

## APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **terceira semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Física, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

**“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).**

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular

Semana: III

Componente Curricular: Projeto de Vida

Tema: A Felicidade

Objetivo(s): Contribuir para a elaboração de um primeiro projeto vida a partir de uma narrativa de si.

Autores: Gracione Batista e Antônio Carlos

**I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!**

## TEXTO 01

**Os cinco segredos da felicidade segundo a ciência**

[...] O segredo da felicidade é uma preocupação cada vez mais importante na era moderna, já que o aumento da estabilidade financeira proporciona a muitos a oportunidade de se concentrar no crescimento pessoal. Uma vez que já não somos mais caçadores preocupados em encontrar a próxima presa, procuramos viver nossas vidas da melhor maneira possível. A busca da felicidade é uma epidemia mundial [...] pessoas de todos os cantos do mundo consideram a felicidade mais importante do que outras realizações pessoais altamente desejáveis, tais como ter um objetivo na vida, ser rico ou ir para o céu. A febre da felicidade é estimulada por pesquisas que sugerem que, além de ser boa, a felicidade também faz bem — ela está ligada a muitos benefícios. A maioria das pessoas entende que a felicidade verdadeira é mais do que um emaranhado de sentimentos intensos e positivos — ela é melhor descrita como uma sensação plena de “paz” e “contentamento”. Não importa como seja definida, a felicidade é parcialmente emocional — e por isso está ligada à máxima de que cada indivíduo tem um ponto de regulação, como um termostato, definido pela bagagem genética e personalidade de cada um. [...] Não importa qual seja o seu ponto de regulação emocional, seus hábitos diários e suas escolhas podem influenciar o seu bem-estar. Os hábitos de pessoas felizes foram documentados em estudos recentes e fornecem uma espécie de manual a ser seguido. Aparentemente, é preciso dizer, atividades que causam incerteza, desconforto e mesmo uma pitada de culpa estão associadas às experiências mais memoráveis e divertidas das vidas das pessoas. As pessoas mais felizes, ao que parece, têm vários hábitos não-intuitivos que poderiam ser considerados como infelizes. Ou seja, nem tudo aquilo que os livros de auto-ajuda defendem que pode te fazer feliz tem parcela significativa na sua felicidade. A felicidade pode vir de onde menos se esperava. Duvida? Que bom isso significa que você tem grandes chances de ser feliz. Confira a seguir:

**1.** O importante é correr riscos: situações complicadas, incertas e até mesmo desgastantes são fundamentais para aumentar nossa sensação de satisfação [...]; **2.** Detalhes tão pequenos: pessoas mais felizes não são minuciosas e têm uma proteção emocional natural contra o desgaste dos pequenos detalhes [...]; **3.** Eu torço por você: comemorar de verdade o sucesso dos seus amigos pode te fazer mais feliz do que conquistar os seus próprios [...]; **4.** Sentimentos negativos à mostra: admitir sentir raiva ou inveja pode nos tornar mais flexíveis, e a habilidade de mudar nosso estado mental é fundamental para o bem-estar [...]; **5.** Encurtando a curtidão: prive-se dos prazeres imediatos, banho demorado, barra de chocolate, sessão de TV... as pessoas mais felizes têm metas longas e definidas [...].

Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Life-Hacks/noticia/2015/03/os-5-segredos-da-felicidade-segundo-ciencia.html>. Acesso em: 05 set. 2020.

## TEXTO 02

**Como construir a sua felicidade**

Nada como terminar esta reportagem com uma mensagem tranquilizadora (já que, sabemos agora, o que importa mesmo é o final). Se a sua vida não anda lá aquelas coisas e você não se lembra da última vez em que correu para o abraço gritando gol, não se preocupe. Felicidade o tempo todo é insustentável. Tanto a alegria extrema quanto a tristeza profunda são recebidas pelo corpo como situações de estresse. Quando algo

incrivelmente excitante acontece, o batimento cardíaco acelera, a transpiração aumenta, o sistema de alerta dispara e não conseguimos focar em mais nada. É por isso que ninguém vive eternamente apaixonado, e a turbulência da paixão evolui para a calma do amor. Viver em êxtase, atrás de uma felicidade delirante, seria perigoso – não permitiria que se tomem as precauções necessária para caminhar num beco escuro, por exemplo. Por isso, foque na calma e no contentamento. Evitar a tristeza e buscar a felicidade são o caviar e o champanhe – o luxo prazeroso – de uma vida. Mas viver em paz é o arroz com feijão que nos mantém vivos. Disponível em: <https://super.abril.com.br/especiais/como-construir-a-sua-felicidade>. Acesso em: 05 set. 2020.

## II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

### Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Sabemos que a felicidade é algo subjetivo, de modo que uma pessoa não pode querer impor para outra, o que ela (a felicidade) é. Então pense e responda, para você, o que é a felicidade?

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) O texto afirma que “pessoas de todos os cantos do mundo consideram a felicidade mais importante do que outras realizações pessoais altamente desejáveis”. Você concorda com essa afirmação? Pense nas cinco coisas que você considera mais importantes na vida, incluindo a felicidade e ordene-as de 1 a 5 por ordem de importância, explicando essa ordem.

