

MAP (Movimento, Alimento e Pensamento) e a Aprendizagem

Drops Pedagógico - Ed. 02 - Ano 2021



MAP

No livro a Medicina do Amanhã de Pedro Schestatsky (2021), observamos a medicina dos 5 Ps (Preditiva, Preventiva, Proativa, Personalizada e Parceira). Nesse livro o autor traz conceitos que se direcionam para o incentivo à escolha de novos hábitos, que de modo geral visam a saúde e a qualidade de vida.

E na análise dos 5 Ps abordada neste livro, podemos destacar uma tríade: Movimento, Alimento e Pensamento (MAP) que, simultaneamente, representa eixos interligados e interdependentes.

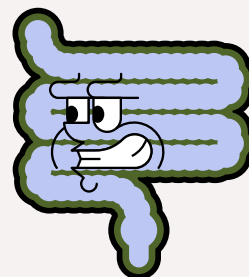


Movimento - atividade física

Você sabia que o nosso corpo também é movimento? Logo, precisamos movimentá-lo constantemente, seja em pequenas ações, como ficar em pé, seja em outras atividades conforme a especificidade de cada um. E que tal 10.000 passos por dia? Essa é a quantidade ideal de passos como recomendação para sairmos do sedentarismo e na promoção da saúde. Mas, para cada atividade é indispensável observar suas condições.

Alimento - intestino

Há pesquisas que demonstram a importância do intestino para o cérebro. O intestino é um órgão que influencia em nossa imunidade, daí a necessidade do cuidado com a alimentação, na preferência por alimentos não inflamatórios e naturais.



Pensamento - cérebro

Você sabia que a meditação pode aumentar o telômetro? O telômetro é indispensável para a sobrevivência. E para que o cérebro esteja fortalecido e para que o corpo funcione bem é recomendado, além de boas horas de sono, momentos diários de respiração e inspiração, estimulando constantemente a oxigenação do cérebro.



Uma dupla: aprendizagem e saúde

A aprendizagem está correlacionada com a saúde. Logo, manter a saúde do nosso corpo com estilo de vida saudável pode contribuir para um aprendizado mais promissor. E, ao permutarmos essa lógica, é possível dizer que trabalhos educativos também trazem diversos benefícios à saúde.

A saúde e a (re)aprendizagem constituem elos interligados. Daí a importância do cuidado com a saúde mental e física, incluindo ações colaborativas e do (re)aprender. Concluindo, trazemos a proposta de introduzirmos, gradativamente, um estilo de vida que nos propicie mais saúde e uma aprendizagem colaborativa.



Referências:

FONTES, Rejane de Souza; VASCONCELLOS, Vera Maria Ramos de. O papel da educação no hospital: uma reflexão com base nos estudos de Wallon e Vigotski. Cad. CEDES vol.27 no.73 Campinas Sept./Dec. 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32622007000300003> Acesso em: 01 mar. 2021.

Medicina do amanhã com o neurologista Pedro Schestatsky. 2021. vídeo (01:02:23). Publicado pelo canal Izabella Camargo. Disponível em: <https://youtu.be/QiTiB-M-rmE> Acesso em: 01 mar. 2021.

SCHESTATSKY, Pedro. Medicina do Amanhã. 1a. Ed. São Paulo: Editora Gente, 2021.

Elaboração: Adriana Brito de Souza
Colaboração: Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - CDE/DAEST

Acompanhe as notícias do DAEST

<https://progesp.ufam.edu.br/publicacoes-e-noticias.html>