

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA-RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE III



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

III

CÓDIGO BNCC

LP

LÍNGUA PORTUGUESA

VARIOLA DOS MACACOS (MONKEYPOX)

A VARIOLA DOS MACACOS, OU MONKEYPOX, É UMA DOENÇA RARA CAUSADA POR UM VÍRUS DO GÊNERO ORTHOPOXVIRUS, QUE COSTUMA ESTAR PRESENTE EM ROEDORES. A VARIOLA DOS MACACOS PODE SER TRANSMITIDA DE PESSOA PARA PESSOA, ATRAVÉS DO CONTATO PRÓXIMO E PROLONGADO.



SINTOMAS DA VARIOLA DOS MACACOS

OS PRIMEIROS SINTOMAS DA VARIOLA DOS MACACOS SÃO:

- BOLHAS E FERIDAS NA PELE, QUE COÇAM E DOEM;
- FEBRE;
- CALAFRIOS;
- DOR DE CABEÇA;
- DOR MUSCULAR;
- CANSAÇO EXCESSIVO,
- DOR NAS COSTAS.

COMO PREVENIR

PARA PREVENIR A VARIOLA DOS MACACOS, É RECOMENDADO:

- EVITAR O CONTATO PRÓXIMO COM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM VARIOLA DOS MACACOS;
- EVITAR TOCAR NAS BOLHAS OU ENTRAR EM CONTATO COM A ROUPA, ROUPA DE CAMA, TOALHA E OBJETOS DE USO PESSOAL DE PESSOAS QUE POSSUEM SINAIS E SINTOMAS DE VARIOLA DOS MACACOS;
- DESINFETAR E LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO;
- USAR MÁSCARAS DE PROTEÇÃO.

ATIVIDADE

1- RESPONDA DE ACORDO COM O TEXTO:

A) QUAL O TÍTULO DO TEXTO?

B) DE ACORDO COM O TEXTO, COMO É TRANSMITIDA A VARÍOLA DOS MACACOS?

C) VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE ESTA DOENÇA?

() **SIM** () **NÃO**

D) ESCREVA ABAIXO 2 FORMAS DE PREVENIR A VARÍOLA DOS MACACOS.

2- ENCONTRE NO DIAGRAMA ABAIXO SINTOMAS DA VARÍOLA DOS MACACOS.

A	S	D	F	D	O	R	*	M	U	S	C	U	L	A	R	A	A	F	H	K	B	V
A	S	F	H	B	H	H	J	F	C	B	N	T	S	G	J	Y	G	B	D	H	H	N
A	C	V	B	N	M	B	V	C	F	E	B	R	E	X	C	V	B	O	N	G	F	L
W	C	E	T	H	N	B	V	C	X	V	B	N	V	X	V	N	C	L	S	F	H	U
A	A	D	G	H	H	C	A	L	A	F	R	I	O	S	D	G	J	H	F	H	F	L
G	N	J	K	M	F	D	G	H	G	F	D	S	E	T	Y	U	I	A	G	V	F	S
F	S	F	H	F	E	R	I	D	A	S	F	V	N	M	K	J	Q	S	O	I	F	F
G	A	H	B	V	C	V	N	T	R	F	H	M	V	C	B	N	M	V	X	Z	H	H
A	Ç	S	D	F	G	H	J	K	L	Ç	U	Q	W	G	J	V	B	N	M	C	X	Y
Q	O	W	E	D	O	R	*	D	E	*	C	A	B	E	Ç	A	Q	W	R	Y	Y	J
Q	E	R	T	Y	U	I	E	T	U	I	O	G	J	G	D	F	S	F	H	G	D	Y
C	V	N	M	B	C	D	G	T	Y	U	I	T	R	E	W	D	G	J	Y	F	V	J



