ESCOLA MUNICIPAL _____

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 1

PROFESSOR (A):
ELIZANDRA/PAOLA/VIVIANE/RITA/TATIANA/LAURELENE/FATIMA/FERNANDA/ ROSEMARE

ALUNO (A): _____.

TURMA: 8º ANO__B__.

COMPONENTE CURRICULAR:
PORTUGUÊS/MATEMÁTICA/GEOGRAFIA/HISTÓRIA/INGLÊS/PROJETO VIDA/ EDUCAÇÃO FÍSICA/CIÊNCIASARTE.

PERÍODO: _01/___03___/__2021____a ___16__/_____03___/__2021_____.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR:
__04____/__04____/__2021____.

LADÁRIO, ___ DE _____ DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO NELSON MANGAEIRA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 1

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: ARTE.

PERÍODO: 01/03/2021 a 15/03/2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, MARÇO DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o

Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

8° ANO A SEGUNDA - FEIRA – 01/03,08/03 e 15/03/2021
8° ANO B QUARTA – FEIRA – 02/03 e 09/03/2021

ARTE

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA:MS.EF69AR01.s.01

PROFESSOR (A):ELIZANDRA OLIVEIRA DE ARRUDA.
ALUNO (A): _____
TURMA: 8°ANO A/B.
CONTEÚDO: ARTE RUPESTRE

s: habilidade sem modificação
c: habilidade de contextualização
a: habilidade de aprofundamento
d: habilidade de desdobramento
n: habilidade nova

Texto:
Um dos períodos mais fascinantes da história humana é sem dúvida o da Pré-História. Esse período não foi registrado por nenhum documento escrito, pois é exatamente a época anterior a escrita. Tudo o que sabemos dos homens em que viveram nesse tempo é o resultado da pesquisa de antropólogos, historiadores e dos estudos da moderna ciência arqueológica, que reconstituíram cultura do homem.

1- Se não havia escrita, como o homem da pré-história registrava seus acontecimentos?

_____
_____

2- Explique porque alguns estudiosos atribuem à pintura rupestre um sentido mágico.

_____
_____
_____

3- A arte rupestre é reconhecida como uma das mais antigas manifestações estéticas do homem ao longo de toda sua história. Como era feita a tinta nesse período?

_____
_____
_____

4- Qual das alternativas abaixo explica o que era a arte rupestre? Assinale somente uma alternativa.

a) A arte rupestre era composta por representações gráficas (desenhos, símbolos, sinais) feitas em paredes de cavernas ou pedras pelos homens do período Paleolítico.

b) Tipo de arte feita na Pré-história que se baseava na pintura de quadros e escultura em madeira.

c) Pinturas feitas com sangue de animais nas paredes das primeiras igrejas, que surgiram neste período.

d) Estilo artístico onde os artistas podiam expor suas obras de arte em pequenos museus e galerias de arte.

5- As primeiras expressões da arte eram muito simples. Consistiam em traços feitos nas paredes de argila das cavernas ou de técnicas diversificadas, mas também muito simples. Quanto a estas características iniciais da arte rupestre julgue as afirmações abaixo (V) VERDADEIRO ou (F) FALSO:

a) ( ) Uma das técnicas mais usadas e detectadas em várias partes do mundo com características bastante semelhantes é o Naturalismo.

b) ( ) Suas esculturas valorizam de forma explicita o corpo humano, sobretudo, o masculino

c) ( ) Havia-se a intenção imediata do artista em criar uma arte decorativa.

d) ( ) Uma das obras em escultura mais fascinante deste período é a escultura da Vênus Willendorf e a de Savinhano.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

https://pt.scribd.com/document/353060374/

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

MARÇO DE 01 a 15

CIÊNCIAS – 8º ano

MS.EF08CI 01.-Identificar e classificar diferentes fontes (renováveis e não renováveis) e tipos de energias utilizados em residências ,comunidades ou cidades.

NOME DO ALUNO:

CONTEÚDO: Fontes e tipos de energias/ Recursos energéticos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Observe o meme e responda a questão abaixo. Depois cole imagens de exemplos de energia do dia a dia utilizada por vocês.



