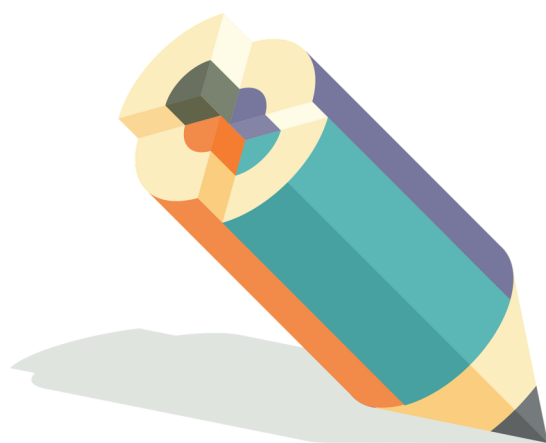


SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS

Caderno de Atividades Saúde e Educação

Ensino Remoto



Saúde na Escola no Ensino Remoto

ANO 2021

SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EDUCAÇÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS

EIXO TEMÁTICO: Saúde
Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Ciências da Natureza- 8. Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários.

HABILIDADE(S): (EF07CI10) Argumentar sobre a importância da vacinação para a saúde pública, com base em informações sobre a maneira como a vacina atua no organismo e o papel histórico da vacinação para a manutenção da saúde individual e coletiva e para a erradicação de doenças.

(EF07CI40MG) Identificar as principais doenças causadas por vírus, bactérias, protozoários e fungos.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Vacinação, promoção a saúde e prevenção de agravos, autocuidado

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS

Quem não se vacina não coloca apenas a própria saúde em risco, mas também a de seus familiares e outras pessoas com quem tem contato, além de contribuir para aumentar a circulação de doenças. **Tomar vacinas é a melhor maneira de se proteger de uma variedade de doenças graves e de suas complicações, que podem até levar à morte.**

A maioria das doenças que podem ser prevenidas por vacina são transmitidas pelo contato com objetos contaminados ou quando o doente espirra, tosse ou fala, pois ele expele pequenas gotículas que contêm os agentes infecciosos. Assim, se um indivíduo é infectado, pode transmitir a doença para outros que também não foram imunizados. Graças à vacinação, houve uma queda drástica na incidência de doenças que costumavam matar milhares de pessoas todos os anos até a metade do século passado - como coqueluche, sarampo, poliomielite e rubéola. Mas, mesmo estando sob controle hoje em dia, elas podem rapidamente voltar a se tornar uma epidemia caso as pessoas parem de se vacinar.

FONTE: <https://www.pfizer.com.br/noticias/importancia-da-vacinacao> Acesso em: 12. maio.20

Curiosidades: Nos quadros abaixo estão algumas doenças e os seus respectivos sintomas, todas elas já possuem vacinas.

A **rubéola** é uma infecção viral contagiosa que causa sintomas leves, como dores nas articulações e erupção cutânea. A **rubéola** é causada por um vírus e **pode causar** defeitos congênitos graves se a mãe for infectada por **rubéola** durante a gestação

Nos casos graves, a **caxumba pode causar** surdez, meningite e, raramente, levar à morte. Após a puberdade, **pode causar** inflamação e inchaço doloroso dos testículos (orquite) nos homens ou dos ovários (ooforite) nas mulheres e levar à esterilidade.

O **sarampo** é uma doença grave que **pode** deixar sequelas por toda a vida ou **causar** a morte. As principais complicações variam de acordo com as fases da vida do paciente, como: Crianças: pneumonia; infecções de ouvido; encefalite aguda (inflamação no encéfalo - parte do sistema nervoso dentro do crânio); morte.

Caxumba: <https://www.unasus.gov.br/noticia/caxumba-para-especialistas-nao-ha-necessidade-de-alarme>

Rubéola: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/rubeola>

Sarampo: <https://bvsm.sau.gov.br/ultimas-noticias/3025-sarampo-sintomas-prevencao-causas-complicacoes-e-tratamento>

O texto abaixo discute a questão das *fake News* sobre as vacinas, e conta a história sobre a revolta da vacina na virada do século XIX para o XX.

Estamos vivendo uma nova revolta da vacina?

Brasil e outros países estão registrando o aumento de mais de três vezes os casos sarampo em relação ao mesmo período de 2018. Segundo a Unicef, a maior causa é a falta de vacinação, pois 169 milhões de crianças não receberam a primeira dose de 2010 a 2017. Desse número, 940 mil estão no Brasil e 2,5 milhões estão no Estados Unidos.

Os órgãos de saúde americanos e brasileiros acusam que há "fake news" proliferando na internet e usuários de redes sociais afirmando que as vacinas não são seguras, impedindo que as campanhas tenham a eficácia desejada. Para combater isso, a cidade de Nova Iorque está impondo multas às pessoas que se recusarem a tomar a vacina tríplice viral para sarampo. A medida tem causado muita polêmica, especialmente entre os judeus ortodoxos que invocam motivos religiosos para não vacinar suas crianças. Esse contexto de falta de confiança nas autoridades se aparenta com um movimento popular que incendiou a cidade do Rio de Janeiro na virada do século XIX para o XX: a Revolta da Vacina.



A charge da revista O Malho, de 29 de outubro de 1904, parecia prever a revolta que se instalaria na cidade poucos dias depois: nem com um exército, o "Napoleão da Seringa e Lanceta", como muitos se referiam a Oswaldo Cruz na época, conseguia conter a fúria da população contra a vacinação compulsória.
(foto: Leonidas/Acervo Fiocruz)

A Revolta da Vacina foi um motim popular que aconteceu entre os dias 10 e 16 de novembro de 1905, na então capital do Brasil, Rio de Janeiro. Ela se deu como uma revolta da população contra a lei que obrigava a vacinação contra a varíola, mas que foi um estopim de uma série de problemas sociais.

Nesse período, com o fim da escravidão e da monarquia, havia um grande número de ex-escravos e imigrantes europeus se encontravam em um movimento migratório em direção ao Rio de Janeiro. Sob forte processo de industrialização, a população da cidade passou dos 522.000, em 1890, para os 811.000 em 1906. Com esse rápido crescimento, a demanda por habitação crescia consideravelmente, de modo que os donos de grandes casarões passaram a dividir seus cômodos, criando pequenos cubículos, que eram alugados para famílias inteiras. Esse foi o surgimento dos cortiços e pensões do início do século.

Quando o presidente Rodrigues Alves assumiu o governo, em 1902, nas ruas da cidade do Rio de Janeiro acumulavam-se toneladas de lixo. Desta maneira, o vírus da varíola se espalhava. Proliferavam ratos e mosquitos transmissores de doenças fatais, como a peste bubônica e a febre amarela, que matavam milhares de pessoas anualmente.

Decidido a sanear e reurbanizar a capital, Rodrigues Alves nomeou o engenheiro Pereira Passos para prefeito e o médico Oswaldo Cruz para Diretor da Saúde Pública. Apesar de necessárias, as obras não foram bem executadas e não houve uma preocupação do impacto social. Ruas foram alargadas e os cortiços foram destruídos, retirando a população pobre de suas moradias, e dando início à favelização dos morros, em condições ainda mais precárias que as anteriores. Como resultado das demolições os aluguéis subiram de preço, deixando a população cada vez mais indignada.

Em paralelo a essas ações, o diretor geral de Saúde Pública Oswaldo Cruz ficou encarregado de realizar o saneamento urbano, com o objetivo de erradicar a febre amarela, a peste bubônica e a varíola. Primeiro, o governo anunciou que pagaria a população por cada rato que fosse entregue às autoridades. O resultado foi o surgimento de fraudes com "empresários" construindo criatórios desses roedores para receber os recursos. Havia também uma campanha de saneamento, onde as casas eram invadidas e vasculhadas sem nenhum esclarecimento.

No ano de 1904, o governo instituiu a lei que fazia com que a vacinação fosse obrigatória, apesar da maioria da população ser contrária. Em conjunção com a lei, Oswaldo Cruz trouxe uma regulamentação ainda mais problemática. O governo passava a exigir comprovantes de vacinação para que as pessoas pudessem matricular seus filhos nas escolas, iniciar novos empregos, viajar, se hospedar na cidade e até mesmo se casar. Quem se negasse a ser vacinado seria multado.

Havia muitos boatos absurdos em torno da vacinação. Um deles dizia que quem se vacinava ficava com feições bovinas, já que havia líquido de pústulas de vacas doentes na composição química da vacina. Além disso, integrantes de classes mais abastadas se recusaram a deixar que vacinassem suas filhas e esposas, pois ficariam "partes a mostra" dos seus corpos para os agentes de saúde. Por fim, a imprensa não perdoava Oswaldo Cruz, ironizando a eficácia da vacina por meio de charges cruéis.



Charges depreciativas das ações de Oswaldo Cruz o tornaram muito impopular.
(foto: Acervo Fiocruz)

Quando a proposta de vacinação obrigatória de Oswaldo Cruz chegou às mãos da imprensa, o povo iniciou a maior revolta urbana do Rio de Janeiro até então. Espalhando-se por vários bairros da cidade, o conflito envolveu uma violenta repressão policial. A revolta popular teve o apoio de militares que tentaram usar a massa insatisfeita para derrubar, sem sucesso, o presidente Rodrigues Alves. Nos seis dias de revolta, 945 pessoas foram presas, 110 feridas, 30 mortas e mais 461 deportadas para o Estado do Acre.

De fato, a falta de tato do governo no esclarecimento acerca da vacina e o contexto de higienização urbana levaram a população a se revoltar, causando um dos principais conflitos populares da história do Brasil. A Lei da Vacina Obrigatória teve seu texto modificado, tornando o uso da medicação facultativo. Em 1908, o Rio foi atingido pela mais violenta epidemia de varíola de sua história, e a população correu para ser vacinada, em um episódio avesso à Revolta da Vacina. Pouco tempo depois, a varíola estava erradicada do país. Eventos como esse demonstram cada vez mais a importância de se conhecer a História para que os erros do passado não se repitam.

ATIVIDADES

Vamos refletir

ATIVIDADE 1: Caro(a) estudante, os textos acima nos levam a refletir sobre a importância das vacinas para o cuidado com a saúde do nosso corpo. Nesse sentido vamos à tarefa:



1- Você possui cartão de vacinação?

2- Você sabe se suas vacinas estão atualizadas ou seja em dia conforme o Calendário Nacional de Vacinação?

3- Você sabia que a melhor forma de atualizar o seu cartão de vacinação é procurando a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de sua casa? Então:

- Leve o seu cartão de vacinação. Se não tiver, você receberá um na UBS. Mantenha-o sempre com você e atualizado. É imprescindível levar um Documento de Identidade com foto e, no caso de Crianças, a Certidão de Nascimento.
 - Sempre que tiver as campanhas de vacinação, leve o seu cartão. Ele é a garantia que suas vacinas estão em dia, facilitando o acompanhamento das vacinas que serão necessárias ao longo da vida.
- 4- Compartilhe essa informação com seus familiares, ajude seus pais e irmãos a verificarem o cartão de vacinação.

