

## LABORATÓRIO DE FORMAÇÃO GERAL (LABFORM) - 7º CICLO DE ATIVIDADES

### 3ª SÉRIE

**OBS.:** Realize apenas as atividades, aqui presentes, solicitadas pelos(as) professores(as) da sua habilitação.

Disciplina: Educação Artística

Professor(xs): Cynthia Dias, Helena Vieira, Jeanine Bogaerts, Marco Antonio Santos, Verônica Soares

Orientações:

"Vamos nos mover?"

Tem aquela música que não te deixa ficar parado, te dá aquela vontade de se mover, traz energia...

Tem aquela música que traz emoção, faz querer se mover, dançar de outra forma...

Tem aquela música que faz querer pular, ou só sentir o andamento, o ritmo...

Quantas emoções ou sentimentos a música pode trazer que podemos expressar com o corpo, pela dança?

Já pensou que os movimentos mais comuns do cotidiano podem se tornar uma dança? Os movimentos do corpo trabalhando, criando, movendo outros objetos...

Por que motivo, hoje, você colocaria uma música e dançaria de um jeito bem à vontade, você com você?

Pois então... Nessa atividade, gostaríamos que você compartilhasse conosco um momento se movendo ou dançando, com uma música que tem mexido com você nessa quarentena, fazendo um pequeno "vídeodança", bem curto.

Você pode gravar de corpo inteiro ou só uma parte do corpo, os braços, os pés, as mãos, os olhos, criando uma dança com a música e os movimentos que você escolher...

Pedimos apenas que os vídeos sejam gravados na horizontal.

A seguir Ideias que pesquisamos para ajudar a soltar a imaginação!

Projeto danças Confinadas, cia. Nederlands Dans Theater:

<https://www.instagram.com/p/B-t1BaVnjyX/>

Paulinho Moska O Corpo.

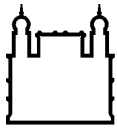
<https://www.youtube.com/watch?v=fcIzKZ10bJY>

*Serpentine Dance*. Loie Fuller (percussora do videodança, atriz e dançarina norte-americana)

[https://m.facebook.com/mdanca.shekinah/videos/384962911955409/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&\\_rd\\_](https://m.facebook.com/mdanca.shekinah/videos/384962911955409/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&_rd_)

[Desarticular. Festival Internacional Videodança Ceará, 2015.](https://youtu.be/-hfLI1Pg2c4)

<https://youtu.be/-hfLI1Pg2c4>



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



Poste seu vídeo no feed da conta @artes\_poli no Instagram e mande também para o e-mail [artespoli2020@gmail.com](mailto:artespoli2020@gmail.com).

Se você tiver *Instagram*, adicione essa conta para postar no feed:

- Login [artespoli2020@gmail.com](mailto:artespoli2020@gmail.com)
- Senha artesejsv

Se você não tiver acesso ao Instagram, mande somente para o e-mail, que nós colocaremos na conta do Instagram.

Mande sua dança pra gente!

Cynthia Dias, Helena Vieira, Jeanine Bogaerts, Marco Antônio Santos e Verônica Soares.

---

Disciplinas: Biologia, Geografia e Sociologia

Professor(x)s: Danielle Cerri, Renata Amaro e Marcello Coutinho

Orientações:

Queridxs estudantes! Esperamos que estejam todx bem e com saúde!

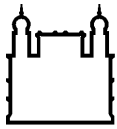
O texto que iremos trabalhar, nesse ciclo, foi uma construção integrada das disciplinas: Biologia, Sociologia e Geografia (Laform) com o Laboratório de Educação Profissional em Técnicas Laboratoriais em Saúde (Latec) para o 1º episódio do *Café ConsCiência* – um programa que suscita o diálogo de temas, na dimensão da saúde, com uma perspectiva interdisciplinar envolvendo disciplinas da Formação Geral e da Formação Técnica.

O tema abordado foi “O que tira a tua saúde? Os Determinantes Sociais da Saúde em tempos de Covid- 19”. Dessa forma, propomos a seguinte tarefa: Escreva sobre a sua vivência em relação ao que tira a sua saúde com base na leitura do texto abaixo.

Boa atividade!

Estamos observando que a pandemia da Covid-19 está evidenciando, ainda mais, a vulnerabilidade social dos territórios que há muitos anos sofrem pela falta de infraestrutura mínima nas condições de vida, como: saneamento básico, moradias dignas e acesso aos serviços de saúde. Para além da Covid-19, já enfrentam o acometimento de várias outras doenças decorrentes desses fatores provenientes da desigualdade social (FIOCRUZ, 2020).

