

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

# **Atividades Orientadoras**



## **Educação de Jovens e Adultos**

### **FASE II**



UNIDADE ESCOLAR:

DATA

PROFESSORA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS NATURAIS

LEITURA FEITA COM AJUDA DO PROFESSOR:

## O QUE É DIABETES?

CERTOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE COMEMOS SÃO TRANSFORMADOS EM GLICOSE.



A GLICOSE É O ALIMENTO DAS NOSSAS CÉLULAS E FONTE DE ENERGIA PARA NOSSO CORPO.



ATRAVÉS DAS PAREDES DO INTESTINO A GLICOSE VAI PARA SER TRANSPORTADA ATÉ AS CÉLULAS. MAS PARA QUE A CÉLULA SE ALIMENTE DA GLICOSE, É NECESSÁRIA A INSULINA, PRODUZIDA PELO PÂNCREAS, UM ÓRGÃO QUE FICA DENTRO DA NOSSA BARRIGA.



SE NÃO HOUVER INSULINA A GLICOSE NÃO PODE ENTRAR NA CÉLULA, QUE FICARÁ SEM ALIMENTO, SEM ENERGIA E ENFRAQUECIDA. A PESSOA TEM VONTADE DE COMER MUITO, MAS SENTE FRAQUEZA. A GLICOSE QUE NÃO CONSEGUE ENTRAR NA CÉLULA, FICA ACUMULADA NO SANGUE.



A GLICOSE ACUMULADA PRECISA SER ELIMINADA DE ALGUMA FORMA E ENTÃO É JOGADA FORA ATRAVÉS DO XIXI. A PESSOA FAZ MUITO XIXI, PERDENDO MUITA ÁGUA. COMO PERDE MUITA ÁGUA, FICA COM MUITA SEDE E PASSA A BEBER MAIS ÁGUA.

+XIXI  
+ÁGUA



AINDA BEM QUE OS CIENTISTAS CONSEGUIRAM PRODUZIR UMA INSULINA, IGUAL A QUE É FABRICADA PELO NOSSO ORGANISMO. O DIABÉTICO USARÁ ESSA INSULINA, QUE SERÁ INJETADA BEM DEBAIXO DA PELE, ENTRANDO DEVAGAR NA CORRENTE SANGUÍNEA E VAI AGIR NA CÉLULA ABRINDO PASSAGEM PARA GLICOSE ENTRAR. POR ISSO QUE QUEM É DIABÉTICO NÃO PODE DEIXAR DE TOMAR INSULINA TODOS OS DIAS.

## SINAIS E SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA E HIPERGLICEMIA

DÁ-SE O NOME DE **GLICEMIA** À QUANTIDADE DE AÇÚCAR QUE TEMOS NO SANGUE. A **HIPOGLICEMIA** OCORRE QUANDO OS NÍVEIS DE GLICEMIA FICAM MUITO BAIXOS. PELO CONTRÁRIO, QUANDO OS NÍVEIS DE GLICEMIA AUMENTAM EXCESSIVAMENTE FALA-SE EM **HIPERGLICEMIA**...

1- LEIA A TIRINHA E RESPONDA A QUESTÃO ABAIXO:



DAVIS, J. Garfield está de dieta. Porto Alegre: L&PM, 2006.

A CONDIÇÃO FÍSICA APRESENTADA PELO PERSONAGEM DA TIRINHA É UM FATOR DE RISCO QUE PODE DESENCADear UMA DAS DOENÇAS ABAIXO:

- A ( ) CATAPORA.
- B ( ) GRIPE.
- C ( ) DIABETES.
- D ( ) COVID.

2- O APARELHO ABAIXO SERVE PARA MEDIR:



- A ( ) TEMPERATURA.
- B ( ) ALTURA.
- C ( ) GLICEMIA.
- D ( ) PRESSÃO ARTERIAL.

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

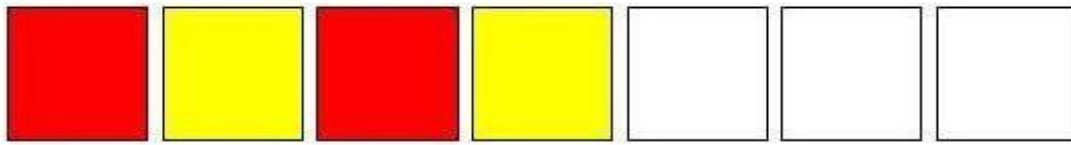
NOME:

FASE

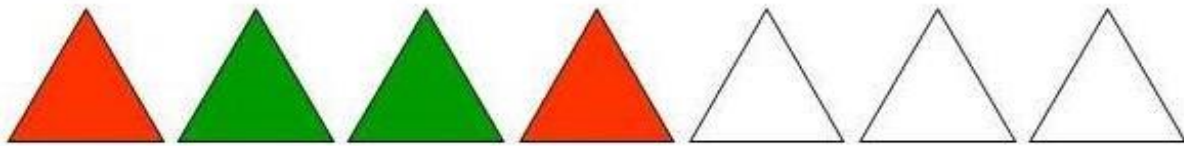
CÓDIGO BNCC

**MA** **MATEMÁTICA**

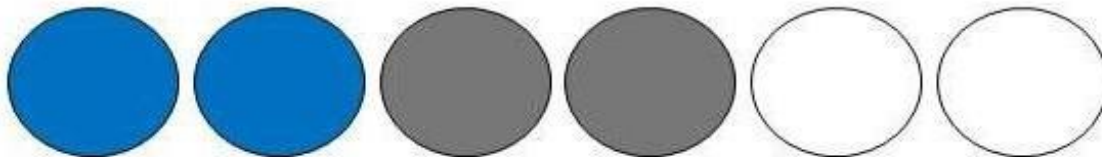
1-OBSERVE CADA SEQUÊNCIA E PINTE AS FIGURAS QUE ESTÃO EM BRANCO:



VERMELHO AMARELO VERMELHO AMARELO

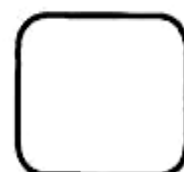
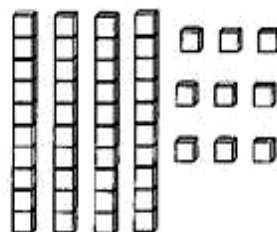
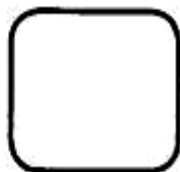
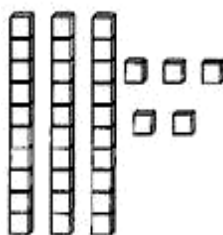
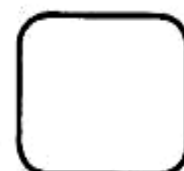
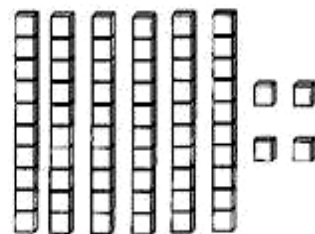
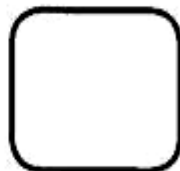
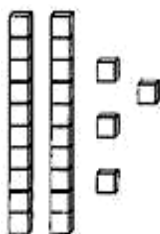


VERMELHO VERDE VERDE VERMELHO

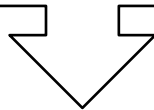


AZUL AZUL CINZA CINZA

2- ATRAVÉS DAS REPRESENTAÇÕES, DESCUBRA OS NUMERAIS:

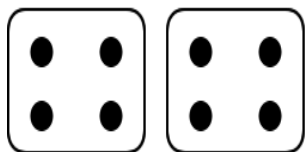


A MULTIPLICAÇÃO É UMA FORMA MAIS RÁPIDA DE SOMAR VÁRIAS VEZES O MESMO NÚMERO.



3- EM UMA PARTIDA DE JOGO DE DADOS, SR. PAULO E SR. LUIZ, QUERIAM CONTAR OS PONTOS NO FINAL. SR. PAULO SABIA MULTIPLICAR, MAS SR. LUIZ SÓ SABIA SOMAR. AMBOS QUERIAM CONTAR OS PONTOS, ENTÃO CADA UM CONTOU COMO SABIA.

A) AGORA É SUA VEZ DE CONTAR OS PONTOS, SOMANDO E MULTIPLICANDO:



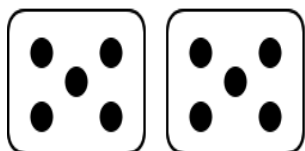
SOMA:

$$\square + \square = \square$$

TOTAL

MULTIPLICAÇÃO:

$$\square \times \square = \square$$



SOMA:

$$\square + \square = \square$$

TOTAL

MULTIPLICAÇÃO:

$$\square \times \square = \square$$



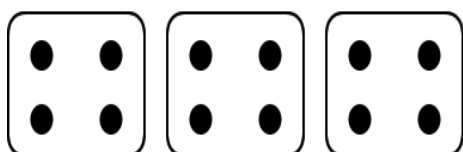
SOMA:

$$\square + \square + \square = \square$$

TOTAL

MULTIPLICAÇÃO:

$$\square \times \square = \square$$



SOMA:

$$\square + \square + \square = \square$$

TOTAL

MULTIPLICAÇÃO:

$$\square \times \square = \square$$



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



LEITURA FEITA COM AJUDA DO PROFESSOR.

