suportam e a criança no centro será alguém que precisa de suporte. A pessoa do meio cairá de costas em direção aos amigos de suporte, que usarão suas mãos e braços para suportá-la e prevenir que ela caia.
- ✓ Os amigos de suporte passarão cuidadosamente a pessoa do centro pelo círculo, enquanto se inclinam para trás, para que todos possam prover suporte.
- ✓ Antes de cair para trás, a pessoa do centro deve perguntar: **“Amigos, vocês estão**



# SESIÓN 11

## JOGUE LIMPO: JOGUE LIMPO

**prontos para me segurar?”** A resposta dos amigos deve ser **“Sim”**. Neste ponto, a pessoa no meio deve cair para trás e as crianças no círculo devem pegá-la e suportá-la para que não caia no chão. Ela deve ser, então, passada pelo círculo.

- ✓ Os treinadores devem ajudar cada grupo a jogar com segurança e dar a chance para que todos sejam a pessoa do meio procurando a ajuda dos amigos.

### ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE FUTEBOL”

3 min

- ✓ Você agora completou todas as sessões “Jogue Futebol”; você aprendeu muito sobre futebol e como melhorar suas habilidades. Você também aprendeu que exercícios físicos são muito bons para a sua saúde.
- ✓ Você deve, portanto, continuar se exercitando todos os dias, e uma ótima maneira de se exercitar é jogando futebol e praticar as habilidades que você aprendeu neste programa. Entre para um time de futebol; faça times com seus(as) amigos(as) e jogue regularmente. Eventualmente, você poderá jogar futebol para o seu país em uma Copa do Mundo FIFA™. Há sempre 11 jogadores em um time, e se você praticar regularmente, não haverá razões para você não ser um desses jogadores.

### FIM DO PRIMEIRO TEMPO

2 à 3 min

O Treinador deve completar o registro de assistência para a sessão.

### SESSÃO 10

#### JOGUE LIMPO: REVISÃO

4 min

- ✓ A Tarefa de Casa do Jogue Limpo era descobrir se alguém na sua família tomava medicamentos e se isso ocorria ocasionalmente ou sempre.
  - ✓ *Quem tinha familiares que tomavam medicamentos ocasionalmente?*
  - ✓ *Quem tinha familiares que tomavam medicamentos o tempo todo?*
  - ✓ *Por que os membros da sua família precisavam tomar remédios?*

### CONHEÇA O SEU FATOR SAÚDE E KILO

2 min

- ✓ Você conheceu 10 mensagens de saúde muito importantes; se todos aqui ensinarem as mesmas 10 mensagens para outras 10 pessoas, então de 200 a 300 pessoas vão ter aprendido essas mensagens de saúde.

#### Kilo

- ✓ Clap, clap. Clap, clap, clap: **“Jogue Limpo”**.

### ATIVIDADE E DISCUSSÃO

30 min

- ✓ Uma das mensagens mais importantes da FIFA para todos os jogadores de futebol é o “Jogue Limpo”. Explique para as crianças a importância de tratar as pessoas da maneira que você provavelmente gostaria de ser tratado (se você for legal com as outras pessoas, elas serão legais com você).
- ✓ Teremos agora uma revisão de cada mensagem de saúde “Jogue Limpo”. As crianças fazem uma fila em duplas; o número de duplas é de 1 a 10 (se houver mais ou menos do que 20 crianças, ajuste o número de crianças

em cada grupo apropriadamente). Atribua as sessões de “Jogue Limpo” para as crianças em ordem:

**Sessão 1:** Jogue Futebol

**Sessão 2:** Respeite meninas e mulheres

**Sessão 3:** Proteja-se contra o HIV e DST

**Sessão 4:** Não use drogas, álcool e tabaco

**Sessão 5:** Controle seu peso

**Sessão 6:** Lave suas mãos

**Sessão 7:** Beba água tratada

**Sessão 8:** Siga uma dieta balanceada

**Sessão 9:** Vacine-se

**Sessão 10:** Tome os medicamentos prescritos

- ✓ Cada dupla de crianças:
  - ✓ Prepara e apresenta o Kilo para a sessão.
  - ✓ Apresenta uma das mensagens de saúde sobre seu assunto.
- ✓ Ao final de cada apresentação, peça para cada dupla apresentar mais uma questão relacionada à mensagem de saúde da sessão.
  - ✓ Se as crianças não se lembrarem das respostas, ajude-as.
  - ✓ Lembre-se de elogiar as crianças por suas respostas corretas.

As mensagens de saúde para cada sessão “Jogue Limpo” são:

**Sessão 1:** Jogue Futebol

- ✓ Exercitar-se regularmente ajuda a permanecer saudável.
- ✓ Exercite-se vigorosamente por pelo menos 30 minutos por dia.
- ✓ Jogar futebol é uma boa maneira de se exercitar.