PORTAL SEMEEL

A mudança está em nossas mãos



PREFEITURA MUNICIPAL
BOM JESUS
DO ITABAPOANA

SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

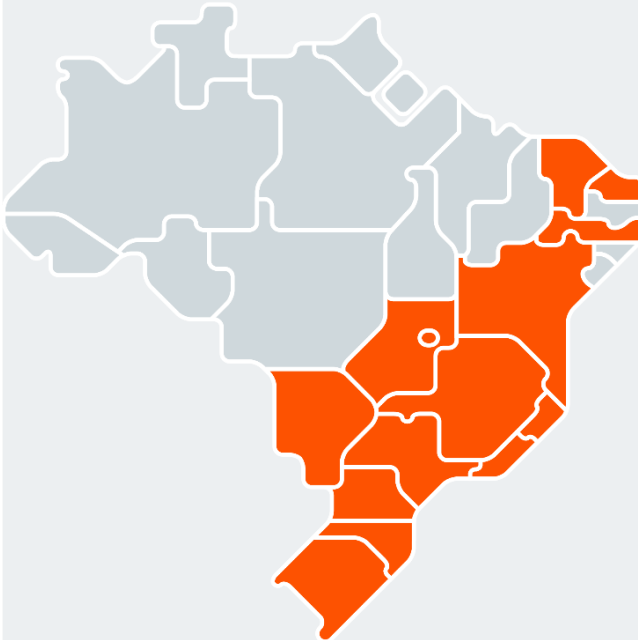
CÓDIGO BNCC



GRÁFICOS E TABELAS

BRASIL TEM 696 CASOS DE VARÍOLA DOS MACACOS

nº de casos por Estado em 23 de julho de 2022



confirmados

São Paulo	506	█
Rio de Janeiro	102	█
Minas Gerais	33	
Distrito Federal	13	
Paraná	11	
Goiás	14	
Bahia	3	
Ceará	2	
Rio G. do Sul	3	
Pernambuco	3	
Rio G. do Norte	2	
Espírito Santo	2	
Mato G.do Sul	1	
Santa Catarina	1	



no mundo

15.510 casos confirmados

fonte: Ministério da Saúde e Our World in Data



1- SOBRE O GRÁFICO, RESPONDA:

A) QUANTOS CASOS DE VARÍOLA DOS MACACOS O ESTADO DE MINAS GERAIS REGISTROU JUNTO COM O ESTADO DO RIO DE JANEIRO?

R: _____

B) QUAL ESTADO REGISTROU MAIS CASOS CONFIRMADOS?

C) QUANTOS CASOS O RIO DE JANEIRO TEM A MAIS QUE O ESTADO DE GOIÁS?

R: _____

D) O GRÁFICO REGISTRA DADOS DE QUAL DATA?

2- RESOLVA AS ADIÇÕES ABAIXO.

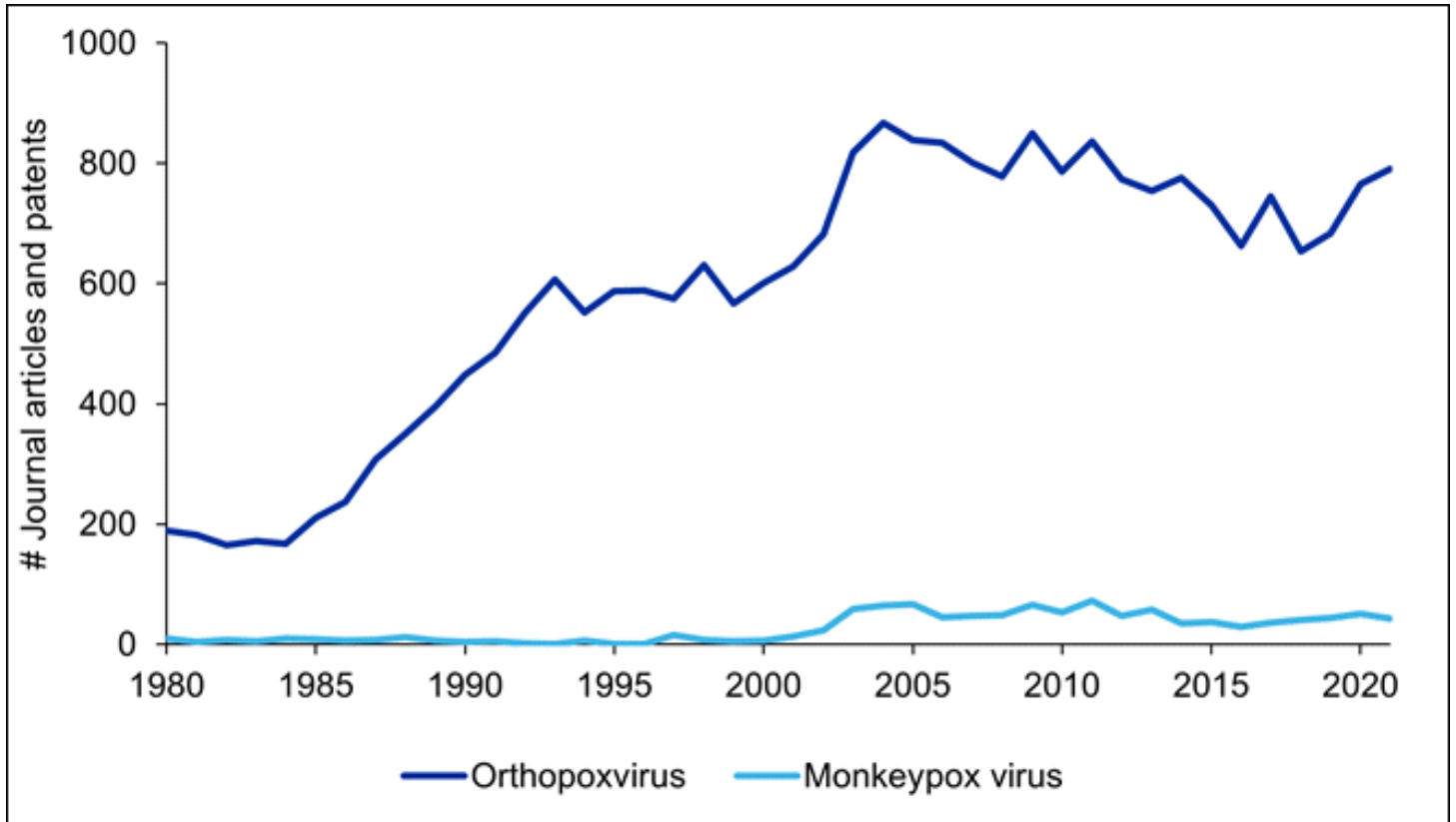
$$\begin{array}{r} 825 \\ + 144 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 439 \\ + 260 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 536 \\ + 342 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 367 \\ + 30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ + 265 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 724 \\ + 152 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 349 \\ + 640 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 634 \\ + 253 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 63 \\ + 704 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 321 \\ + 565 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 462 \\ + 207 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 591 \\ + 308 \\ \hline \end{array}$$