NO **BRASIL**, O **DIABETES** ATINGE 5 A 6 MILHÕES DE PESSOAS ENTRE 30 E 69 ANOS E, SEGUNDO A ASSOCIAÇÃO **NACIONAL** DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO, ESSE **NÚMERO** PODE CHEGAR A 10 MILHÕES (O EQUIVALENTE A 10% DA POPULAÇÃO NESSA FAIXA ETÁRIA), CASO SE CONSIDEREM OS **PACIENTES** NÃO DIAGNOSTICADOS. O DIABETES É AINDA A PRINCIPAL CAUSA DE **AMPUTAÇÕES** DE MEMBROS INFERIORES. OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA OS PORTADORES DA **DOENÇA** DO TIPO 2 SÃO IDADE MAIOR OU IGUAL A 45 ANOS, HISTÓRICO FAMILIAR E **EXCESSO** DE PESO.

Revista "Ciência Hoje", abril de 2007, p.52. Disponível em: <<http://capes.cienciahoje.org.br>>.

1- ESCREVA AS PALAVRAS DESTACADAS DO TEXTO, NO QUADRO ABAIXO:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------

2- COLOQUE AS PALAVRAS ACIMA EM ORDEM ALFABÉTICA:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------

3- LIGUE AS PALAVRAS IGUAIS A DA PLAQUINHA, ESCRITAS COM ALFABETOS DIFERENTES:



**DABETES**

**DIABETES**

**Diabtes**

**Diabetes**

*diabetes*

*diabets*

4- ENCONTRE NO DIAGRAMA ABAIXO AS PALAVRAS DO RETÂNGULO:

BRASIL – DIABETES – NACIONAL – NÚMERO –  
 PACIENTES – AMPUTAÇÕES – DOENÇA – EXCESSO

O	B	R	A	S	I	L	E	I	R	O	S
Ç	R	Q	U	A	R	N	Ú	M	E	R	O
N	A	C	I	O	N	A	L	G	E	D	J
K	S	I	P	A	C	I	E	N	T	E	S
D	I	A	B	E	T	E	S	S	B	G	R
A	L	C	R	O	T	R	A	S	G	J	Y
A	M	P	U	T	A	Ç	Ô	E	S	A	S
G	H	K	Y	A	I	D	O	E	N	Ç	A
E	X	C	E	S	S	O	K	G	D	T	U



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**ER**

**ENSINO RELIGIOSO**

“**MÃE**”, PALAVRA PEQUENA, MAS COM UM SIGNIFICADO **INFINITO**, POIS QUER DIZER **AMOR**, **DEDICAÇÃO**, **RENÚNCIA**, **FORÇA**, **SABEDORIA**, **PACIÊNCIA**, **PERDÃO**, **HONESTIDADE**...

1- ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS AS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO ACIMA.

H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	E	W	V
E	G	M	Ã	E	J	I	O	M	N	S	B	V
H	R	S	N	E	I	H	N	R	A	M	O	R
V	D	A	P	E	R	D	Ã	O	E	Q	Q	E
R	S	D	E	D	I	C	A	Ç	Ã	O	R	S
P	A	C	I	Ê	N	C	I	A	R	W	U	U
U	T	R	H	J	R	E	N	Ú	N	C	I	A
H	F	H	S	A	B	E	D	O	R	I	A	H
F	O	R	Ç	A	T	R	Y	J	R	E	Q	Y

“MÃE” NÃO É SOMENTE AQUELA QUE DÁ A VIDA, MAS É AQUELA QUE MERECE NOSSO RESPEITO, QUE DÁ AMOR, QUE PARTICIPA DA VIDA DOS SEUS FILHOS GERADOS OU ADOTADOS.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

II

CÓDIGO BNCC

EFEJAFI-VEF05

EF

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

HOJE, NO BRASIL, QUASE 7% DA POPULAÇÃO É DIABÉTICA. EM SUA MAIOR PARTE, IDOSOS ACIMA DE 65 ANOS.

O EXERCÍCIO FÍSICO É UM GRANDE ALIADO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DESTA DOENÇA. POR ISSO, MUITAS SÃO AS QUESTÕES ACERCA DESSE ASSUNTO. QUAL TIPO DE ATIVIDADE? QUAL A DURAÇÃO? COMO O EXERCÍCIO PODE AJUDAR E REDUZIR A GLICEMIA E CONTROLAR SEU AUMENTO? COMO REGULAR A INSULINA?

A ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DEVE SER ACOMPANHADA POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

