

AUTOCUIDADO – COMO A TECNOLOGIA PODE NOS AJUDAR?

Lavínia Viégas Rocha, Letícia Sodrê Santana, Isabelli Bessa da Rocha
Orientadores: Claudia Alves Corrêa Zanellus e Luivan Chaves do Nascimento
Escola Municipal Nilton Balthazar
Rua Valença, s/n - Jardim Mariléa, Rio das Ostras - RJ, CEP 28895-898
e-mail:claudiazanellus.school@gmail.com

INTRODUÇÃO

Você sabe o que é autocuidado? Autocuidado é um conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e melhorar a sua qualidade de vida. A partir desta concepção este trabalho aborda os quatro (04) principais tipos de autocuidado (físico, emocional, socioambiental e espiritual) e como a tecnologia pode nos auxiliar em cada um deles. A pesquisa foi realizada de acordo com as principais etapas do método científico, de forma criativa e sustentável para mostrar e trazer reflexões sobre como a tecnologia pode ajudar no autocuidado. Foi elaborado um jogo cooperativo que facilitará as reflexões sobre o autocuidado, a tecnologia, a interação com o outro e o ambiente. A partir da pesquisa, da análise de dados, gráficos e da criação de um guia virtual muitas descobertas foram feitas sobre a tecnologia e suas aplicações, que facilitam o dia a dia das pessoas contribuindo para o autocuidado, como por exemplo, braços robóticos, robôs que cuidam de idosos, relógios inteligentes, telemedicina, aplicativos voltados para o bem-estar, entre outros.

São objetivos deste trabalho:

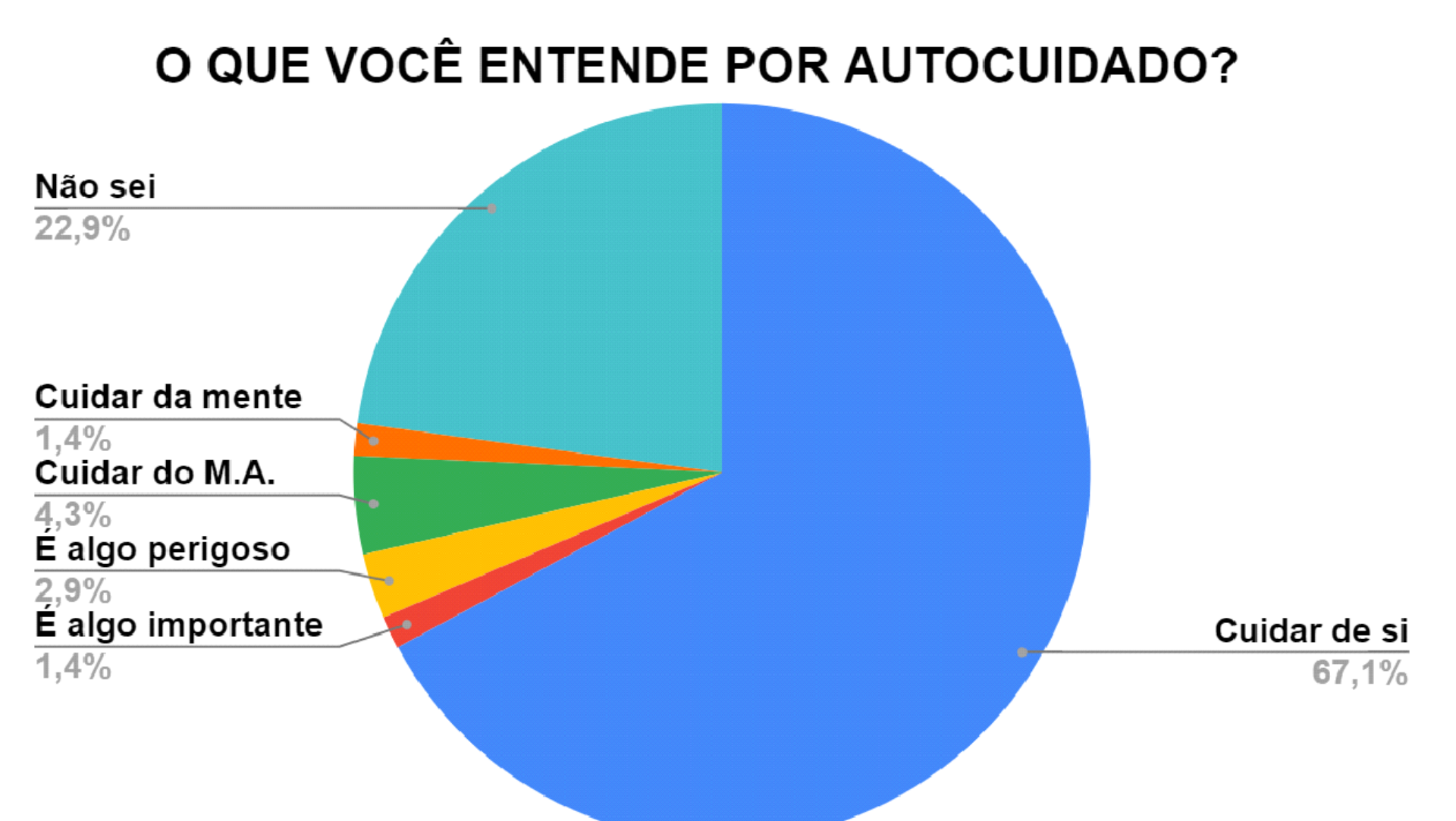
- Criar um guia prático sobre o autocuidado para ajudar os adolescentes e seus familiares;
- Construir um jogo sobre autocuidado utilizando a tecnologia;
- Compartilhar informações e dados sobre o autocuidado em palestras, feiras, eventos pedagógicos e científicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