Os microorganismos patogênicos como vírus, fungos e bactérias são causadores de uma série de doenças que ocorrem, e se acentuam, devido a características muito presentes nesses territórios. Moradias pequenas, com pouca circulação de ar e entrada da luz solar são ambientes propícios para o desenvolvimento dos patógenos citados anteriormente. Não é a toa que as favelas lideram o triste índice de tuberculose, pneumonia, dentre outras doenças respiratórias (PORTO et al., 2015). Até o sarampo, que estava controlado, vem retornado com força nas comunidades do Brasil (BRASIL, 2020). Além disso, também sabemos que a qualidade e o fornecimento de água potável não é algo comum em territórios que possuem grande vulnerabilidade social, como as favelas. Esse fato



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO

possibilita o desenvolvimento de patologias com agravos no trato gastro intestinal pela proliferação de bactérias e protozoários no meio aquático, muitos deles derivados do tratamento de esgoto insuficiente.

O que já era precário só piora com o aparecimento do Sars-CoV-2, pois todas essas condições e doenças não desapareceram. O aumento de casos da Covid-19 somados a essas doenças, que se agravam com a desigualdade social, traz uma grande sobrecarga ao SUS gerando ainda mais dificuldades na atenção básica a saúde da população brasileira.



Fonte: <https://jornal.usp.br/universidade/como-garantir-moradia-digna-para-todos-os-brasileiros/>



Fonte: <https://www.uol/noticias/especiais/as-palafitas-de-santos.htm>

## **A importância da água para a manutenção da saúde**

Sabemos que as principais medidas de prevenção de muitas doenças, não só o novo Coronavírus, é lavar as mãos e o rosto com frequência. Além disso, beber água é fundamental para prevenção do vírus. Ela está presente no sangue e nas células, exercendo várias funções essenciais. É o meio de transporte de várias substâncias, desde a sua ingestão, absorção até a eliminação, contribuindo para a melhora de imunidade.

O sistema imunológico é composto por inúmeras células, órgãos e tecidos que, de maneira conjunta, atuam para a proteção do nosso corpo, produzindo anticorpos que auxiliam no combate de vírus e bactérias (evitando o aparecimento de doenças e processos infecciosos

como a gripe). A desidratação muda a fluidez do sangue e compromete o transporte de nutrientes e oxigênio, impedindo o funcionamento adequado das células atrapalhando a resposta imunológica do nosso organismo.

A Declaração da ONU “O Estado Brasileiro deve assegurar o direito humano à água limpa e segura e ao saneamento básico”. A lei de saneamento 11.445 de 05/01/2007 estabeleceu as diretrizes nacionais para o saneamento básico: abastecimento de água potável, sistema de esgoto sanitário, drenagem das águas chuvas e manejo dos resíduos sólidos.



Quatro pilares do saneamento básico

Os serviços públicos de saneamento devem ser prestados buscando a universalização do acesso. Embora no Brasil a maior parte da população tenha acesso à água, cerca de 35 milhões de brasileiros ainda não possuem água tratada e mais de 100 milhões não têm saneamento básico. Em 2018, de acordo com os dados do Datasus, administrados pelo Ministério da Saúde, foram registrados 233 mil internações no país por doenças de veiculação hídrica; como a diarreia. No dia 22 de março, foi celebrado o “Dia Mundial da Água”, e a OMS chamou atenção para água como um bem essencial para prevenir a propagação da Covid-19. Porém nos deparamos com o quadro que foi apontado acima, que evidencia um completo descomprometimento com as diretrizes internacionais e nacionais da Política Nacional de Recursos Hídricos (Lei N 9433/1997), a qual prevê “o princípio da não exclusão dos benefícios”. Inclusive, as questões supracitadas já são bastante estudadas na perspectiva da saúde coletiva e tem um conceito muito interessante que explica bem como isso, o qual veremos a seguir.



Política Nacional de Recursos Hídricos (Lei N 9433/1997)



## DSS e modelo de desenvolvimento

Tomando por base o conceito ampliado de saúde proposto pela OMS e ainda, considerando a saúde enquanto processo (ALMEIDA FILHO, 2011), não há como dissociar o ser humano de seu ambiente. Essa é uma relação interdependente, uma vez que o ser humano altera sobremaneira os mais variados espaços, de acordo com suas necessidades. O próprio processo de constituição das cidades imprime nos espaços, transformações ambientais das mais variadas ordens, ou seja, que vão da escala micro à macro (DE LA JARA, 2011). Sendo assim, torna-se necessário avançar nas discussões acerca de quais são os aspectos que vão determinar as situações de saúde e doença. Dessa forma, nos remeteremos então, à discussão dos Determinantes Sociais da Saúde.