ATENÇÃO:

Estamos na Campanha de Imunização contra a **Influenza** e contra o **Sarampo**. No site do **Ministério da Saúde**, você terá acesso ao Calendário Nacional de Vacinação, além de outras informações importantes para a sua saúde Acesse: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/vacinacao/calendario-vacinacao#adolescente>

Vacina contra a Meningite C (CWY) já está disponível nas UBS para crianças de 11 e 12.anos. Ajude na divulgação!!!

Vamos debater?!

ATIVIDADE 2: No gráfico , estão os dados do quantitativo de doses de vacina contra a influenza aplicados na população de Minas Gerais. Após a leitura dos textos e análise do gráfico, **é possível considerar que a população está aderindo a campanha de vacinação contra influenza?** Considere que a estimativa do IBGE é que a população de Minas Gerais esteja em torno de 21.168.791.

Tabela 5 - Número de doses aplicadas por grupo elegível à vacinação durante a Campanha Nacional de Vacinação contra Influenza, Minas Gerais, 2020. * Fonte: Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações - SIPNI/ Acesso em 07/05/2020. *Dados preliminares e sujeito a alterações.

Fases	Data início	GRUPOS	Nº DE DOSES APLICADAS
1ª fase	23-mar	Idosos	2.694.009
		Trabalhador de Saúde	509.296
		Indígenas	6.437
		População Privada de Liberdade	35.709
2ª fase	16-abr	Funcionários do Sistema Prisional	11.333
		Forças de Segurança e Salvamento	44.575
		Caminhoneiros	51.908
		Motoristas de transporte coletivo	23.671
		Portuários	413
		Pessoas com doenças crônicas	594.258
		Crianças	45.319
3ª fase (1ª etapa)	11-mai	Portadores de deficiência	5.133
		Gestantes	12.651
		Puérperas	3.238
		Professores	7.954
3ª fase (2ª etapa)	18-mai	Adultos 55 a 59 anos	70.821
		Outros grupos s/ comorbidades	18.201
		Total	4.134.926

Fonte: Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações - SIPNI/ Acesso em 07/05/2020.
*Dados preliminares e sujeito a alterações.

1. Qual é a importância das vacinas para evitar que os invasores (vírus e bactérias) nos deixem doentes? Por quê?
2. Você considera que as *fake news* dos grupos antivacinas prejudicam a adesão da população às campanhas de imunização?
3. Por que precisamos falar de vacinação no componente curricular de Educação Física? Converse sobre isso com seus familiares.

ATIVIDADE 3: Tema para redação



"A importância das vacinas para a sociedade".

As vacinas são importantes para prevenir doenças e salvar vidas. Dessa forma, é necessário manter campanhas para que a sociedade tenha em mente sobre o quanto o cartão de vacinação atualizado é importante para prevenir o retorno de doenças erradicadas. Em 2019, o aumento no número de casos de sarampo trouxe à tona um debate crucial sobre a emergência de repensar as campanhas de vacinação para que doenças erradicadas, como o sarampo, não retornem ao meio social. Ante a isso, a proposta de redação é que você desenvolva uma redação sobre o seguinte tema: **"A importância das vacinas para a sociedade".**

PREVENÇÃO AO CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS

EIXO TEMÁTICO: Saúde

Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Ciências da Natureza- 8. Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários.

HABILIDADE(S): (EF89EF09P8) Reconhecer os fatores de risco relacionados ao uso de substâncias para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais, assim como promover ações para a redução do consumo de álcool, tabaco e outras drogas.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: Prevenção e promoção a saúde, consumo abusivo de álcool, tabaco e outras drogas.

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

CONTEÚDO 1

Folha informativa - Álcool

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) ,em todo o mundo, 3 milhões de mortes por ano resultam do uso nocivo do álcool, representando 5,3% de todas as mortes.

- O uso nocivo de álcool é um fator causal para mais de 200 doenças e lesões.
- Em geral, 5,1% da carga mundial de doenças e lesões são atribuídas ao consumo de álcool, conforme calculado em termos de Anos de Vida Perdidos Ajustados por Incapacidade (DALY, sigla em inglês).
- O consumo de álcool causa morte e incapacidade relativamente cedo na vida. Na faixa etária de 20 a 39 anos, aproximadamente 13,5% do total de mortes são atribuíveis ao álcool.
- Existe uma relação causal entre o uso nocivo do álcool e uma série de transtornos mentais e comportamentais, além de doenças não transmissíveis e lesões.
- Foram estabelecidas recentemente relações causais entre o consumo nocivo do álcool e a incidência de doenças infecciosas, tais como tuberculose e HIV/aids.
- Além das consequências para a saúde, o uso nocivo do álcool provoca perdas sociais e econômicas significativas para os indivíduos e para a sociedade em geral.

O álcool, substância psicoativa com propriedades que causam dependência, tem sido amplamente utilizada em muitas culturas durante os séculos. Seu uso nocivo tem um grande peso na carga de doenças, além de um ônus social e econômico para as sociedades.

O álcool afeta as pessoas e as sociedades de muitas formas e seus efeitos são determinados pelo volume consumido, pelos padrões de consumo e, em raras ocasiões, pela qualidade do álcool.

O uso nocivo do álcool também pode resultar em danos a outras pessoas, como membros da família, amigos, colegas de trabalho ou estranhos. Além disso, o uso nocivo de bebidas alcoólicas resulta em um fardo significativo em termos sociais, econômicos e de saúde.

O consumo de álcool é um fator causal em mais de 200 doenças e lesões. Está associado ao risco de desenvolvimento de problemas de saúde, tais como distúrbios mentais e comportamentais, incluindo dependência ao álcool, doenças não transmissíveis graves, como cirrose hepática, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, bem como lesões resultantes de violência e acidentes de trânsito.

Segundo estudos científicos, quase 40% dos adolescentes brasileiros experimentaram álcool pela primeira vez entre 12 e 13 anos, em casa. A maioria deles bebe entre familiares e amigos, estimulados por conhecidos que já bebem ou usam drogas. Entre adolescentes de 12 a 18 anos que estudam nas redes pública e privada de ensino, 60,5% declararam já ter consumido álcool.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-02/guia-alerta-sobre-consumo-precoce-de-bebidas-alcoolicas-entre->

Uma proporção significativa da carga de doenças atribuíveis ao consumo de álcool decorre de lesões intencionais e não intencionais, incluindo aquelas causadas por acidentes de trânsito, violência e suicídios. Lesões fatais relacionadas ao álcool tendem a ocorrer em grupos relativamente mais jovens.

As relações causais mais recentes são aquelas entre o uso nocivo de álcool e a incidência de doenças infecciosas, como a tuberculose e o HIV/aids. O consumo de álcool por mulheres grávidas pode causar síndrome fetal do álcool e complicações no parto prematuro.

Fonte: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5649:folha-informativa-alcool&Itemid=1093 . Acesso em 03/06/2020

ATIVIDADES

Atividade 1: Vamos refletir sobre os riscos do consumo excessivo de bebidas alcoólicas principalmente na adolescência.

Segundo estudos científicos, quase 40% dos adolescentes brasileiros experimentaram álcool pela primeira vez entre 12 e 13 anos, em casa. A maioria deles bebe entre familiares e amigos, estimulados por conhecidos que já bebem ou usam drogas. Entre adolescentes de 12 a 18 anos que estudam nas redes pública e privada de ensino, 60,5% declararam já ter consumido álcool.

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-02/guia-alerta-sobre-consumo-precoce-de-bebidas-alcoolicas-entre-jovens>



A partir da leitura do texto **"Folha Informativa-Álcool"** e das informações do quadro acima, redija um texto sobre **"Consumo de álcool entre jovens no Brasil"**, descreva os riscos e consequências do consumo abusivo de álcool, e como esses podem ser evitados.

ATIVIDADE 2:

Lei Seca

A Lei Seca de número 11.705/2008 tem como finalidade no Brasil proibir o consumo alcoólico por motoristas, visando diminuir os acidentes de trânsito causados por motoristas alcoolizados. A lei proíbe, além do consumo, a venda de bebidas alcoólicas em rodovias federais.

Atualmente, o método utilizado para a detecção de álcool é através do etilômetro ou "teste do bafômetro", em que o condutor expira pela boca (utilizar o "ar alveolar") em um tubo onde é medida a sua concentração de bebida alcoólica que não pode exceder 0,05 mg/L (miligramas de álcool por litro de sangue) ou 0,00005 g/L (gramas de álcool por litro de sangue). A tabela abaixo mostra os sintomas característicos de cada concentração de álcool no sangue.

Álcool no sangue (gramas/litro)	Estados	Sintomas
Menos de 0,3	Sobriedade	Nenhuma influência aparente.
0,3 a 0,9	Euforia	Perda de eficiência, diminuição da atenção, julgamento e controle.
0,9 a 1,8	Excitação	Instabilidade das emoções, descoordenação motora. Menor inibição. Perda do julgamento crítico.
1,8 a 2,7	Confusão	Vertigens, desequilíbrio, dificuldade na fala e distúrbios da sensação.
2,7 a 4,0	Estupor	Apatia e inércia geral. Vômitos, incontinência urinária e diarreia.
4,0 a 5,0	Coma	Inconsciência, anestesia. Possivelmente fatal.
Mais de 5,0	Morte	Parada respiratória.

Se for detectada a concentração em valor superior ao permitido pela lei, o condutor será multado em até R\$ 2.934,70, além de ter suspenso o direito de dirigir por 12 meses. O motorista também terá somado sete pontos ao seu documento de habilitação. O carro pode ser apreendido.

<https://querobolsa.com.br/enem/biologia/bebidas-alcoolicas>



Reponda :

1. De acordo com a Lei 11.705/2008, LEI SECA, que tem por finalidade proibir o consumo de álcool por motorista, no seu ponto de vista a lei conseguiu alcançar a sua finalidade? Por quê?