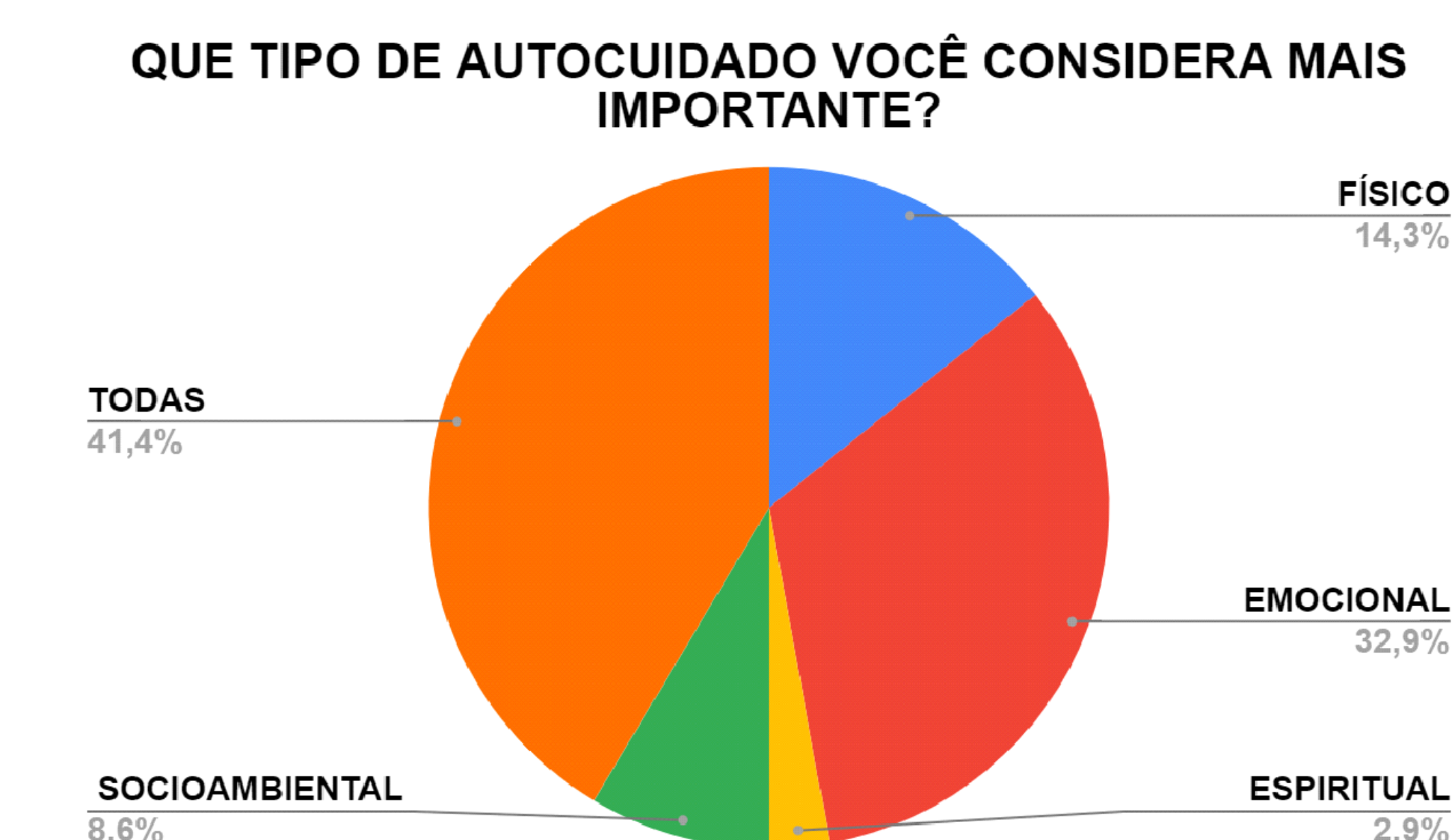
1. Observação – Muitos adolescentes e adultos não se cuidam como deveriam, pois se alimentam mal, dormem pouco, ficam muito tempo no celular, trabalham demais, etc.;
2. Definição da pergunta científica – Como a tecnologia pode ajudar no autocuidado?;
3. Pesquisa bibliográfica (livros e Internet);
4. Elaboração e aplicação do questionário – Pesquisa exploratória e de opinião com os alunos da E.M. Nilton Balthazar;
5. Elaboração do jogo;
6. Construção e programação dos robôs;
7. Análise dos dados coletados e conclusões;
8. Criação do guia prático sobre autocuidado;
9. Participação em palestras, feiras e eventos científicos para divulgar as informações deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos das turmas 604, 606 e 607, da E.M. Nilton Balthazar, responderam as questões do questionário que buscava descobrir principalmente se os adolescentes sabiam definir autocuidado, reconheciam suas dimensões e as aplicações da tecnologia.