**Sessão 2:** Respeite meninas e mulheres

- ✓ Meninos e meninas devem ouvir e respeitar uns aos outros.
- ✓ Quando se comunicar com alguém do sexo

oposto, não apenas fale, mas escute o que aquela pessoa tem a dizer também.

- ✓ Sempre devemos respeitar as meninas e mulheres.

**Sessão 3:** Proteja-se contra o HIV e DST

- ✓ O HIV é transmitido por meio do sexo desprotegido com uma pessoa infectada.
- ✓ Você pode proteger-se do HIV abstendo-se do sexo pelo maior tempo possível; mantendo-se fiel a um(a) parceiro(a) sexual; ou usando corretamente um preservativo (camisinha) sempre que fizer sexo.
- ✓ O HIV é também transmitido de mãe para filho pelo parto e amamentação e no compartilhamento de agulhas para o uso de drogas.

**Sessão 4:** Não use drogas, álcool e tabaco

- ✓ Tomar muito álcool é um fator de risco em muitas doenças transmissíveis e não-transmissíveis.
- ✓ Fumar também pode levar ao vício e às doenças pulmonares passíveis de morte.
- ✓ Se alguém usa drogas ou álcool, machuca não apenas a si mesmo, mas também aos amigos e à família.

**Sessão 5:** Controle seu peso

- ✓ Se a medida de sua cintura é maior que seu quadril, é provável que tenha sobrepeso e, em casos extremos podem também tornar-se obesos.
- ✓ Se comer mais do que seu corpo necessita para estar saudável, pode sofrer de sobrepeso ou obesidade.
- ✓ As pessoas com sobrepeso tem uma maior probabilidade de desenvolver enfermidades como a diabetes e ter problemas nas arti-



culações do quadril, joelhos e tornozelos e dificuldades para dormir à noite.

#### **Sessão 6:** Lave suas mãos

- ✓ Lavar as suas mãos corretamente pode ajudar a evitar a diarreia e outras doenças.
- ✓ Lave suas mãos **após** usar o banheiro, e **depois** de tapar a boca e o nariz quando for espirrar.
- ✓ Lave suas mãos **antes** de cozinhar e **antes** de comer.
- ✓ Lave suas mãos com sabão por 15 segundos, ou pelo período que leva para cantar “Parabéns pra você...”. Nunca seque as mãos na camiseta.

#### **Sessão 7:** Beba água tratada

- ✓ A água deve ser fervida por 60 segundos para matar todos os germes.
- ✓ Em um lugar que você não conhece, é melhor beber água engarrafada ou fervida.
- ✓ Nunca beba água tirada de uma fonte próxima à uma fossa, ou de um rio ou açude, a menos que ela tenha sido fervida.

#### **Sessão 8:** Siga uma dieta balanceada

- ✓ Comer em demasia e comer o tipo errado de alimento te deixará acima do peso.
- ✓ Uma dieta balanceada contém comidas de várias cores.
- ✓ Quando puder escolher coma frutas e verduras.

#### **Sessão 9:** Vacine-se

- ✓ Vacinas fornecem proteção contra algumas doenças.
- ✓ As vacinas essenciais são gratuitas em postos públicos de saúde.
- ✓ Vacinas são seguras.

#### **Sessão 10:** Tome os medicamentos prescritos

- ✓ Pessoas com algumas condições, como o HIV/AIDS, pressão alta e diabetes, podem ter que tomar medicamentos regularmente pelo resto de suas vidas.
- ✓ Pessoas com medicação de longo período devem seguir as instruções do médico.
- ✓ Mesmo que você comece a se sentir melhor, pare de tomar a medicação somente quando o médico te disser para parar.

### **RESUMO DAS MENSAGENS CHAVE SOBRE A SAÚDE**

3 min

- ✓ Uma vida saudável somente será possível se você tiver um estilo de vida saudável.
- ✓ As mensagens ‘FIFA 11 pela Saúde’ te ajudarão a entender como viver um estilo de vida saudável.
- ✓ Agora é sua responsabilidade colocar em prática tudo o que aprendeu.
- ✓ É muito difícil fazer todas as escolhas certas na vida se você estiver sozinho, então peça para a sua família e amigos te ajudarem. Não ouça as pessoas que querem que você faça as escolhas erradas.

### **ATRIBUIÇÃO DA TAREFA DE CASA DE “JOGUE LIMPO”**

2 min

- ✓ Ensine sua família e amigos as mensagens de saúde ‘FIFA 11 pela Saúde’, e você terá ajudado mais alguém a viver uma vida mais saudável.

### **CÍRCULO DE ELOGIOS E APITO FINAL**

4 min

- ✓ As crianças elogiam seus parceiros por ações e atitudes positivas.



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.





Publicação Oficial da Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

**Publicado por**

FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)

**Conteúdo**

Colin Fuller, Astrid Junge, Jiri Dvorak

**Design gráfico e Layout**

von Grebel Motion AG

**Data de Publicação**

Janeiro de 2014