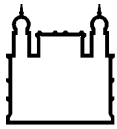
Os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) podem ser entendidos como fatores que vão invariavelmente determinar através da situação de saúde ou doença apresentada, a relação intrínseca entre o ser humano e o ambiente em que vive, bem como os riscos impostos por esta relação. Estes determinantes estão relacionados às condições de alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, trabalho, renda, educação, atividade física, transporte, lazer e acesso aos bens e serviços públicos. Estes fatores atuam em conjunto, de acordo com o modelo a seguir.



Determinantes sociais: modelo de DAHLGREN e WHITEHEAD. Fonte: Carvalho, 2013.

Nosso propósito será discutir, a partir dos determinantes como moradia e saneamento básico, a situação dos moradores das áreas periféricas das cidades, sobretudo os residentes em favelas e periferias, os quais se encontram nesse momento de pandemia, mais vulneráveis.

Para tratar melhor desse aspecto dos determinantes sociais da saúde, é importante trazer à discussão a questão das desigualdades sociais impostas pelo sistema capitalista. Nesse sentido, lembramos que os determinantes sociais impactam as pessoas de maneira diferenciada. Isso porque, ao falarmos de desigualdades, é necessário comparar as condições estruturais de vida de cada um e das diferentes classes sociais. Portanto, é necessário compreender que as desigualdades sociais estão relacionadas às injustiças sociais, pondo então, grupos sociais



vulnerabilizados em extrema desvantagem em relação aos grupos sociais de classe média e classe alta.

De acordo com a Constituição Federal de 1988, a saúde é um direito de todos e deve ser garantida mediante a estruturação de políticas públicas e, quando nos propomos a falar sobre os determinantes sociais relacionados à moradia e ao saneamento básico, retomamos o conceito ampliado da OMS já mencionado. No entanto, por conta da concentração de renda imposta pelo sistema capitalista, a classe trabalhadora, ou seja, as pessoas de baixa renda, não conseguem acessar o mínimo para sua sobrevivência.

Estas pessoas são obrigadas a viver muitas vezes, em locais insalubres, com pouca ou nenhuma infraestrutura de serviços públicos, saneamento básico e moradias dignas, as quais não contam com mínimas condições de acomodação, onde vivem na maioria das vezes, famílias numerosas. Além disso, não há espaçamento devido entre as casas. Nesse contexto pandêmico em que a orientação é manter o distanciamento, o que se percebe é que as pessoas vão contrair e colaborar, muitas vezes sem saber, na disseminação da COVID-19. Esse contexto vai compor o que denominamos como iniquidades em saúde (BUSS e PELLEGRINI, 2007), isto é, as desigualdades sociais são tidas como os aspectos que vão impactar com mais força os determinantes sociais da saúde, pois no processo de adoecimento é necessário analisar quais são os fatores e elementos socioespaciais e socioeconômicos que podem propiciar o surgimento e o desenvolvimento das situações de doença nas diferentes sociedades.

A OMS amplia e exemplifica o que seria a saúde, em seu conceito mais amplo, de maneira que desse conta de abarcar vários aspectos inerentes à vida humana. O modelo a seguir apresenta o conceito ampliado de saúde, segundo a OMS.



Conceito Ampliado de Saúde

Nesse contexto, os indivíduos que vivem em locais periféricos como favelas e comunidades, por conta da própria estrutura espacial estabelecida de moradias sem as mínimas condições de acomodação, casas mal estruturadas, sem o espaçamento devido entre as mesmas, com cômodos ínfimos que acomodam na maioria das vezes famílias numerosas, além da ausência do saneamento básico, vai se traduzir em otimização do processo saúde-doença.

Essa desigualdade social vai ser estabelecida em todos os âmbitos, afetando sobremaneira o da saúde. Dessa forma, a realidade se apresenta de maneira que os indivíduos

ocupam posições sociais diferenciadas e os efeitos em sua saúde responderão de acordo principalmente com o ambiente ao qual estão submetidos.

Os diferentes graus de desenvolvimento econômico estão fortemente atrelados à deficiência no acesso à saúde: quanto mais desenvolvido é um país, melhor esse acesso. No tocante aos países periféricos, o que se vê é uma saúde bastante precarizada, de forma geral.