3- O quadro abaixo apresenta a quantidade de álcool presente nas bebidas mais populares e compara o nível de álcool no sangue com a quantidade de dose de bebida e o seu efeito no organismo. Sabemos que o álcool provoca dependência, e que seu uso a longo prazo provoca graves problemas de saúde. **Em um breve relato apresente justificativas para que jovens comecem a fazer o uso precoce de bebida alcoólica. Apresente propostas ou argumente como evitar essa situação.**

CONSUMO MODERADO


■ CONHEÇA A QUANTIDADE DE ÁLCOOL PRESENTE EM CADA BEBIDA

Bebidas (dose)	Nível de álcool na bebida
1 lata de cerveja	17 gramas
1 copo de chope	10 gramas
1 taça de vinho	10 gramas
1 dose de destilado - uísque, pinga, vodca	25 gramas

Saiba quais são os efeitos da bebida alcoólica no cérebro de acordo com o nível de álcool no sangue

Bebidas (dose)	Nível de álcool no sangue	Efeitos no cérebro
2 latas de cerveja ou 2 taças de vinho ou 1 dose de uísque	0,1 a 0,5 grama por litro (valor limite para dirigir com segurança, segundo o Código de Trânsito Brasileiro)	Relaxamento e leve mudança na percepção
3 latas de cerveja ou 3 taças de vinho ou 1,5 dose de uísque	0,6 a 0,9 grama por litro	Estado de euforia, com redução da atenção, julgamento e controle
5 latas de cerveja ou 5 taças de vinho ou 2,5 doses de uísque	1 a 1,4 grama por litro	Séria alteração dos reflexos
7 latas de cerveja ou 7 taças de vinho ou 3,5 doses de uísque	Acima de 1,5 grama por litro	Confusão mental, vertigens e visão dupla

Fonte: Sociedade Brasileira de Clínica Médica (Regional São Paulo) e "Anjos Caídos" (Editora Gente, Içami Tiba)



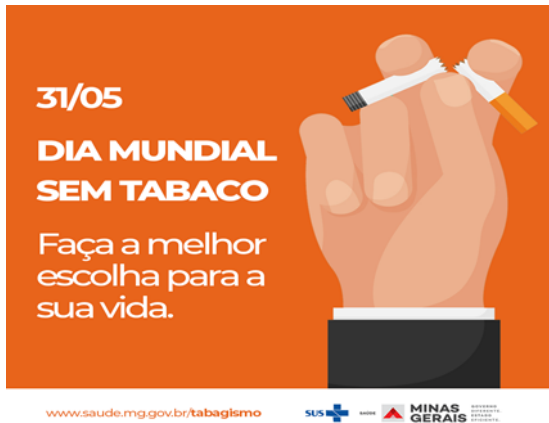
ATIVIDADE 3- TEMA PARA REDAÇÃO

Após a leitura dos textos “**Folha informativa – Álcool**” e “**Lei Seca**”, elabore um texto argumentativo sobre a Lei Seca, aponte os pontos positivos e negativos da lei, se após a sua implantação houve diminuição quanto ao número de vítimas em acidentes e de mortes no trânsito. O que ainda precisa ser feito para que a Lei seja cumprida por todos os motoristas?

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CONSUMO DE TABACO, COMO CIGARRO DE PALHA, NARGUILÉ E CIGARRO ELETRÔNICO

A Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais, lança a Campanha de prevenção ao consumo de tabaco. A campanha é um alerta aos jovens quanto ao consumo precoce de tabaco, contidos em cigarro de palha, narguilé e cigarro eletrônico.

“Alertar os Jovens Sobre o Uso de Produtos de Tabaco”.



O tabagismo é uma doença causada pela dependência física à nicotina, e causa aproximadamente 50 doenças diferentes. O tabagismo ativo ou passivo prejudica a saúde de quem fuma e de quem não fuma, podendo levar a morte.

Qualquer tipo de exposição ao tabaco contribui para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cânceres e doenças respiratórias crônicas. Entre as doenças causadas pelo tabagismo estão a trombose, aterosclerose, doença arterial coronariana, IAM, o acidente vascular encefálico, DPOC, enfisema pulmonar, tuberculose, câncer de pulmão.

O Dia Mundial sem Tabaco é uma data celebrada anualmente no dia 31 de maio. Este ano, o tema escolhido foi “Alertar os Jovens Sobre o Uso de Produtos de Tabaco”.

Esse tema está ligado a atual situação mundial em decorrência do Coronavírus (COVID-19), pois, o tabagismo configura-se como um fator de risco para a doença. Neste cenário é muito importante a permanência das ações de educação em saúde voltadas para a Promoção da Saúde alertando a população, principalmente os jovens, sobre os produtos de tabaco e dos riscos à saúde quanto ao uso desses produtos.

O objetivo da campanha é alertar a população e estimular os serviços de saúde a ofertarem ações de prevenção da iniciação e a experimentação do uso de outras formas de consumo de tabaco, como cigarro de palha, narguilé e cigarro eletrônico, produtos que estão amplamente disseminados entre os jovens. Com o objetivo de informar, para que eles façam escolhas conscientes, e mais saudáveis.

Quem é o Público-Alvo da Campanha?

Adolescentes e jovens de 13 a 25 anos, de ambos os sexos, incluindo fumantes ou não.

Esse público é alvo da indústria do tabaco para atrair novos consumidores por meio de múltiplas estratégias, incluindo as de marketing e publicidade.

Algumas das estratégias da indústria citadas pela OMS são:

- Uso de sabores atrativos aos jovens em seus produtos;
- Promoção de produtos como se fossem alternativas de “risco reduzido”;
- Patrocínio de celebridades/influenciadores e ações com marcas;
- Publicidade em pontos de venda frequentados por crianças (como padarias), incluindo a exibição ao lado de doces;
- Marketing indireto do seus produtos em filmes e séries;

Você sabia que o tabagismo é considerado uma doença pediátrica?

Crianças, adolescentes e jovens têm contato cada vez mais precocemente com fatores de risco para

A iniciação precoce ao fumo é também uma “porta de entrada” para o uso de outras substâncias, tais como álcool e drogas ilícitas: adolescentes fumantes, quando comparados aos não fumantes, consomem três vezes mais álcool, usam 8 vezes mais maconha, 22 vezes mais cocaína” (WHO, 2011).

Por todos esses motivos, a OMS considera o tabagismo uma doença pediátrica, sendo a maior vulnerabilidade do adolescente à nicotina relacionada ao fato de o seu cérebro não estar ainda completamente desenvolvido.

Qual o cenário em Minas Gerais relacionado ao consumo de derivados de tabaco pelos jovens? Os dados estaduais mais recentes indicam que a prevalência de tabagismo em Minas Gerais é de 17,8%, acima da média nacional, 14,7%. Com o crescimento do número de fumantes que vêm abandonando o cigarro, devido aos riscos à saúde, a indústria do tabaco tem investido em novas formas de atrair novos consumidores, e o público jovem é o alvo preferido. O percentual de escolares em Minas Gerais que usaram outros produtos de tabaco (cigarro de palha ou enrolados a mão, charuto, cachimbo, cigarrilha, cigarro indiano ou bali, narguilé, rapé, fumo de mascar, etc.) correspondem a 4,6%, sendo no Brasil, 6,1% (PENSE, 2015).

No estado de Minas Gerais observa-se um aumento do consumo de cigarro de palha, principalmente entre o público universitário, consumo de cigarro eletrônico nas escolas e uso de narguilé em eventos, pubs e bares.

Fonte : <https://www.saude.mg.gov.br/tabagismo>.
Acesso em 10/06/2020

ATIVIDADE

Vamos refletir ...

A campanha vem de alerta sobre os problemas de saúde relacionados ao consumo de tabaco. Cada vez mais cedo jovens passam a fazer o uso de tabaco em produtos como cigarro de palha, cigarro eletrônico e narguilé. A indústria do tabaco apresenta esses produtos como isentos de nicotina e outras substâncias nocivas à saúde, porém isso não é verdade. Então vamos refletir sobre alguns desses produtos.

Cigarro de Palha

Também conhecido por palheiro, pó ronca ou paiol, o cigarro de palha é artesanal e muito presente na cultura brasileira, sendo comum encontrá-lo em regiões rurais, onde as comunidades tradicionais ainda preservam o costume de montar o cigarro com o fumo de corda picado. Em áreas urbanas, o cigarro de palha é montado com o fumo industrializado à venda, que é equivalente ao fumo do cigarro.

A diferença desse tipo para o cigarro industrializado é que o fumo é envolto em palha em vez do papel e não possui qualquer tipo de filtro, sendo a forma mais nociva de inalação da fumaça." A palha não permite a passagem de ar de dentro para fora do cigarro e torna as tragadas mais intensas e concentradas.

<http://www.cepad.ufes.br/conteudo/entenda-como-cada-forma-de-consumo-do-tabaco-%C3%A9-prejudicial-%C3%A9>

Narguilé

O narguilé tem como base o tabaco e também vem de uma fonte de combustão. Isso significa que, além da nicotina, ele tem monóxido de carbono e alcatrão, assim como o cigarro tradicional.

Dependendo do tempo de sessão, o narguilé pode equivaler a fumar mais de 100 cigarros. Acontece que existe o fator socialização nessa história, dando destaque para a presença massiva do aparelho em bares e festas. Desse modo, é difícil imaginar uma sessão que dure menos que 1 hora.

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queroparar-de-fumar/mentiras-e-verdades-sobre-o-cigarro-eletronico>

Cigarro Eletrônico

Segundo o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), os Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEFs) não são seguros e possuem substâncias tóxicas além da nicotina. Sendo assim, o cigarro eletrônico pode causar doenças respiratórias, como o enfisema pulmonar, doenças cardiovasculares, dermatite e câncer.

Ainda de acordo com o INCA, estudos mostram que os níveis de toxicidade podem ser tão prejudiciais quanto os do cigarro tradicional, já que combinam substâncias tóxicas com outras que muitas vezes apenas mascaram os efeitos danosos.

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queroparar-de-fumar/mentiras-e-verdades-sobre-o-cigarro-eletronico>



www.saude.mg.gov.br/tabagismo SUS + MINAS GERAIS



ATIVIDADE 1:

Por meio das informações citadas nos quadros acima e das artes da Campanha: **“Alertar os Jovens Sobre o Uso de Produtos de Tabaco”**, pontue quais são os riscos e danos causados à saúde pelo consumo de produtos do tabaco.

FAKE

ATIVIDADE 2: Responda as perguntas, Fato ou Fake, relacionado aos produtos que possuem tabaco. As respostas estão no final da atividade.

1-O Narguilé não contém tabaco.

Fato
Fake

2- Os vaporizadores (VAPE) não fazem mal à saúde.

Fato
Fake

3-O cigarro de palha não é artesanal e faz mal à saúde.

Fato
Fake

4-Fumar narguilé causa dependência química.

Fato
Fake

5- Os vaporizadores (VAPE) não contém tabaco (nicotina).

Fato
Fake

6-Pode fumar Narguilé e cigarro eletrônico (VAPE) em ambientes fechados.

Fato
Fake

RESPOSTAS:

1-Fake: Na maioria dos narguilés é utilizado um tipo especial de tabaco que é produzido pela fermentação do tabaco com melão, glicerina e essência, produzindo uma mistura úmida e maleável.

2-Fake: Os vaporizadores possuem substâncias nocivas à saúde, carcinogênicas, irritantes, causadoras de enfisema pulmonar e de dermatite, apresenta risco de explosão e vazamento dos cartuchos que contém a nicotina líquida, substância responsável pela dependência.

3-Fato: O cigarro de palha não é artesanal, são industrializados, muitos são produzidos de forma irregular e clandestina, não há controle sobre as substâncias, aditivos e aromatizantes. Além disso a palha não permite a passagem de ar, não possui filtro, tornando as tragadas mais intensas e mais concentradas de substâncias tóxicas. O cigarro de palha, tem cinco a sete vezes mais nicotina e alcatrão que os cigarros de papel.

4-Fato: O narguilé contém um tipo especial de tabaco, no qual está presente a substância nicotina, responsável pela dependência química.

5-Fake: Os vaporizadores (VAPE) contém tabaco (nicotina). Os cartuchos podem conter de 0 a 36mg de nicotina líquida por mililitro, sendo que no cigarro tradicional é permitido apenas 1mg de nicotina por cigarro, substância responsável pela dependência.

6-Fake: É proibido fumar qualquer produto derivado do tabaco, assim como o Narguilé e o Cigarro eletrônico (VAPE) em ambientes fechados ou parcialmente fechados, conforme lei federal.

ATIVIDADE 3: Crie a sua própria Campanha do Dia Mundial Sem Tabaco.