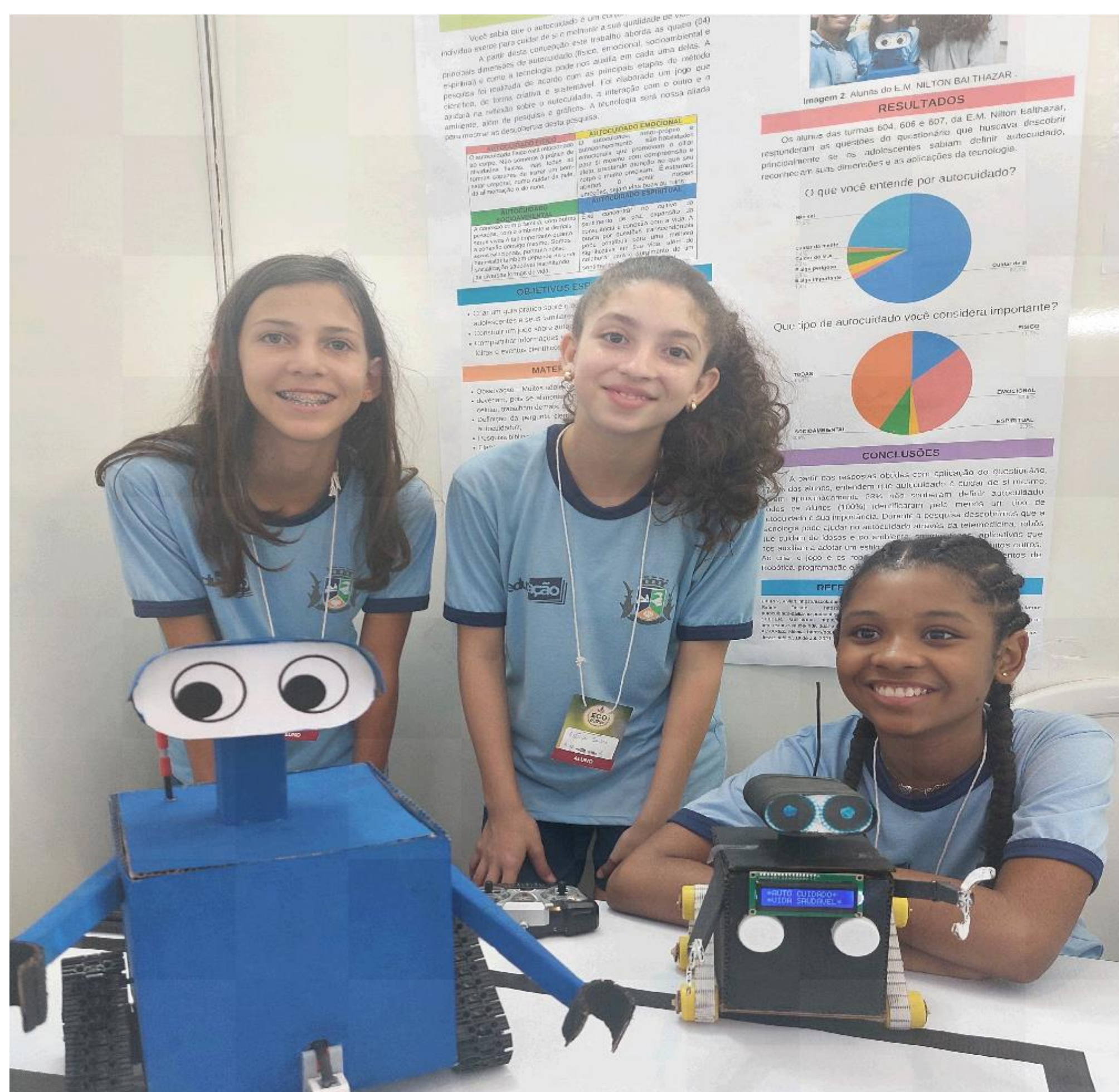
Fonte: Elaborado pelas autoras com base na análise da questão número 1 do questionário