3- ANALISE O GRÁFICO ABAIXO PARA RESPONDER AS QUESTÕES A SEGUIR.

VISÃO PANORÂMICA DA CIÊNCIA PUBLICADA SOBRE A VARÍOLA DOS MACACOS



TENDÊNCIAS DE PESQUISA EM PUBLICAÇÕES DO VÍRUS ORTHOPOX E DO VÍRUS MONKEYPOX NAS ÚLTIMAS DUAS DÉCADAS, INCLUINDO ARTIGOS DE PERIÓDICOS E PATENTES.

A) QUAL O TÍTULO DO GRÁFICO ACIMA?

B) NO ANO DE 2015, APROXIMADAMENTE, QUANTOS CASOS DE ORTHOPOXVÍRUS ESTÁ REGISTRADO NO GRÁFICO?

C) A PARTIR DE QUAL ANO OS CASOS DE MONKEYPOX VÍRUS COMEÇARAM A SUBIR?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

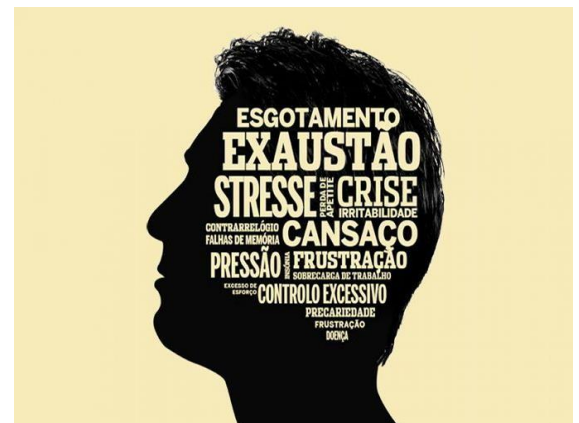


AS DOENÇAS DO SÉCULO XXI

TANTO A SAÚDE QUANTO A DOENÇA PASSARAM POR INÚMERAS TRANSFORMAÇÕES AO LONGO DOS ÚLTIMOS ANOS. A VERDADE É QUE, COM O MUNDO CONTEMPORÂNEO E OS AVANÇOS NA MEDICINA, MUITAS DOENÇAS POSSUEM CURA. NO ENTANTO, COM A CORRERIA DA ATUALIDADE, SÃO COMUNS AS DOENÇAS RELACIONADAS A ESTILO DE VIDA E SAÚDE MENTAL.

PORTANTO, É PRECISO SABER QUAIS SÃO OS FATORES RESPONSÁVEIS PARA PROMOVER UM EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL DURANTE O ESTRESSE DO DIA A DIA. SEGUE ABAIXO UMA LISTA DE ALGUMAS DAS PRINCIPAIS DOENÇAS DO SÉCULO XXI.

- **SÍNDROME DE BURNOUT**
- **DEPRESSÃO**
- **ANSIEDADE**
- **SÍNDROME DO PÂNICO**
- **OBESIDADE**
- **TRANSTORNOS ALIMENTARES**
- **INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**



FONTE:

<https://www.conexasaude.com.br/blog/as-doencas-do-seculo-xxi/>

ATIVIDADE

1- DISCUTA COM SEU PROFESSOR SOBRE AS DOENÇAS CITADAS NO TEXTO E COM A AJUDA DELE, RELACIONE AS DOENÇAS AOS SEUS SINTOMAS.