O Dia Mundial Sem Tabaco 2020, visa proteger crianças e adolescentes da manipulação da indústria de forma a conscientizar sobre o uso do tabaco (nicotina).

Crie um cartaz, ou uma imagem, ou um vídeo, ou uma publicação para as redes sociais, abordando essa temática.

Uma ideia é abordar “Tabaco X Atividade Física”. Quem faz o uso de produtos dos tabacos tem a mesma condição cardiorrespiratória de praticar alguma atividade física ou esporte de quem não faz o uso de produtos do tabaco?

ATIVIDADE 4: Resolva a questão:

(ENEM 2010) -TEXTO I

O chamado “fumante passivo” é aquele indivíduo que não fuma, mas acaba respirando a fumaça dos cigarros fumados ao seu redor. Até hoje, discutem-se muito os efeitos do fumo passivo, mas uma coisa é certa: quem não fuma não é obrigado a respirar a fumaça dos outros.

O fumo passivo é um problema de saúde pública em todos os países do mundo. Na Europa, estima-se que 79% das pessoas estão expostas à fumaça “de segunda mão”, enquanto, nos Estados Unidos, 88% dos não fumantes acabam fumando passivamente. A Sociedade do Câncer da Nova Zelândia informa que o fumo passivo é a terceira entre as principais causas de morte no país, depois do fumo ativo e do uso de álcool.

Texto II



Disponível em: <http://rickjaimcomics.blogspot.com>. Acesso em: 27 abr.2010. (Foto: Reprodução/Enem)

Ao abordar a questão do tabagismo, os textos I e II procuram demonstrar que:

- a quantidade de cigarros consumidos por pessoa, diariamente, excede o máximo de nicotina recomendado para os indivíduos, inclusive para os não fumantes.
- para garantir o prazer que o indivíduo tem ao fumar, será necessário aumentar as estatísticas de fumo passivo.
- a conscientização dos fumantes passivos é uma maneira de manter a privacidade de cada indivíduo e garantir a saúde de todos.
- os não fumantes precisam ser respeitados e poupados, pois estes também estão sujeitos às doenças causadas pelo tabagismo.
- o fumante passivo não é obrigado a inalar as mesmas toxinas que um fumante, portanto depende dele evitar ou não a contaminação proveniente da exposição ao fumo.

Disponível em: <https://descomplica.com.br/gabarito-enem/questoes/2010/segundo-dia/o-chamado-fumante-passivo-e-aquele-que-nao-fuma-mas-acaba-respirando-a-fumaca/> Acesso em: 01/06/2020.

GABARITO : OPÇÃO D

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EIXO TEMÁTICO: Saúde
Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Ciências da Natureza- 8. Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários.

HABILIDADE(S): (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

(EF05CI13MG) Conhecer os métodos de produção e consumo de alimentos da agricultura familiar regional discutindo sobre o valor nutritivo e calórico desses alimentos comparando com os alimentos industrializados.

(EF05CI09X) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) e transtornos alimentares (bulimia, anorexia e outros), entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

CONTEÚDOS RELACIONADOS: alimentação saudável, guia alimentar para população brasileira.

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

Texto elaborado pela Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais/ Coordenação de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e Atividade Física, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, e propõem que alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação.

Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes!

A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como os alimentos são combinados entre si e preparados, as características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar das pessoas.

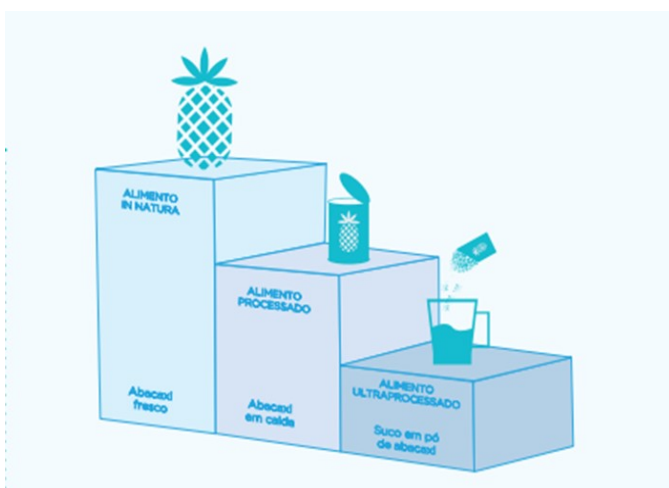
O Guia Alimentar Brasileiro

Guias Alimentares são documentos que contêm informações à população com o intuito de facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis, em uma linguagem acessível a todas as pessoas e que leve em consideração a cultura local.

O Brasil possui um Guia Alimentar, que já está em sua segunda edição. Lançado em 2014, pelo Ministério da Saúde, o Guia Alimentar para a População Brasileira propõe uma nova classificação dos alimentos, baseada em evidências científicas da área Biomédica e das áreas de Ciências Sociais, Ambientais e Econômicas. Esse guia busca subsidiar abordagens mais inovadoras para a promoção da alimentação adequada e saudável.

Esse Guia classifica os alimentos conforme o seu grau de processamento:

Alimentos <i>in natura</i>:	são obtidos diretamente de plantas ou animais sem que tenham sofrido qualquer alteração. Ex: frutas, legumes, hortaliças, castanhas, carnes, leite, ovos.
Alimentos minimamente processados:	são alimentos <i>in natura</i> que passam por alguns processos (como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento) para chegarem com qualidade ao consumidor. As alterações são mínimas. Esses alimentos não recebem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes. Ex: arroz, feijão, farinhas, frutas secas, suco de frutas pasteurizado sem açúcar, leite pasteurizado, suco de água potável, café, etc.
Ingredientes culinários	são extraídos de alimentos <i>in natura</i> ou de outras fontes da natureza, e são usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Ex: sal, açúcar, óleos e gorduras.
Alimentos processados	são alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. Ex: vegetais em conserva (preservados em salmoura ou solução de sal e vinagre), frutas em calda, carne seca, sardinha e atum enlatados, queijos, pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.
Alimentos ultraprocessados	são formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes. A maioria deles tem a função de estender a duração do alimento, ou, ainda, dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente. Ex: Achocolatados, macarrão e temperos “instantâneos”, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, guloseimas em geral, barra de cereal, refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento (como por exemplo: massas, pizzas, hambúrgueres), salsichas e outros embutidos, pães de forma, etc.



Como exemplo, na figura abaixo, temos o abacaxi como alimento *in natura*, o abacaxi em calda (abacaxi adicionado de açúcar) como alimento processado e, como um alimento ultraprocessado, o suco em pó de abacaxi, que possui uma grande lista de ingredientes, entre corantes, aromatizantes, espessantes, com alta concentração de açúcar e baixa quantidade de abacaxi.

As principais recomendações para uma alimentação adequada e saudável apontadas pelo Guia (BRASIL, 2014, p. 49) são:

- ◆ Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- ◆ Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- ◆ Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- ◆ Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, que podem ser reconhecidos por possuir número elevado de ingredientes (cinco ou mais), e ingredientes com nomes pouco familiares (gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessante, aromatizante, corante) e não usados em preparações culinárias
- ◆ **REGRA DE OURO: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.**

ATIVIDADES

ATIVIDADE 1: Vamos refletir....

Para que se tenha uma alimentação saudável, não basta saber o significado dos nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber utilizar essas informações no dia-a-dia, a começar pela escolha do alimento a ser consumido até o momento em que será preparado e ingerido. Para isso, torna-se de extrema importância conhecimentos como seleção, preparo, rotulagem e conservação dos alimentos.

Para auxiliar na reflexão sobre como estamos nos alimentando, voltaremos no tempo para repensar como era a alimentação em cada período vivenciado pelo ser humano. Escreva no quadro abaixo:

1- Quais os tipos de alimentos consumidos?

2- Quais os modos de preparar e comer em cada um dos períodos históricos?

3- Quais as diferenças na alimentação de grupos sociais?

Pré- História Até cerca de 4.000 a.c	Idade Antiga 4000 a.c - 476 dc.	Idade Média 476 d.c - 1453	Idade Moderna 1453-1789	Idade Contempo- rânea 1789 - dias atuais

ATIVIDADE 2:

No quadro abaixo, apresentamos o MILHO e as suas diversas formas de processamento. Descreva a quantidade e os tipos de resíduo (lixo) que são gerados quando consumimos cada uma das categorias de alimentos exemplificados (in natura e minimamente processados; ingrediente culinário; alimento processado e alimento ultraprocessado).

				
Espiga de milho	Milho descascado e embalado	Óleo de milho	Milho em conserva	Salgadinho de milho de pacote
<i>In natura</i>	Minimamente processado	Ingrediente culinário	Processado	Ultraprocessado

Fonte: (BRASIL, 2014).

ATIVIDADE 3: Responda as questões

(VUNESP - 2019 - adaptada) O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) é um importante instrumento norteador para a aquisição de gêneros alimentícios. Neste contexto, o Guia Alimentar supracitado propõe a redução da ingestão de alimentos ultraprocessados. Qual destes alimentos é ultraprocessado?

- a. ervilha congelada.
- b. queijo prato.
- c. biscoito recheado.
- d. açúcar demerara.
- e. carne seca.

(FUNDEP - 2016- adaptada) Sobre as novas diretrizes para uma alimentação saudável destacadas no Guia Alimentar da População Brasileira, assinale a alternativa CORRETA.

- a. O novo Guia recomenda que não haja consumo de gorduras, óleos e sal.
- b. Os alimentos processados que são alimentos adicionados de açúcar, sal ou óleo, como conservas de legumes, compota de frutas e queijos são produtos relativamente simples e devem ser consumidos com moderação.
- c. Os alimentos ultraprocessados são feitos em geral por indústrias de grande porte, envolvem diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes e podem ser consumidos normalmente, pois favorecem o comércio e afetam de forma desfavorável a cultura e o meio ambiente..
- d. Os alimentos ultraprocessados podem ser consumidos por serem boas fontes de micronutrientes.

3 – São exemplos de alimentos in natura, processados e ultraprocessados, respectivamente:

- A) Peixe, fruta em calda e sardinha enlatada
- B) Pêssego em calda, macarrão instantâneo e salgadinho de pacote tipo “chips”
- C) Batata, salsicha e leite pasteurizado
- D) Banana, queijo e peixe empanado tipo “nuggets”

GABARITO: 1- C, 2-B, 3-D

Referências Bibliográficas:

Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015 – PeNSE 2015. Rio de Janeiro: IBGE. 2016

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011.

Campanha 1,2, 3 e já! Disponível em <http://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/obesidadeinfantil/>

Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Acesso em 1 de junho de 2020: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental I [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018

Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de atividades : Promoção da Alimentação Adequada e Saudável : Ensino Fundamental II / Ministério da Saúde, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019

EDUCAÇÃO PARA O TRÂNSITO

EIXO TEMÁTICO: Saúde
Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Ciências da Natureza- 8. Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários.