Fonte: Elaborado pelas autoras com base na análise da questão número 2 do questionário

A partir das respostas obtidas com aplicação do questionário, 67,1% dos alunos entendem que autocuidado é cuidar de si mesmo, porém aproximadamente 23% não souberam definir autocuidado.

Todos os alunos (100%) identificaram pelo menos um tipo de autocuidado e sua importância.



Fonte: Elaborada pelas autoras
Participação na Feira Eco-Ostras /2022.

Os robôs funcionaram muito bem tanto o com o kit Lego quanto o outro feito com o Arduino. Esta etapa exigiu muita dedicação da equipe para aprender conceitos de Robótica, Engenharia, Física e Programação, mas o resultado superou as nossas expectativas.

O guia possui 16 páginas proporcionando uma leitura rápida e descontraída facilitando a apresentação deste trabalho em feira e eventos científicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pesquisa descobrimos que a tecnologia pode ajudar no autocuidado através da telemedicina, robôs que cuidam de idosos e do ambiente, smartwatches, braços robóticos, aplicativos que nos auxiliam a adotar um estilo de vida saudável, aparelho de pressão digital, esteiras massageadoras, oxímetro, entre muitos outros. A tecnologia com toda certeza pode ajudar muito no autocuidado com inúmeras aplicabilidades na vida das pessoas e em diferentes áreas do conhecimento.

Ao criar o jogo, o guia, os gráficos e os robôs aprendemos novos conhecimentos de Saúde, Matemática, Robótica, Física, Engenharia, Programação, Design e Sustentabilidade, além de exercitarmos a cooperação, a persistência e a criatividade.

Este trabalho foi apresentado em duas Feiras, sendo uma escolar e outra municipal e obteve reconhecimento e premiação nas mesmas. Sabemos da importância deste trabalho sobre o autocuidado buscamos divulgá-lo cada vez mais para as pessoas. Iremos criar novos robôs e ministrar oficinas sobre o autocuidado e a tecnologia para as meninas do Ensino Fundamental I da nossa escola.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Prefeitura Municipal de Rio das Ostras e Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Lazer (SEMEDE) pelo apoio e reconhecimento a nossa pesquisa;

Agradecemos a Direção e a Coordenação Pedagógica da E.M. Nilton Balthazar pela parceria.

REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, Milena. <https://doutorjairo.uol.com.br/leia/voce-pratica-o-autocuidado-conheca-os-tipos-e-beneficios-desse-habito/>. Acesso em 10 de out. 2021.
- BOFF, L. *Saber cuidar: ética do humano compaixão pela terra*. 20 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- FILIPIN, Vivian. <https://escoladainteligencia.com.br/blog/autocuidado-emocional/>. Acesso em: 14 de set. de 2020.