1- SÍNDROME DE BURNOUT

() – EXAUSTÃO MENTAL E FÍSICA CAUSADA PELO TRABALHO.

2- DEPRESSÃO

() – BULIMIA E ANOREXIA

3- ANSIEDADE

() - PROBLEMA MUITO COMUM NOS DIAS DE HOJE EM DECORRÊNCIA DA FALTA DE TEMPO PARA PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS E PARA SE DEDICAR A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

4- OBESIDADE

() – ESSA DOENÇA AFETA QUALQUER INDIVÍDUO, SENDO CARACTERIZADA PELA PERDA DE INTERESSE EM ATIVIDADES PRAZEROSAS E TRISTEZA PROFUNDA.

5- TRANSTORNOS ALIMENTARES

() - ELA É PERCEBIDA QUANDO A PESSOA ESTÁ NERVOSA, APRESENTA DIFICULDADE PARA RELAXAR E SE SENTE PRESSIONADA PELOS COMPROMISSOS DIÁRIOS.

2-COMPLETE.

A) TANTO A _____ QUANTO A _____ PASSARAM POR INÚMERAS TRANSFORMAÇÕES AO LONGO DOS ÚLTIMOS ANOS.

B) COM O MUNDO CONTEMPORÂNEO E OS AVANÇOS DA _____, MUITAS DOENÇAS POSSUEM _____.

3- QUAIS PROFISSIONAIS DEVEMOS RECORRER PARA NOS CURAR DE DOENÇAS DA MENTE?

4- ENCONTRE 3 DOENÇAS DO SÉCULO NO DIAGRAMA ABAIXO.

A	S	D	F	G	H	F	C	F	I	O	U	H	F	D	G	B	J	G	R
D	F	G	H	K	J	H	F	O	I	Y	G	D	W	F	H	K	H	F	R
D	G	H	J	F	D	E	P	R	E	S	S	A	O	S	F	H	F	D	E
S	C	V	N	G	D	F	H	D	S	F	H	M	B	F	F	E	I	P	U
I	O	L	U	L	L	D	F	H	G	D	O	B	E	S	I	D	A	D	E
Z	X	C	B	N	M	J	K	G	D	S	A	E	T	Y	H	F	O	I	T
A	A	N	S	I	E	D	A	D	E	F	H	F	J	G	D	S	F	G	D
A	S	F	H	K	H	F	S	D	F	S	G	H	J	F	S	F	H	O	P

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

III

CÓDIGO BNCC

EF35EF07

EF

EDUCAÇÃO FÍSICA

ALONGAMENTO

CONCEITO

ALONGAMENTOS SÃO EXERCÍCIOS VOLTADOS PARA O AUMENTO DA FLEXIBILIDADE MUSCULAR, COM OBJETIVO DE QUE PROMOVER O ESTIRAMENTO DAS FIBRAS MUSCULARES, FAZENDO COM QUE ELAS AUMENTEM O SEU COMPRIMENTO.

QUANDO ALONGAR?

É IMPORTANTE ALONGAR ADEQUADAMENTE A MUSCULATURA ANTES E TAMBÉM DEPOIS DE UMA ATIVIDADE FÍSICA. ISSO PREPARA OS MÚSCULOS PARA AS EXIGÊNCIAS QUE VIRÃO A SEGUIR, PROTEGENDO E MELHORANDO O DESEMPENHO MUSCULAR. ALONGAMENTOS PODEM TAMBÉM SER FEITOS A QUALQUER HORA.

AO DESPERTAR PELA MANHÃ, NO TRABALHO, DURANTE VIAGENS PROLONGADAS, NO ÔNIBUS, EM QUALQUER LUGAR OU QUANDO FOR IDENTIFICADA ALGUMA TENSÃO MUSCULAR.

COMO ALONGAR?

INICIE O ALONGAMENTO ATÉ SENTIR UMA CERTA TENSÃO NO MÚSCULO E ENTÃO RELAXE UM POUCO, SUSTENTANDO DE 30 A 40 SEGUNDOS, VOLTANDO NOVAMENTE À POSIÇÃO INICIAL DE RELAXAMENTO.

1- AGORA É COM VOCÊ! COM A ORIENTAÇÃO DO SEU PROFESSOR, QUE TAL FAZER ALGUNS ALONGAMENTOS? DICA: COLOQUE UMA MÚSICA BEM RELAXANTE AO FUNDO.