HABILIDADE(S): (EF05MA24) Ler e Interpretar dados estatísticos apresentados em textos, tabelas e gráficos (colunas ou linhas), referentes a outras áreas do conhecimento ou a outros contextos, como saúde e trânsito, e produzir textos com o objetivo de sintetizar conclusões.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: trânsito,

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

EDUCAÇÃO PARA O TRÂNSITO

Educação para Trânsito

A inclusão desse tema como abordagem transversal aos componentes curriculares torna-se imprescindível, visto que o trabalho permanente na escola possibilitará mudanças de comportamento que venham contribuir para a segurança das crianças e jovens no espaço público. É necessário compreender a importância do Trânsito como parte integrante do cotidiano das pessoas em relação a sua necessidade de locomoção, comunicação e, sobretudo, convívio social no espaço público. Desta forma a promoção da saúde se faz pela discussão de estratégias coletivas e pessoais para melhorar as condições de vida. A perspectiva aqui proposta é que o trabalho com questões de TRÂNSITO propicie uma reflexão sobre a organização social que vivemos na contemporaneidade e como ela contribui ou prejudica a construção de qualidade de vida nas pequenas e grandes cidades.

GENTILEZA GERA GENTILEZA



O trânsito de uma cidade reflete muito sobre o grau de educação das pessoas e de como elas se relacionam. Certos de que temos que conviver diariamente com a lei da física que diz: dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço ao mesmo tempo, alguém tem que ceder.

Com o deslocamento de pessoas cada vez mais intenso nos centros urbanos, nos deparamos constantemente com situações atípicas como desrespeito ao espaço dos pedestres (considerados os mais vulneráveis no trânsito), fechamento de cruzamentos por parte de motoristas, buzinas acionadas com fúria, falta de respeito à faixa exclusiva para ciclistas, dentre outros comportamentos que sinalizam que nosso trânsito se transformou em um verdadeiro campo de batalha.

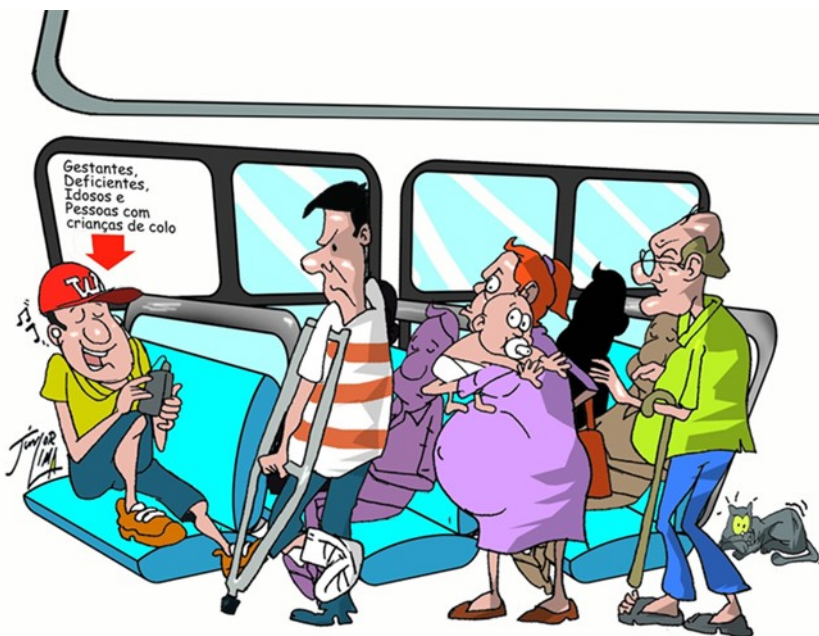
Seria ótimo se pudéssemos desfrutar de comportamentos tão simples como: ser gentil dentro dos ônibus, respeitar a fila, dar passagem a outro motorista que está sinalizando a intenção de mudar de faixa, não fechar um cruzamento, não gritar ou fazer gestos impróprios para os demais usuários do trânsito, aguardar a travessia de pedestres sem buzinar e simplesmente pedir desculpas quando errar. Será que eu cedo meu lugar para pessoas idosas ou grávidas no transporte público?

Qual o papel das crianças e dos jovens no trânsito dos centros urbanos? Afinal aprendemos desde cedo que não devemos atravessar o sinal vermelho para pedestre, olhar para os dois lados ao atravessar a rua, usar o cinto de segurança no carro independente de ser motorista ou passageiro, não usar o celular quando estiver atravessando a rua, etc. As pequenas gentilezas começam quando respeitamos as regras e leis de trânsito, pois antes de ter uma habilitação para dirigir somos todos pedestres. A questão é, porque não respeitamos as leis, se estas nos protegem quanto cidadãos que se locomovem nas cidades?

Seja você um responsável pelas pequenas gentilezas, respeite as leis de trânsito e se proteja.

FONTE: própria

ATIVIDADE



Fonte: <https://cardapiopedagogico.blogspot.com/2015/10/gentilezas-roda-de-leitura-e-conversa.html>
acesso em 05/06/2020

Vamos Refletir.....

No desenho acima o autor utilizou uma charge, que tem a finalidade de ilustrar, por meio da sátira, os acontecimentos atuais que despertam o interesse público.

Refleta sobre esta charge, analisando qual foi a mensagem de cunho social que o autor quis transmitir e escreva sua opinião sobre as questões abaixo:

- 1-Você já viu alguma situação semelhante?
- 2-Esta situação acontece com frequência?
- 3-O que poderia ser feito a respeito?

Se possível acesse os vídeos sobre ações de gentileza.

Boas ações são contagiosas

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=sDs-T4skDig>>

Gentileza Gera Gentileza – Agente de Trânsito Jobson Meirelles de Vila Velha/ES –

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=GTU1GTP4ggc>>

Dia Mundial da Gentileza

Disponível em : <<https://www.youtube.com/watch?v=A6PWu3EH7Xw>>

Marisa Monte - Gentileza (Videoclipe)

Disponível em : <<https://www.youtube.com/watch?v=mpDHQVhyUrY>>

Atividade 2:

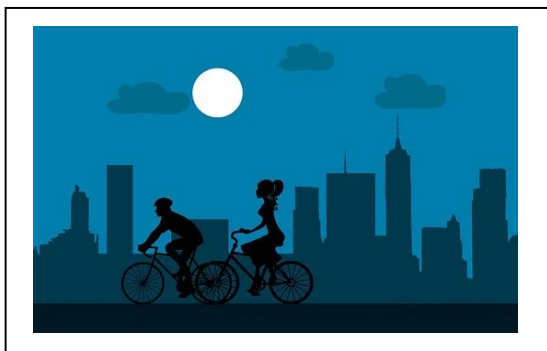


Vamos colocar sua criatividade para funcionar?

Crie uma frase, charge, poesia, paródia ou letra de música, que possa servir de inspiração para uma campanha que tenha como tema:

“Gentileza Gera Gentileza no Trânsito”.

Atividade 3:



Uma gentileza para o meio ambiente é o uso de bicicletas como meio de transporte nas grandes cidades.

As bicicletas são consideradas como meio de transporte, mas também são muito utilizadas para a prática de atividade física, esporte e lazer. Utilizá-las para facilitar o acesso à escola, ao trabalho, para se exercitar ou por lazer, traz muitos benefícios para a saúde e contribui para a redução da poluição da cidade. Mas, pedalar requer muita consciência e respeito às leis de trânsito para que o ciclista pedale com mais segurança.

- 1- Faça uma pesquisa sobre os espaços e vias públicas destinadas aos ciclistas em sua cidade. Estes espaços seguem as legislações de trânsito? Explique o que acontece.
- 2- Você acha que a bicicleta deveria ter mais espaço e ser mais utilizada no trânsito? Por quê? Quais as vantagens do uso da bicicleta na cidade?
- 3- Descreva quais são os equipamentos de segurança que os ciclistas devem utilizar.
- 4- Você conhece alguma regra de trânsito específica para ciclistas? Cite algumas.
- 5- Apresente os benefícios para a saúde de quem utiliza a bicicleta como meio de transporte,

Vamos conversar sobre prevenção aos acidentes de Trânsito.

A Campanha Maio Amarelo 2020: “**Perceba o risco. Proteja a vida**”, segundo a coordenação do Movimento Maio Amarelo nacional, realizada pela equipe do Observatório Nacional de Segurança Viária (ONSV), tendo como parceiro a SBAIT (Sociedade Brasileira de Atendimento Integrado ao Traumatizado), a ideia do tema foi exatamente passar à sociedade uma fala já comum entre os técnicos de segurança viária que é a tal percepção de risco. “Quando o cidadão entende que, usar o cinto pode salvar a vida dele, ele passa a usá-lo sem esquecer nos mais curtos deslocamentos. E assim é com o celular, com a manutenção preventiva, com o respeito a velocidade máxima permitida etc. E foi pensando em ampliar esse conceito junto à sociedade que nasceu o tema de 2020: Perceba o risco. Proteja a vida”.

TRECHO RETIRADO DE: <http://blog.sbait.org.br/2020/05/05/maio-amarelo-2020-tera-atuacao-online-em-maio-e-acoes-presenciais-sao-transferidas-para-setembro/>

Acesso em 06/06/2020

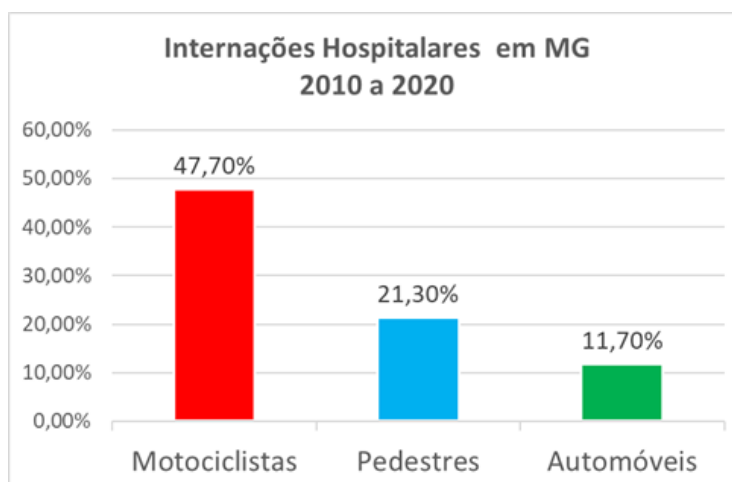
Campanha Maio Amarelo/2020



De acordo com a Organização Mundial da Saúde(OMS), as violências e os acidentes – sejam eles de natureza acidental ou não, são responsáveis por cerca de 9% da mortalidade global, e a maior proporção dos acidentados de transporte terrestre é do sexo masculino, adulto jovem e residente em área urbana. Em estudo realizado em serviços de emergência de capitais do Brasil, 25% dos atendimentos por causas externas foram devidos a acidentes de transporte. Cerca de 15% das internações por causas externas em hospitais públicos do Brasil no período de 2002 a 2011 apresentaram como diagnóstico lesões causadas por Acidentes de Transporte Terrestre (ATT).

Em Minas Gerais, segundo o Sistema de Internação Hospitalar, entre os anos de 2010 a 2020 o total de internações hospitalares foi de 1.235.682, enquanto as internações por ATT foi de 190.163, correspondendo a 15,4% das internações no Sistema Único de Saúde (SUS).

