

	Instruções	Recomendações	Evitar
Vivendo Perigosamente	<p>- Separe sua escova já com creme dental.</p> <p>- Separe também uma garrafinha com água e um copo.</p> <p>Parte 1</p> <p>- Encontre uma cadeira ou superfície alta resistente, e firme.</p> <p>- Fique de pé sobre o assento da cadeira, e quando sentir-se seguro, tire um dos pés do assento.</p> <p>- Peça para que alguém lhe entregue a garrafinha de água e o copo.</p> <p>- Ainda sobre uma perna só e com esses objetos nas mãos, quando sentir-se seguro, tente colocar a água da garrafinha no copo sem derrubar. Encha-o até a metade.</p> <p>Desça da cadeira e descanse pelo menos 2 minutos antes de realizar as outras partes do experimento.</p> <p>Parte 2</p> <p>- Fique de pé sobre o assento da cadeira, e quando sentir-se seguro, tire um dos pés do assento.</p> <p>- Peça para que alguém lhe entregue a escova de dentes e escove os dentes.</p> <p>Desça da cadeira e descanse pelo menos 2 minutos antes de realizar a outra parte do experimento.</p> <p>Parte 3</p> <p>Repita a mesma operação da parte 2, mas na hora de escovar os dentes deixe seus olhos vendados.</p>	<p>- Ainda que a produção do vídeo seja em dupla, sugiro que ambos vivam o experimento e depois produzam conjuntamente a reflexão.</p> <p>- Sinta primeiro, racionalize depois. Isto é, viva a experiência, esteja atento aos seus sentimentos, inseguranças, esteja aberto para perceber as alterações que ocorrem ou não com o seu corpo, e só racionalize a experiência quando tiver finalizado a atividade.</p> <p>- Caso não tenha certeza que está analisando corretamente a atividade, não tenha medo nem vergonha, continue! Não existe uma explicação errada, pois todas são reflexões sobre a <u>sua</u> experiência vivida, e ela é única.</p> <p>- Não ligue para uma outra dupla para verificar se vocês acertaram. Acertar não é o objetivo. E não pergunte aos seus veteranos. Eles nunca fizeram esses experimentos!</p> <p>- Não se preocupe com o fato dos vídeos serem compartilhados com a turma. Todos somos da área da saúde e precisamos aprender a trabalhar com ética.</p> <p>- Ninguém está autorizado a divulgar os vídeos alheios em plataformas como Youtube, facebook, instagram ou afins. Esse material é um <u>material de estudo</u>, produzido para ser utilizado na <u>disciplina</u>. A divulgação dos vídeos descontextualizada e sem autorização pode violar os direitos dos colegas e da professora.</p>	<p>- Não faça esse experimento quando estiver sozinho.</p> <p>- Peça para alguém ficar ao seu lado durante a atividade.</p> <p>- <u>Não faça nada que não se sinta seguro para fazer</u>. Mude suas posições lentamente, e só comece as atividades quando se sentir seguro.</p> <p>- Previna quedas. Caso necessite de apoio para não cair, a pessoa que está com você pode oferecer um toque leve para mantê-lo posicionado como demonstrarei na aula, ou pode segurá-lo.</p> <p>- Se você morar sozinho, realize esse experimento com a cadeira encostada em uma parede, e encoste nela sempre que precisar de apoio para manter-se equilibrado, evitando quedas.</p> <p>- Caso tenha labirintite, distúrbios neurológicos ou esteja com muito medo de cair, faça todas as atividades vendadas com ambos os pés sobre o assento da cadeira. Caso ainda se sinta inseguro, apenas sinta como é ficar sobre a cadeira, com as duas pernas sobre o assento de olhos vendados, mas não realize nenhuma das atividades enquanto está nessa posição.</p> <p>- <u>Nunca</u> escolha cadeiras ou outra superfície dobrável.</p> <p>- <u>Nunca</u> escolha bancos com uma base de apoio instável ou pequena.</p> <p>- <u>Nunca</u> suba em uma superfície sem testar previamente se ela consegue sustentar o peso do seu corpo.</p>