No meme é possível identificar uma fonte de energia. Que fonte é essa? Que forma de energia é gerada por essa fonte?

_____

_____

_____

Na segunda Revolução Industrial, que ocorreu da segunda metade do século XIX até meados do século XX, surgiram máquinas que utilizavam energia elétrica para funcionar, tornando a dependência do ser humano a essa forma de energia cada vez maior. Na busca de suprir a demanda por energia elétrica, diversas foram as tecnologias utilizadas na criação de fontes para a produção desse tipo de energia. Mas qual é a diferença entre forma e fonte de energia?. Iniciaremos nosso estudo analisando as diversas formas de energia presentes em nosso cotidiano, bem como as fontes que as produzem, focando posteriormente na energia elétrica.

Formas de energia

Energia pode ser entendida como a capacidade de realizar um trabalho. O termo trabalho está relacionado com processos que possibilitam que uma forma de energia seja transformada em outra, como quando empurramos um objeto, e a energia química que obtemos dos alimentos é transformada em energia de movimento no objeto.

Algumas formas de energia

Energia química- Energia relacionada a transformações químicas. A digestão, a combustão e o funcionamento de pilhas e baterias são exemplos de processos que envolvem energia química.

Energia elétrica -Energia relacionada a fenômenos que envolvem propriedades elétricas da matéria.
Energia térmica- Energia transferida de um corpo mais quente para outro mais frio. A energia térmica em movimento, provocada pela diferença de temperatura entre dois corpos, é denominada calor.
Energia luminosa -Energia relacionada à emissão de luz, que também pode ser proveniente da radiação solar.
Energia mecânica- (pode ser subdivida em outras formas) **Energia cinética** Energia relacionada ao movimento de um corpo. A energia cinética da movimentação do ar, o vento, é chamada de energia eólica, já a energia cinética da movimentação da água é chamada de energia hídrica ou energia hidráulica. **Energia potencial gravitacional** energia armazenada em um corpo que está a certa altura em relação ao solo ou a um determinado referencial.

Atividade

Cole as imagens recortadas por vocês na atividade pedagógica complementar anterior do mês de fevereiro exemplos de energia utilizadas no dia a dia e as cole aqui abaixo.

Imagem selecionada	Caracteríticas principais das imagens (escreva)	Forma de nergia(escreva)

Atividade adaptada retirada do site https://novaescola.org.br/plano-de-aula/1866/fontes-e-tipos-de-energia

REFERÊNCIAS: Livro didático - Godoy Leandro Pereira de Ciências vida e universo :6º ano :ensino fundamental :anos finais /Leandro Pereira Godoy. 1ed. São Paulo :FTD,2018.

PERÍODO 01/03/2021 A 15/03/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS EF89EF15

CLASSIFICAÇÃO DAS DANÇAS DE SALÃO:

1. REALIZE A LEITURA DAS INFORMAÇÕES ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES:

LATINAS: MERENGUE, SALSA, RUMBA, SAMBA ENTRE OUTRAS.





CLÁSSICAS: TANGO E VALSA.




- ESSE TIPO DE DANÇA FOI **TRAZIDO** PARA O **BRASIL** PELOS PORTUGUESES E EUROPEUS.

- OS **RITMOS** MAIS PRESENTES NO **BRASIL** SÃO: FORRÓ, SAMBA DE GAFIEIRA, TANGO, BOLERO E SALSA.

- AS DANÇAS DE SALÃO SÃO AS DANÇAS DE CASAIS.

- AS DANÇAS DE SALÃO PODEM SER PRATICADAS POR QUALQUER PESSOA.

A) QUAL A CLASSIFICAÇÃO DAS DANÇAS DE SALÃO?