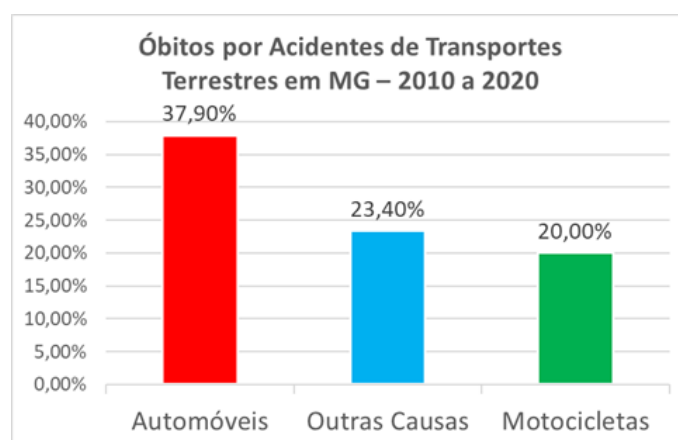
Em relação às internações hospitalares segundo o grupo de causas, o maior quantitativo foi de motociclistas com 47,7% dos casos, seguida das internações de pedestres com 21,3% e ocupantes de automóveis com 11,7%.



Fonte própria

Analisando a série histórica de óbitos por ATT, no período de 2010 a 2019, segundo sexo, verifica-se que os homens apresentaram maior percentual com 81% dos óbitos por acidentes e as mulheres com 19% dos óbitos.

Com relação aos óbitos por ATT, segundo grupo de causas, a maior proporção está entre os ocupantes de automóveis com 37,9% dos óbitos, seguido das outras causas 23,4% e motocicleta 20%.



Fonte própria

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, os fatores de risco para os acidentes de transporte incluem: dirigir sob o efeito de bebidas alcoólicas, estresse, fadiga, tonteira, excesso de velocidade, falta de uso de equipamentos de segurança (principalmente cinto de segurança e capacete), manutenção inadequada dos veículos e infraestrutura deficiente do sistema viário, entre outros.

Tudo isso tendo em vista que a nova concepção de Saúde importa uma visão afirmativa, que a identifica com bem-estar e qualidade de vida. Assim, ao se pensar em saúde e promoção da segurança no trânsito faz-se necessário entender o trânsito como um dos Determinantes Sociais da Saúde (DSS), ou seja, um dos tantos fatores sociais, econômicos, culturais, étnico/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população.

Os acidentes de trânsito são, de fato, uma questão importante de saúde pública, e não apenas uma decorrência da mobilidade veicular. Promover uma cultura de paz no trânsito, ampliar as atitudes pessoais e a capacidade da comunidade de melhorar as condições físicas e psicossociais nos espaços onde as pessoas vivem, estudam, trabalham e se divertem, ou seja, onde a vida transita, reduziriam as admissões hospitalares e a gravidade dos traumas. O setor também ganharia se – com a garantia de condições mais seguras para pedestres e ciclistas – mais pessoas adotassem o hábito saudável de caminhar ou andar de bicicleta, sem temer pela própria vida.

Fonte: <https://www.saude.mg.gov.br/vidanotransito>. Acesso em 27/05/2020.

Atividade

Atividade 1:

Vamos refletir e analisar....

A Campanha Maio Amarelo busca conscientizar a sociedade sobre a prevenção de acidentes de trânsito. A cada ano o número de acidentes nas ruas das pequenas e grandes cidades tem aumentado significativamente, ocasionando alto custo com internações hospitalares e reabilitação, em casos mais graves o afastamento do trabalho por danos e lesões permanentes.

Diante disso escreva sobre a importância das Campanhas de prevenção de acidentes de trânsito. No seu ponto de vista existem outras ações que poderiam ser realizadas para diminuir ou evitar os acidentes de trânsito? Justifique sua resposta.

Atividade 2:

O texto abaixo discute sobre a mortalidade de jovens por acidentes com motocicletas, apresenta as motivações e dados que levam a um aumento de acidentes com vítimas fatais ou de lesões graves permanentes. Após a leitura vamos responder as questões, refletindo sobre a necessidade de conscientização quanto aos riscos deste meio de transporte e a importância do uso dos equipamentos obrigatórios e de proteção.

Somente pilote uma motocicleta se for habilitado.

MORTALIDADE DE JOVENS EM ACIDENTES COM MOTOCICLETA

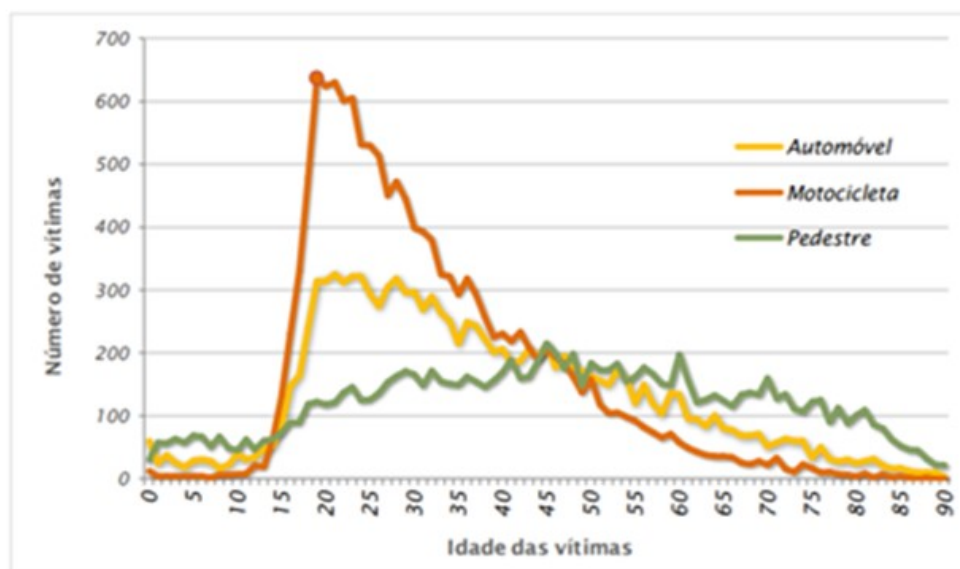
Diante das sérias limitações do transporte público para a população, vingou uma ideologia oportunista: a motocicleta como salvação, solução para a mobilidade urbana dos amplos setores da população de menor renda, sem condições de acesso ao automóvel, pelos baixos custos de acesso e manutenção que a motocicleta representa.

Nesta visão, a motocicleta converteu-se no carro dos pobres. Sem necessidade de grandes investimentos na ampliação das já saturadas vias públicas, a motocicleta solucionaria vários problemas:

- Por um lado, o transporte do trabalhador.
- Por outro, poderia se converter em instrumento e fonte de renda de setores jovens e pobres da população.
- E tudo arcado diretamente pelos usuários, via facilitação do financiamento e fortes regalias a modo de isenções fiscais para a implantação dos parques industriais.

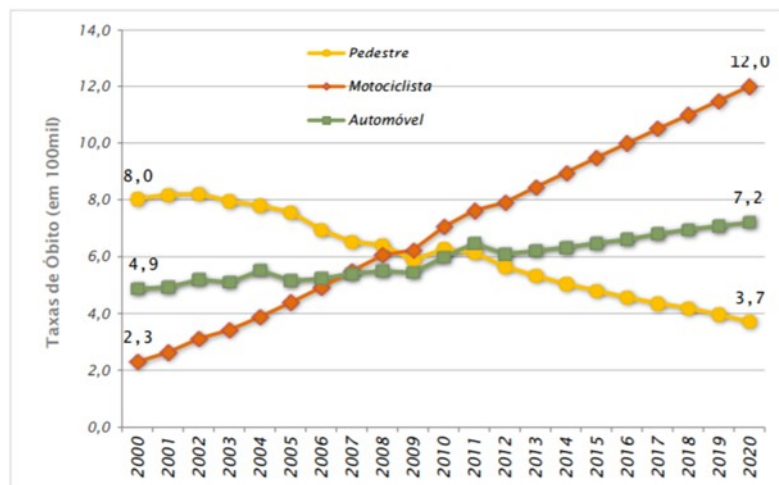
A visão centrada no desenvolvimento a qualquer custo e a tecnologia motorizada como indicador da modernidade e do progresso, um bem em si, os impactos negativos dessa estratégia, inclusive os elevados custos em vidas humanas passam a serem considerados danos colaterais, lamentáveis, mas necessários para a prosperidade do país: o preço a ser pago pelo progresso da nação. Dessa forma, a descontrolada expansão veicular do país foi acompanhada de trágicos aumentos no número de acidentes, de mortes e de feridos no trânsito. Um preço muito elevado!

Gráfico 1. Número de óbitos em acidentes de trânsito por idades simples e categoria. Brasil. 2011.



Fonte: SIM/SVS/MS

Gráfico 2. Tendências da mortalidade de pedestres, motociclistas e automobilistas para o ano de 2020. Brasil. 2000-2020



Gráficos e Texto retirados de WAISELFISZ J.J. Mapa da Violência 2013: Acidentes de Trânsito e Motocicletas. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em https://www.mapadaviolencia.net.br/pdf2013/mapa2013_transito.pdf Acesso em 25/05/2020.

RESPONDAS AS QUESTÕES:

O texto **Mortalidade de jovens em acidentes com motocicleta**, assim como os gráficos 1 e 2, nos faz pensar no crescimento acelerado do número de acidentes e vítimas de trânsito que utilizam motocicletas.

Ao responder as perguntas, faça um momento de reflexão sobre o contexto atual e o que poderia ser feito para que pudéssemos reduzir este cenário de mortes em nosso país.

1- Após a análise do Gráfico 1, responda :

- Qual a média de idade de vítimas fatais em acidentes causados por motocicleta?
- Nos casos dos acidentes com pedestres e automóveis, em qual faixa etária ocorre o maior número de acidentados?
- Na sua opinião por qual o motivo os jovens estão envolvidos nos maiores números de acidentes de trânsito?
- Após os 40 anos os números de óbito apresentam uma queda. Em sua opinião qual fator envolvido nesse declínio de acidentes?

2- Após análise do Gráfico 2, responda:

- Descreva o número de óbitos por 100 mil habitantes na década de 2000 por acidentes de pedestre, automóvel e motocicleta.
- Em vinte anos houve um aumento considerável no número de óbitos por acidente de motocicleta, descreva os valores.
- O número de acidentes com pedestre no ano de 2000 era de 8,0 por 100 mil habitantes, já no ano 2020 esse número reduziu para 3,7 por 100 mil habitantes. Pontue motivos para essa redução.
- A [Lei 11.705](#), aprovada em 2008, ficou mais conhecida como Lei Seca por reduzir a tolerância no nível de álcool no sangue de quem dirige. Com a sanção da nova lei, o Código de Trânsito Brasileiro foi alterado e provocou grandes mudanças nos hábitos da população brasileira. Esta seria a razão para que o índice de acidentes fosse bem aproximado tanto para pedestres quanto para veículos no ano de 2008 e 2009? Justifique sua resposta.

- 3- Após a análise dos gráficos 1 e 2 e a leitura dos textos, descreva os possíveis motivos para o aumento do número de jovens vítimas de acidentes com motocicleta?
- 4-Conforme a lei em nosso país (Código de Trânsito Brasileiro) qual a idade mínima para pilotar motocicleta e automóvel?
- 5-Pesquise e liste os equipamentos de proteção individual que são exigidos para que o motociclista possa pilotar com segurança.
- 6- Na sua opinião o que poderia ser feito para reduzir o número de vítimas e acidentes com motociclistas?

ATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA

EIXO TEMÁTICO: Saúde

Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

HABILIDADE(S): (EF67EF09P6) Vivenciar a prática de exercícios físicos vinculados aos diferentes tipos de ginástica de condicionamento como possibilidade de promover a saúde.

(EF89EF11P9) Identificar e comparar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

(EF67EF10P6) Reconhecer os elementos que caracterizam o exercício físico e a atividade física.

(EF67EF10P7) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática destes, dentro e fora do ambiente escolar, com vistas a promoção da saúde, qualidade de vida, construção e ampliação das redes de sociabilidade.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: atividade física, saúde mental,

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

ATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA

CORONAVÍRUS COVID-19

Por que é importante manter-se fisicamente ativo durante a pandemia de Covid-19?

São muitos os benefícios da atividade física:

- Ajuda no controle de doenças crônicas como câncer, doenças do coração, diabetes e obesidade;
- Fortalece o sistema imunológico, o que contribui para um bom estado geral de saúde;
- Contribui para manter a saúde mental, por proporcionar prazer e relaxamento.



Respeite suas condições de saúde e, nesse momento, evite práticas muito cansativas.

DISQUE
SAÚDE
136

ANCA
SA+

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL

Em tempos de pandemia cresce a consciência da população quanto a importância das práticas de atividades físicas regulares. Mas o que é atividade física? E qual a diferença para o exercício físico?

A atividade física é todo e qualquer movimento realizado pelo indivíduo, já o exercício físico é a atividade física sistematizada e direcionada a uma meta, seja para fins atléticos ou de saúde.

Antes de prosseguir com o assunto, pense um pouco a respeito e escreva 3 atividades físicas que realiza no seu dia a dia e pelo menos um exercício físico que tenha praticado nos últimos meses.

Escreva ou desenhe 3 atividades físicas que você realiza no seu dia a dia.

ATIVIDADE 1 – Após leitura do texto responda as questões a seguir:

Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?

Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid-19

De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

Tranquilizante natural

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade.

Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus. E as vantagens valem para crianças, adultos e idosos. Então, empurre os móveis da sala e aproveite o espaço para se movimentar!

Aproveite também para convidar as pessoas que moram com você para sair do sofá. Assim, praticar atividade física pode se tornar um momento familiar de entretenimento e socialização. Dessa forma, a Coordenação-Geral de Promoção de Atividade Física e Ações Intersetoriais, do Ministério da Saúde, orienta que para cada faixa etária existe um tipo de prática adequada.

Para as crianças as atividades físicas ganham ainda mais intensidade e podem ser realizadas por meio de jogos, brincadeiras e danças. Vale também brincar de esconde-esconde, de mímica, criar coreografias, pular corda, elástico e amarelinha. Videogames que estimulam os movimentos corporais também são bem-vindos.

Para todas as faixas etárias das crianças, é essencial que o tempo em frente às telas (tablets, celulares e televisão) seja reduzido ao máximo possível e seja substituído por atividades físicas, como as citadas acima.

Para os jovens e adultos são recomendadas atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, que podem ser realizadas no tempo livre ou durante os afazeres domésticos. Vale dançar, pular corda, subir escadas. Assim como para as crianças, os videogames que estimulam movimentos corporais também podem ser opções divertidas para os adultos.

Para quem está em home office durante a pandemia, é importante evitar longos períodos sentado. Levante-se de tempos em tempos para se movimentar, seja para buscar água, ir ao banheiro ou até mesmo dar uma volta pela casa.

Para os iniciantes em qualquer atividade física, é recomendável começar pelas mais leves. Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé.

Da mesma forma, podem ser feitos os exercícios de fortalecimento que envolvem grandes grupos musculares, como se sentar e se levantar de uma cadeira ou agachar para levantar objetos com pouco peso (1 a 2 kg). É importante sempre respeitar os limites do próprio corpo.

Para adultos que já têm contato com a atividade física, é hora de adaptar os exercícios em casa ou diversificar as atividades. Além disso, mantenha sempre o corpo hidratado e beba água várias vezes ao dia.

Os idosos podem realizar alongamentos simples e exercícios de fortalecimento muscular. Alguns exemplos que podem ser feitos dentro de casa são: levantar-se e sentar-se na cadeira algumas vezes seguidas, subir escadas, agachar para pegar objetos ou carregar sacolas com pouco peso. Sempre respeitando os limites do próprio corpo.

Por ser a faixa etária com maior risco, os idosos necessitam de mais atenção e devem ficar em casa o máximo de tempo possível. Manter o corpo ativo ajudará a ter disposição para fazer as atividades rotineiras após o período de isolamento.

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus> acesso em 11/08/2020

ATIVIDADE 2: RESPONDA

1 – Como a atividade física pode auxiliar no combate ao corona vírus?

2 – Cite 3 exemplos de atividades físicas que podem ser realizadas no espaço da sala de nossas casas?

3 – Agora, imagine que você será o incentivador de atividades físicas na sua casa. Crie uma sequência de atividades físicas para realizar em família e descreva como seria?

Sequência:

Série de agachamento: sentar-se e levantar-se da cadeira 10 vezes, sem descansar;

Série de abdominal : Abaixar-se em 4 apoios e andar como um gatinho sem encostar os joelhos no chão durante 20 segundos;

Serie de exercício aeróbico: Fique de pé e faça o polichinelo durante 30s.

De 1 min de intervalo e repita mais 2 vezes.

https://www.dicasdetreino.com.br/wp-content/uploads/2016/04/Agachamento-Cadeira_.jpg

ATIVIDADE 3: CHEGOU A NOSSA VEZ, VAMOS PRATICAR!

REALIZE A SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS A SEGUIR, LEMBRE-SE DAS ORIENTAÇÕES DE SEU PROFESSOR(A) DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ANTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

PARA SER DIVERTIR EM FAMÍLIA!!!

Em anexo tem uma cartela do jogo de tabuleiro: **EXERCITE A SUA SAÚDE, MOVIMENTE-SE.**

REGRAS DO JOGO

OBJETIVO: Cumprir todo o percurso do tabuleiro, com o peão, executando todas as tarefas propostas.

NÚMEROS DE JOGADORES: Até 5 pessoas.

COMO JOGAR:

1. Para iniciar é preciso de um dado.
2. Cada participante precisará de um peão, que deverão ser colocados na primeira casa.
3. Inicia a partida o participante que retirar o maior número.
4. Cada participante poderá jogar o dado uma vez, a cada rodada, devendo avançar o número de casas correspondentes ao número que retirou no dado.
5. O participante deverá realizar a tarefa indicada na casa em que ele parou. Todos os participantes de completar todo o circuito do jogo.
6. Lembre-se! O importante não é quem chega primeiro! O importante é divertir-se e movimentar-se.

<https://www.saude.mg.gov.br/images/documentos/regra%20jogo.pdf>

acesso em 15/08/2020

JOGO DE TABULEIRO E ANEXO NA PROXIMA PAGINA

JOGO DE TABULEIRO: <http://blog.saude.mg.gov.br/2018/06/19/vidasaudavel-jogo-educativo-incentiva-a-pratica-de-atividade-fisica-nas-escolas/>

acesso em 15/08/2020

Chegada

Parabéns!

Já chegou até aqui, faça um movimento para todos repetirem.

47

Encontre no jogo onde está a recomendação de Atividade Física e leia para os participantes.

Brinque uma vez de morto vivo. Você comanda. Quem errar primeiro fica uma rodada sem jogar.

44

43

Que pena! Volte 3 casas.

41

40

Faça 5 polichinelos.

38

37

Exercite-se!

Largada

1

Limite um nadador. Volte 2 casas.

Ooops! Volte 2 casas.

4

5

Uhul! Avance 2 casas.

7

8

Pule num pé só, rodando para a direita.

10

11

YEAH! Avance 3 casas.

13

14

Corra sem sair do lugar por 10 segundos.

16

Recomendação:
Crianças e adolescentes devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias! Os adultos devem praticar, no mínimo, 30 minutos de atividade física moderada.

Pule e agache colorindo a mão no chão 5 vezes.

25

Descansou? Pule 10 vezes, imitando um animal.

22

Tá cansado? Oh coitado! Volte 3 casas.

20

19

Fale o nome de 5 jogos ou brincadeiras.

17

Recupere o folego, avance 4 casas.

27

Dance e cante uma música animada.

30

31

Ande 10 passos para frente e 10 passos para trás na ponta dos pés.

SNIFI! Volte 2 casas.

34

35

De 3 voltas ao redor do seu grupo de jogadores.

36



SAÚDE BUCAL

EIXO TEMÁTICO: Saúde
Ciência e Tecnologia

TÓPICO : Saúde / Ciência e tecnologia

COMPETÊNCIA– Educação Física

3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais, agindo individual e coletivamente em prol da constituição de tempos e espaços para vivência dessas práticas com vistas à conquista da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar.

Ciências da Natureza- 8. Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões frente a questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários.

HABILIDADE(S): (EF05MA24) Ler e Interpretar dados estatísticos apresentados em textos, tabelas e gráficos (colunas ou linhas), referentes a outras áreas do conhecimento ou a outros contextos, como saúde e trânsito, e produzir textos com o objetivo de sintetizar conclusões.

(EF07CI09) Interpretar as condições de saúde da comunidade, cidade ou estado, com base na análise e comparação de indicadores de saúde (como taxa de mortalidade infantil, cobertura de saneamento básico e incidência de doenças de veiculação hídrica, atmosférica entre outras) e dos resultados de políticas públicas destinadas à saúde.

CONTEÚDOS RELACIONADOS: saúde, saúde bucal, impacto social.

INTERDISCIPLINARIDADE: todas as disciplinas

Texto elaborado pela Coordenação de Saúde Bucal/Diretoria De Ações Temáticas Estratégicas da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais.

SAÚDE BUCAL

A boca é um órgão que, além de importante para a alimentação, está ligado fundamentalmente ao processo de socialização. Através da boca nos relacionamos com as pessoas e com o mundo, utilizando a fala, a aparência, o beijo, o prazer de saborear os alimentos e o sorriso.

Problemas bucais podem causar dor, infecção, dificuldade em falar ou mastigar, limites na alimentação, ausência na escola e aparência ruim, problemas esses que podem influenciar na saúde geral, nos estudos, no trabalho, na vida social e na qualidade de vida. A falta de acesso aos meios para manter a saúde bucal pode significar um processo de exclusão social.

A saúde bucal é um componente indissociável e integrante da saúde geral. Podemos dizer que a saúde bucal compreende um estado em que a pessoa está livre de dores, desconfortos e alterações na boca, nos dentes e na face, em que as suas condições bucais não são limitações para as habilidades de falar, sorrir, saborear, mastigar, engolir, se relacionar com as pessoas e transmitir uma variedade de emoções através de expressões faciais, com confiança e sem dor ou desconforto e sem doença do complexo craniofacial.

A saúde bucal também está relacionada com as condições socioeconômicas e culturais da população: condições de alimentação, moradia, trabalho, renda, meio ambiente, transporte, lazer, liberdade, acesso a serviços de saúde e informação. Nesse sentido, a luta pela saúde bucal está ligada à luta pela melhoria dos determinantes sociais, políticos e econômicos.