### Vamos continuar praticando!

03. (Unicesumar - 2019 - Adaptada) Conquistar o equilíbrio nas diferentes áreas da vida é, sem dúvida, um grande desafio. Na concepção do projeto de vida, devemos buscar o sucesso e a felicidade em todas as áreas, contudo é muito comum as pessoas levarem a vida de forma desequilibrada, sacrificando áreas importantes da vida para obter sucesso. Considerando os diferentes pilares da vida que necessitamos gerenciar, assinale a alternativa correta sobre o pilar fundamental que se sobrepõe, influenciando as características de cada um deles:

- a) O pilar família analisa sua relação com seus pais e irmãos. Caso você tenha filhos, refere-se ao seu relacionamento com seus filhos e não com seus parentes. Esse pilar é analisado também pela capacidade de perdoar e conviver amorosamente apesar das diferenças pessoais em todas as áreas da vida.
- b) Os pilares social e de lazer retratam a harmonia e o amor existente. O diálogo, afetividade, respeito, compreensão, flexibilidade, dedicação e intimidade. A capacidade de fazer o outro feliz sem que haja cobrança por isso.
- c) O pilar desenvolvimento pessoal se relaciona com a carreira, seu crescimento e nível de desempenho do ponto de vista da empresa, fornecedores e clientes. Deve ser avaliado também pelos resultados gerados por você, desde que possam ser mensurados.
- d) O pilar profissional refere-se ao quanto você se sente realizado e próspero frente a tudo que tem vivido, o quanto você se sente pleno ou merecedor de seus resultados.

04. (Unicesumar - 2019 - Adaptada). Conquistar o equilíbrio nas diferentes áreas da vida é sem dúvida um grande desafio que nos permite desenvolver um olhar introspectivo sobre a qualidade e plenitude de nossa vida. Na concepção do projeto de vida, devemos buscar o sucesso em todas as áreas, contudo é muito comum as pessoas levarem a vida de forma desequilibrada sacrificando áreas da vida para obter felicidade e sucesso. Vieira (2010), apresentou um conjunto de pilares que se destacam como os principais fundamentos da vida humana e que precisamos gerenciar. Acerca desses pilares, relacione os que se encontram e se combinam nas colunas a seguir:

**1: Espiritualidade   2: Família   3: Saúde e bem estar   4: Desenvolvimento pessoal   5: Equilíbrio emocional.**

( ) Refere-se ao estado de saúde, vitalidade e disposição física do indivíduo. Nesse quesito, avaliam-se também o preparo físico, energia, flexibilidade, a ausência de dores, obesidade e limitações físicas.

( ) Refere-se à harmonia que existe entre os membros, a afetividade, o toque e a validação. Esse pilar é

analisado também pela capacidade de perdoar e conviver amorosamente apesar das diferenças pessoais. Importante ressaltar que a vida amorosa e a matrimonial se referem ao pilar conjugal e não ao familiar.

( ) Esse pilar, refere-se ao seu relacionamento com Deus, a fé que você possui, o conhecimento sobre a palavra divina, a capacidade de descansar suas inquietações e temores em Deus. Algumas pessoas confundem esse pilar com caridade e paz interior.

( ) Esse pilar é avaliado pelo equilíbrio de todos os seus pilares e também pela alegria de viver a sua própria vida. Pode ser definido muitas vezes pela maneira como você acorda pela manhã e pelo entusiasmo e alegria que você tem ao se deparar com a vida e seus desafios diários.

( ) Representa o quanto você tem investido e se dedicado em buscar o desenvolvimento pessoal, seja na perspectiva intelectual, cultural, humana ou técnica. Esse aprimoramento pode ser conquistado por meio de cursos de graduação, cursos livres, palestras, workshop, entre outros, ou ainda, pode ser adquirido por meio de livros, filmes e curso online.

Assinale a alternativa que representa a sequência correta:

- a) 1-4 -2-3 -5.      b)2-1 -3-4 -5.      c)3-2 -1-5 -4.      d)4-3 -2-1 -5.      e)5-4 -2-3 -1.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Livro didático de Biologia adotado pela Unidade Escolar.**

- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

**Butão.** Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=WO9\\_50adGG](https://www.youtube.com/watch?v=WO9_50adGG). Acesso em: 05 set. 2020.

**À procura da Felicidade.** Disponível em: <https://vimeo.com/332567453>. Acesso em: 05 set. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

**Filosofia e felicidade.** Disponível em: <https://jornal.ufg.br/n/113116-filosofia-e-felicidade>. Acesso em: 10 set. 2020.

### IV. GABARITO COMENTADO

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** A felicidade, entre outros conceitos, é um estado durável de plenitude, satisfação e equilíbrio físico e psíquico em que o sofrimento e a inquietude são transformados em emoções ou sentimentos, que vão desde o contentamento até a alegria intensa ou júbilo. A felicidade tem, ainda, o significado de bem-estar espiritual ou paz interior.

**Questão 02.** A resposta é livre, de acordo com a ordem de prioridades do que você pensa realizar em sua vida, em busca da felicidade e sucesso.

**Questão 03.** Alternativa: a. A família é a primeira sociedade que convivemos e que levamos por toda vida é a base para a formação de qualquer indivíduo. É no convívio familiar que aprendemos um com o outro, a respeitar, partilhar, ter compromisso, disciplina e a administrar conflitos. É inegável que cada um carrega um histórico de experiências e lembranças que se apresentarão como reflexos em várias áreas da vida.

**Questão 04.** Alternativa: c. 3- saúde e bem estar; 2-Família; 1-Espiritualidade; 5-Equilíbrio emocional; 4- Desenvolvimento pessoal.