☐ LATINA ☐ PORTUGUESA

☐ EUROPEIA ☐ CLÁSSICA

2. PROCURE NOS TEXTOS ACIMA OS TIPOS DE **DANÇAS LATINAS** E **CLÁSSICAS** E ESCREVA-AS NAS TABELAS:

DANÇAS LATINAS	DANÇAS CLÁSSICAS

A) ENCONTRE NO DIAGRAMA O NOME DAS DANÇAS LATINAS E CLÁSSICAS DA TABELA ACIMA:

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

REFERÊNCIAS:

Disponível em < https://madalenaclaudia.blogspot.com/search/label/Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%208%C2%BA%20ANO

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

01/03/2021 á 15/03/2021

GEOGRAFIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF08GE01.s.01)
(MS.EF08GE02.s.02)

PROFESSOR (A): LAURELENE OLIVEIRA PEREIRA.
ALUNO (A): _____.
TURMA: 8º ANO A/ B.
CONTEÚDO: O sujeito e seu lugar no mundo/ Distribuição da população mundial e deslocamentos populacionais.

s: habilidade sem modificação
c: habilidade de contextualização
a: habilidade de aprofundamento
d: habilidade de desdobramento
n: habilidade nova

ATIVIDADE

. ATIVIDADE 1 - Leitura do texto: A dinâmica da população mundial, onde os alunos irão identificar os fatores que contribuíram para o rápido crescimento populacional a partir do século XIX. Página 12 á 16 do livro de geografia: Vontade de Saber - 8º ano.
. ATIVIDADE 2 - Leitura e localização no mapa e gráfico de densidade demográfica, a distribuição da população mundial. Páginas 17, 18, 19 e 21 do livro de geografia: Vontade de Saber - 8º ano.
. ATIVIDADE 3 - Após leitura e localização nos mapas e gráficos, os alunos irão desenvolver os exercícios de 1 á 6 da página 22 do livro de geografia: Vontade de Saber - 8º ano.

REFERÊNCIAS:
. Geografia: Vontade de Saber do 8º ano

Segunda- Feira- 01/03-08/03-15/03 Quarta- Feira-03/03-10/03

História – Código: MS.EF08HI03 – Analisar os impactos da Revolução Industrial na produção e circulação de povos , produtos e culturas.

Conteúdo: Os impactos da Revolução Industrial **8º Ano B**

Atividade

A Revolução Industrial e o espaço geográfico.

Ao longo da história, os seres humanos transformaram o espaço e modificaram de forma impactante sua relação com a natureza.

O geógrafo Milton Santos considera três momentos para se referir ao meio geográfico:

o “meio natural”, o “meio técnico” e o “meio técnico-científico-informacional”.

Vamos compreender melhor a visão do autor?

Quando tudo era meio natural, o homem escolhia da natureza [...] suas partes ou aspectos considerados fundamentais ao exercício da vida [...].

Esse meio natural [...] era utilizado pelo homem sem grandes transformações. As técnicas e o trabalho se casavam com as dádivas da natureza [...].

SANTOS, Milton. A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção. 4. ed. São Paulo: Edusp, 2008. p. 235-236.

Esse cenário predominou até a Revolução Industrial, quando ocorreu uma transformação extensa e profunda na relação humana com a natureza. Com a produção de mercadorias em larga escala, a existência de meios de transporte mais eficientes e um amplo comércio internacional, surge o meio técnico, que:

[...] vê a emergência do espaço mecanizado. Os objetos que formam o meio não são, apenas, objetos culturais; eles são culturais e técnicos, ao mesmo tempo.

[...] Os objetos técnicos, maquínicos , juntam à razão natural sua própria razão [...]. Utilizando novos materiais e transgredindo a distância, o homem começa a fabricar um tempo novo [...].

Ibid. p. 236-237.

Para o geógrafo, no momento atual vivemos no meio técnico-científico-informacional, em que a ciência, a tecnologia e a informação são utilizadas nas transformações do espaço geográfico.

Neste período, os objetos técnicos tendem a ser ao mesmo tempo técnicos e informacionais, já que, graças à extrema intencionalidade de sua produção e de sua localização, eles já surgem como informação; e, na verdade, a energia principal de seu funcionamento é também a informação. [...]

Da mesma forma como participam da criação de novos processos vitais e da produção de novas espécies (animais e vegetais), a ciência e a tecnologia, junto com a informação, estão na própria base da produção, da utilização e do funcionamento do espaço e tendem a constituir o seu substrato.

Ibid. p. 237-238.