Além dos determinantes sociais, existem fatores de risco comportamentais que influenciam a saúde bucal, tais como uma dieta rica em açúcar, uso do tabaco, consumo excessivo de álcool e baixo juízo valorativo da higienização bucal.

A educação e a informação sobre os cuidados com a saúde bucal são elementos importantes para a garantia da saúde bucal. O desconhecimento sobre cuidados necessários de higiene bucal representa um fator a ser considerado, uma vez que a informação, embora disponível nas grandes mídias, não chega a todas as camadas da população da mesma forma e, dificilmente, é apreendida de modo a produzir conhecimento e autonomia em relação aos cuidados com a saúde. Nesse sentido é muito importante que a população tenha acesso à educação em saúde bucal que vá além da transmissão de informação e que assim promova o entendimento e o apoio para o desenvolvimento de habilidades pessoais, sociais e políticas que permitam aos indivíduos realizarem ações para promover saúde.

A cárie dentária, juntamente com as doenças da gengiva (doenças periodontais) estão dentre as doenças (e agravos) bucais mais prevalentes na população brasileira, seguidas pelo edentulismo, maloclusão, câncer de boca, fluorose dentária e traumatismos dentários.

A cárie dentária é uma das doenças mais prevalentes no mundo e é a maior causa das perdas dentárias. É de natureza não infecciosa, não transmissível, açúcar dependente e multifatorial. É açúcar dependente pois os microorganismos presentes na cavidade bucal usam diferentes açúcares como fonte de energia, produzindo ácidos como resultado da sua fermentação biológica, os quais desmineralizam as superfícies dos dentes, culminando em lesões (cavidades) nas superfícies dos dentes.

Os principais fatores de risco para a cárie dentária são:

- Fatores culturais e socioeconômicos;
- Falta de acesso ao flúor, principalmente à escovação com pasta de dente fluoretada;
- Deficiente controle mecânico do biofilme dental, por meio da escovação dental e uso do fio dental;
- Consumo frequente e não racional de açúcar;
- Hipossalivação.

VOCÊ SABIA???

A fluoretação da água de abastecimento é considerada um método seguro e eficaz na prevenção da cárie dentária, sendo uma medida com o potencial de atingir a toda a população, sem distinção. O acesso à água de abastecimento fluoretada, o uso de pasta de dente fluoretada e melhorias na qualidade de vida são considerados os principais fatores de diminuição da prevalência de cárie dentária nas populações.

Estudos apontam que as populações dos municípios com piores condições socioeconômicas têm maior experiência de cárie dentária, mais dentes extraídos e menor número de dentes livres de cárie, reforçando as iniquidades sociais na perda dentária. Por outro lado, as populações de municípios com um maior tempo de adição de flúor na água de abastecimento público apresentam melhores condições bucais, haja vista o benefício da fluoretação da água de abastecimento público demonstrado pela literatura como principal meio de reduzir as iniquidades sociais sobre a prevalência da cárie dentária. Também a desigualdade entre grupos étnicos em relação ao risco de cárie tem sido associada à pior condição socioeconômica de negros e pardos frente aos brancos.

Alô, Alô!!!!

Você e sua família já tiveram acesso ao serviço de saúde bucal do SUS no seu município????



No nosso país, a atenção à saúde bucal está contemplada no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio do Brasil Sorridente que é a Política de Saúde Bucal do SUS. A Política Nacional de Saúde Bucal visa garantir ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde bucal dos brasileiros e brasileiras, num processo pautado pelo princípio da equidade, orientando para que, em caso de necessidade de priorização de atendimento, seja feita a priorização de acordo com critérios de risco ou necessidade, ou seja, priorizando as pessoas mais necessitadas.

QUER SABER MAIS????

Assista o vídeo **SAÚDE BUCAL – Mitos e Verdades sobre a escovação**. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=3QNsdkjzc-s>

ATIVIDADES

ATIVIDADE 1: Vamos refletir.....

Após a leitura do texto vamos refletir sobre as condições de saúde bucal da população.

De acordo com definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), os determinantes sociais da saúde estão relacionados às condições em que uma pessoa vive e trabalha. Também podem ser considerados os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e fatores de risco à população, tais como moradia, alimentação, escolaridade, renda e emprego.



Fonte: http://dentistanasescolas.blogspot.com/2009/11/blog-post_24.html. Acesso em 01/09/2020

Responda as questões abaixo:

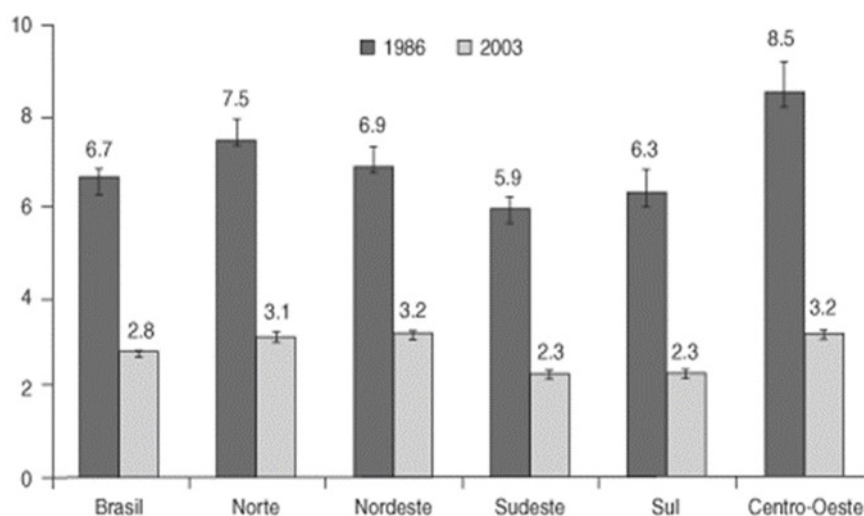
1. Como os determinantes sociais impactam na saúde bucal das pessoas?
2. Para você, como as condições de saúde bucal impacta nas vidas das pessoas?
3. Como podemos explicar porque as populações mais pobres têm piores condições bucais?
4. Além da alimentação que outros fatores contribuem para a falta de cuidado do paciente com a sua saúde bucal?

ATIVIDADE 2: Analise o gráfico e responda as questões:

O gráfico apresenta o índice de CPOD (número de dentes permanentes cariados, perdidos e restaurados) em crianças de 12 anos, segundo as regiões brasileiras nos anos de 1986 e 2003.

- 1 - Analisando o desenvolvimento do país entre o ano de 1986 e 2003, a que se refere a queda significativa no índice de CPOD?
- 2 - Para que essa queda continue e a população brasileira possa se beneficiar com uma boa qualidade de saúde bucal, que medidas você poderia sugerir para atender a população menos beneficiada?
- 3- Quais regiões do país apresentam o maior e o menor índice de CPOD no ano de 1986? Apresente pelo menos duas causas ou motivos, para essa situação.

FIGURA 2. Índice CPOD aos 12 anos de idade em 1986 e 2003, segundo as regiões brasileiras



Fonte :<https://scielosp.org/article/rpsp/2006.v19n6/385-393/> acesso em 01/09/2020

ATIVIDADE 3: Não só a falta de cuidados na escovação, a falta de uma boa alimentação e vários outros fatores que traz prejuízos na preservação dos nossos dentes. A falta de cultura, informação e pensamento crítico também influencia esse mal. A partir da interpretação da charge, faça uma análise crítica do contexto sócio-político da situação apresentada.



Fonte: <http://oliveiradimas.blogspot.com/2013/11/charge-de-neo-correia.html>. Acesso em 01/09/2020

ATIVIDADE 4: Enumera a segunda coluna de acordo com primeira coluna, de acordo com os seus conhecimentos sobre saúde bucal .

Mau hálito:	() desintegração do dente provocada pela higiene inadequada, ingestão de doces e carboidratos ou, ainda, por complicações de outras doenças que diminuem a quantidade de saliva na boca. (Ex.: pessoas em tratamento quimioterápico ou radioterápico para o câncer).
Cárie:	() tem várias causas, dentre elas: higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada e falta do uso do fio dental); gengivite; ingestão de certos alimentos como, alho ou cebola; tabaco e produtos alcoólicos; boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono); doenças sistêmicas como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.
Placa bacteriana:	() inflamação da gengiva provocada pela placa bacteriana.
Tártaro	() é o conjunto de bactérias que coloniza a cavidade bucal. A placa bacteriana fixa-se principalmente nas regiões de difícil limpeza, como a região entre a gengiva e os dentes ou a superfície dos dentes de trás, provocando cáries e formação de tártaro.
Gengivite	() é o endurecimento da placa bacteriana na superfície dos dentes.

ATIVIDADE 5: Produção de texto

Você sabe o que são ATM e DTM?

Por Odontoprev em 04 de Agosto de 2017

“ATM” é a sigla para Articulação Temporomandibular, a articulação que liga nossa mandíbula ao crânio. Problemas na ATM geralmente apresentam diferentes sintomas que incluem fortes dores de cabeça, similares a uma enxaqueca, dores de ouvido e atrás dos olhos, dores e dificuldade ao fazer movimentos mais bruscos com a boca, flacidez dos músculos da mandíbula e mandíbulas que travam ou saem do lugar. Todos esses problemas são classificados normalmente como DTM: Disfunção da articulação Temporomandibular. A DTM tem como uma das principais causas o estresse e a ansiedade, e por isso também está diretamente ligada ao bruxismo, hábito de ranger os dentes. A DTM não tem cura, mas pode ser tratada e controlada.

A partir do texto motivacional e baseando em seus conhecimentos, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema :**O impacto de uma má saúde bucal na vida das pessoas.**

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

A saúde bucal no Sistema Único de Saúde. – Brasília, 2018. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal_sistema_unico_saude.pdf

BUENO, R.E.; MOYSÉS, S.T.; BUENO, P.A.R.; MOYSÉS, S.J. Determinantes sociais e saúde bucal de adultos nas capitais do Brasil. Rev Panam Salud Publica. 2014;36(1):17–23. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2014.v36n1/17-23/>

BULGARELI, J.V.; FARIA, E.T.; CORTELLAZZI, K.L.; GUERRA, L.M.; MENEGHIM, M. C.; AMBROSANO, G.M.B.; FRIAS, A.C.; PEREIRA, A.C. Fatores que influenciam o impacto da saúde bucal nas atividades diárias de adolescentes, adultos e idosos. Rev Saude Publica. 2018;52:44. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rsp/v52/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872018052000042.pdf

LAMYA, R.L.R.F.; ANDRADE, C.L.T.; MATTA, G.C. Iniquidades sociais e saúde bucal: revisão integrativa. Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, v. 18, n. 63, p. 82-98, jan./mar., 2020. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6094/pdf

PAULETO, A.R.C.; PEREIRA, M.L.T.; CYRINO, E.G. Saúde bucal: uma revisão crítica sobre programações educativas para escolares. Ciênc. saúde coletiva vol.9 n.1. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v9n1/19829.pdf>

WORLD DENTAL FEDERATION. Definition of oral health. 2016. Disponível em: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdi-definition-of-oral-health>