Após a leitura atenta dos trechos, responda:

01) Qual é a relação entre a Revolução Industrial e o meio técnico, de acordo com os trechos acima?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

02) Ao definir “meio natural”, Milton Santos diz que “as técnicas e o trabalho se casavam com as dádivas da natureza”. O que significa isso? Como a Revolução Industrial alterou essa relação?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Livro Araribá Mais História 8º Ano – Editora Moderna / Editora responsável Ana Claudia Fernandes

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educacao@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 32262034

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

DATAS: 01 a 15 de março.

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: MS.EF69LI01.s.01

Construir repertório cultural por meio do contato com manifestações artístico-culturais relacionados à língua inglesa (literatura, música) valorizando a diversidade entre culturas.

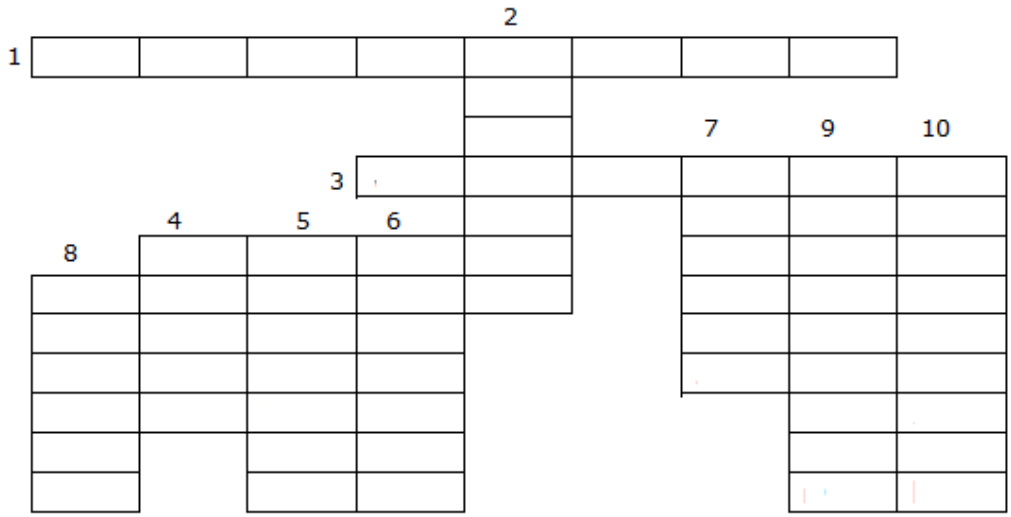
Turma: 8º A/B

INGLÊS

Kevin arrives in his office at seven o´clock every day.
He works from seven o´clock a.m. to four o´clock p.m. and then he returns home. He helps his wife in the kitchen and after dinner they talk and watch TV programs.

02) Complete a cruzadinha com os verbos regulares no passado em inglês:

1. To happen (acontecer)
2. To enjoy (apreciar)
3. To work (trabalhar)
4. To like (gostar)
5. To invite (convidar)
6. To visit (visitar)
7. To kiss (beijar)
8. To look (olhar)
9. To explain (explicar)
10. To disturb (perturbar)



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

MARÇO : 01 A 15 DE 2021

MATEMÁTICA 8º A/ B

(MS.EF08MA02.s.02)

NOME DO ALUNO(A):

CONTEÚDO: Potenciação.

O aluno deverá fazer a leitura do texto explicativo abaixo em seguida fazer a atividade.

A potenciação é uma multiplicação de fatores iguais

Exemplos $2^3 = 2 .2 .2 = 8$ onde:

2 é a base
3 é o expoente
8 é a potência ou resultado

Exemplos:
$2^6 = 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 = 64$
$5^3 = 5 \times 5 \times 5 = 125$

1) Quando o expoente é par. Quando o expoente for par, a potência é um número positivo
Exemplos:
a) $(+7)^2 = (+7) . (+7) = +49$
b) $(-7)^2 = (-7) . (-7) = +49$
c) $(+2)^4 = (+2) . (+2) . (+2) . (+2) = + 16$

2). Quando o expoente for ímpar. **Quando o expoente é ímpar, a potência tem o mesmo sinal da base.**
Exemplos:
a) $(+4)^3 = (+4) . (+4) . (+4) = + 64$
b) $(-4)^3 = (-4) . (-4) . (-4) = - 64$
c) $(+2)^5 = (+2) . (+2) . (+2) . (+2) . (+2) = +32$

ATIVIDADE

1). Faça os cálculos das potências:

a) $(+7)^2=$
b) $(+4)^2 =$
c) $(+3)^2 =$
d) $(+5)^3 =$
e) $(+2)^3 =$
f) $(+3)^3 =$
g) $(+2)^4 =$
h) $(+2)^5 =$
i) 0^7

REFERÊNCIAS:

Livro Didático – Ênio Silveira – Matemática Compreensão e Prática 8º ano

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSORA: RITA VILALVA
TURMA: 8º Ano ENSINO FUNDAMENTAL
NOME:_____

Componente Curricular: Língua Portuguesa
Objeto de Conhecimento: Características, o funcionamento e os recursos-linguísticos e semióticos
Habilidades: EF69LP17 e EF69LP18

ATIVIDADES

1 – Leia o texto abaixo e responda às questões a seguir.



Disponível em: https://www.promoview.com.br/categoria/varejo/dia-do-sorvete-se-torna-o-dia-da-felicidade-na-chiquinho-sorvetes.html. Acesso em: 28/06/2020.

a) Qual efeito de sentido é provocado a partir da expressão em destaque "1 REAL"?

_____

_____

b) Qual o sentido da presença dos emojis no anúncio?

_____

_____

c) Há uma promoção sendo oferecida pela sorveteria. Qual a promoção? Quem tem direito à promoção?

_____

_____

2 – Leia o texto e faça o que se pede.

DIMINUIR A MAIORIDADE PENAL É RETROCEDER

A solução imposta pela sociedade brasileira ao aumento dos crimes cometidos por jovens menores de 18 anos é a redução da maioridade penal. _____, sujeitar "crianças" a um sistema carcerário superlotado e onde não existe preocupação com a ressocialização do detento não é a melhor saída.

Diminuir a maioridade penal é retroceder, pois deixamos de pensar na causa e passamos a condenar o efeito, que é causado, principalmente, pela falta de investimentos na educação, esporte, lazer e cultura para os jovens, direitos básicos que deveriam ser assegurados pelo Estado, nas zonas de baixa renda, de onde saem a maioria dos menores infratores.

_____, que nos presídios, lugar para onde os jovens irão se aprovado o novo projeto de lei, além de a maioria estarem operando com o dobro de suas capacidades, segundo dados da DPN (Departamento Penitenciário Nacional), cerca de 70% dos detentos são reincidentes, ou seja, por não haver a preocupação com a ressocialização desses, os mesmos acabam voltando para a vida criminal.

_____, contrariar a diminuição da maioridade penal, não é favorecer a impunidade, e sim, exigir soluções como o investimento, em maior escala, nas entidades de detenção socioeducativas, nas escolas técnicas de tempo integral e aumentar a punição para os crimes hediondos cometidos por estes. _____ mantém o adolescente mais tempo na escola, e pune o que insistir em cometer crimes.

Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/blog/redacao-para-o-enem-e-vestibular/analise-de-redacao-para-a-proposta-reducao-da-maioridade-penal/>. Acesso em: 28/06/2020.

a) Veja os operadores de conexão textual abaixo e, em seguida, escreva-os nos espaços vazios presentes no texto.

No entanto – Cabe ressaltar – Contudo – Assim

3 – Leia o texto e responda às questões.



Disponível em: http://www.findglocal.com/BR/Parnamirim/300406773679384/Anuncio-Criativo. Acesso em: 28/06/2020.

a) Por que é utilizada a imagem dessa personagem nordestina no anúncio?

b) Qual o efeito de sentido decorrente da escolha do nome do estabelecimento?

c) Por que foi utilizado o verbo no imperativo "aproveite"?

1ª QUINZENA DE MARÇO

PROFESSORA: Rosemary Souza Cáfaro
TURMA:8º ano "B".
PERÍODO: 01/03/2021 A 15/03/2021
AULAS SEMANAIS: 2ª - feira.
DATAS: 01/03/2021 - 08/03 /2021 – 15/03/2021

QUNTIDADE DE AULAS: 03

COMPONENTE CURRICULAR:PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA:(MS.EF89LP33.s.33)

CONTEÚDO: #Em Casa: cuidados com os idosos na pandemia

Texto disponível em: https://www.libbs.com.br/saude/emcasa-cuidados-com-os-idosos-na-pandemia/

Questões formuladas pela professora: Rosemary Souza Cáfaro

Atividade 1 – Leitura do texto abaixo - 01/03/2021

Parece que a pandemia já acabou para muita gente, não é mesmo? Mas, para os idosos, os cuidados ainda devem ser mantidos e redobrados nesta quarentena. E mais: para além dos cuidados para evitar o contágio por coronavírus, ainda é preciso prezar por uma qualidade de vida e saúde geral na nova rotina dentro de casa.

Exercícios físicos

Para manter a saúde em casa e tornar o tempo mais prazeroso e menos cansativo, a dica é fazer exercícios. Lembrar de se exercitar, mesmo que dentro de casa, é muito importante.

A prática de exercícios físicos funciona para o fortalecimento físico e da imunidade e também para liberar hormônios como a serotonina, que aumentam a sensação de bem-estar e ajudam no combate à ansiedade e à depressão – doenças que apresentaram um crescimento alarmante durante a pandemia.

Alimentação

Como todos sabem, uma boa alimentação é fundamental para uma boa saúde. E agora é o momento de levar isso ao pé da letra, principalmente quando falamos dos idosos, que representam o maior grupo de risco de contaminação por covid-19.

Saúde mental

O prolongamento da quarentena pode ser prejudicial à saúde mental de qualquer pessoa e ter um efeito ainda mais impactante para os idosos. Apesar de existirem diferentes situações de quarentena para a terceira idade (enquanto alguns estão recolhidos sozinhos em suas próprias casas, outros estão com a família ou em casas de repouso), o olhar para a situação de saúde mental deve ser empático, para que eles não se sintam isolados também emocionalmente.

Além dos fatores isolamento e interrupção da rotina, que por si só já são um convite à ansiedade e à depressão, os fatores práticos também podem ser um desafio para os idosos. Como, por exemplo, a busca por remédios, comida e toda a dependência que acaba por influenciar tanto na saúde física quanto na saúde mental.

Dica para ajudar na saúde mental

Procure escutar com mais empatia e criar momentos para fazer atividades juntos, sejam atividades físicas ou até mesmo entretenimento. Neste momento, o importante é se sentir ativo física e mentalmente, para preservar a saúde emocional.

1ª QUINZENA DE MARÇO

PERÍODO: 01/03/2021 A 15/03/2021

AULAS SEMANAIS: 2ª -feira.

DATAS: 01/03/2021 - 08/03/2021 – 15/03/2021

QUNTIDADE DE AULAS: 03

COMPONENTE CURRICULAR:PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA:(MS.EF89LP33.s.33)

Atividade 2/3 - 08/03/2021 – 15/03/2021

1) Quais os cuidados devem ser mantidos e redobrados para o bem-estar de um idoso durante a quarentena?

2) Como devemos ajudar os idosos a superar a solidão durante o isolamento social? Justifique sua resposta.

3) Na sua opinião devemos abandonar pessoas idosas durante o isolamento social? Explique sua resposta.

4) Por que é recomendado exercícios físicos para os idosos durante o isolamento social?

5) Que tipo de doenças apresentaram um crescimento alarmante durante a pandemia?

6) Quais são as diferentes situações de quarentena para as pessoas idosas?

7) Por que é fundamental manter uma boa alimentação para pessoas idosas?

8) Comente porque a quarentena pode ser impactante para a vida de pessoas idosas

9) Quais são os fatores que contribuem para o desgasto físico e mental de um idoso?

10) Como devemos ajudar a saúde mental de uma pessoa idosa durante o período de isolamento?

REFERÊNCIAS:

https://www.libbs.com.br/saude/emcasa-cuidados-com-os-idosos-na-pandemia/