No caso do Brasil, o que se pode perceber é que por conta de uma gestão que não tem interesses em direcionar recursos suficientes ao sistema de saúde pública, o SUS se mostra ineficiente e ineficaz, agregando valor à ideia de que a saúde precisa ser privatizada para que possa efetivamente funcionar. Essa premissa neoliberal é a levantada por parte da população brasileira, uma pequena parcela que desconsidera a situação socioeconômica da maioria, que sofre dentro desse contexto pandêmico.

Enfim, a partir da análise dos Determinantes Sociais da Saúde verificamos como as relações socioambientais são importantes no processo saúde-doença, e quão necessário é o diálogo frutífero com a colaboração de diferentes áreas do conhecimento como o que ocorre entre ciências humanas e as ciências biológicas e médicas.

É por conta disso que a FIOCRUZ, como um órgão de saúde pública, tem essa diversidade tão grande de profissionais dedicados ao estudo e produções científicas, além de fármacos e imunobiológicos. Entendendo que é necessário um conjunto de ideias para a solução de problemas complexos que não encontram barreiras epistemológicas, pois a troca de saberes é fundamental para a construção de uma sociedade digna para todos(as). Assim, entendemos o que faz da Fiocruz uma peça chave para o desenvolvimento e melhoria a saúde pública brasileira. Sua projeção internacional é fundamental para o combate a crise atual, apontando para a importância do fortalecimento do SUS e de políticas de saneamento sanitário-ambiental que nos garanta qualidade de vida e plena saúde.

## **Referências:**

ALMEIDA FILHO, N. O que é saúde? Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

BRASIL. Lei nº 9.433, de 8 de janeiro de 1997. Institui a Política Nacional de Recursos Hídricos, cria o Sistema Nacional de Gerenciamento de Recursos Hídricos, regulamenta o inciso XIX do art. 21 da Constituição Federal, e altera o art. 1º da Lei nº 8.001, de 13 de março de 1990, que modificou a Lei nº 7.990, de 28 de dezembro de 1989. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L9433.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9433.htm)>. Acesso em: 28 mai. 2020.

BRASIL. Lei nº. 11.445, de 05 de janeiro de 2007. Estabelece diretrizes nacionais para o saneamento básico; altera as Leis nos 6.766, de 19 de dezembro de 1979, 8.036, de 11 de maio de 1990, 8.666, de 21 de junho de 1993, 8.987, de 13 de fevereiro de 1995; revoga a Lei no 6.528, de 11 de maio de 1978; e dá outras providências. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2007-2010/2007/lei/111445.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2007/lei/111445.htm)>. Acesso em: 28 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Epidemiológica em Saúde. Boletim Epidemiológico, Brasília, v. 51, n. 9, Mar. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/Boletim-epidemiologico-SVS-09.pdf>>. Acesso em: 29 mai.2020.

BUSS, P. M. ; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. PHYSIS: Revista Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1 p. 77-93, 2007.

DE LA JARA, J.J.; HIDALGO, M.T.; HANSEN, R.S. A cidade na perspectiva dos determinantes da saúde. In: Determinantes ambientais e sociais da saúde. Organização Pan-Americana da Saúde “Determinantes ambientais e sociais da saúde” Washington, DC: OPAS, © 2011.

FIOCRUZ. Desigualdade social e econômica em tempos de Covid-19. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/desigualdade-social-e-economica-em-tempos-de-covid-19-13/05/2020>>. Acesso em: 28 mai. 2020.

FREITAS, C.; FIRPO PORTO, M. Saúde, Ambiente e Sustentabilidade. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.

PORTO, M. F. S.; CUNHA, M. B.; PIVETTA, F.; ZANCAN, L.; FREITAS, J. D. Saúde e ambiente na favela: reflexões para uma promoção emancipatória de saúde. Serv.Soc.Soc. São Paulo, n.123 p. 523-543, 2015.

ZIONI, F.; WESTPHAL, M. F. O Enfoque dos Determinantes Sociais de Saúde sob o Ponto de Vista da Teoria Social. 26 Saúde Soc. São Paulo, v.16, n.3, p.26-34, 2007.

Enviando Abraço

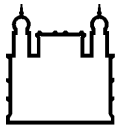
Virtual



Carregando...







Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



Disciplina: Educação Física

Professor(a): Elaine Vieira

Orientações:

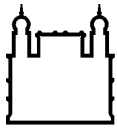
### **Sugestões de atividades diárias para os alunos de Expressão Corporal**

Respiração – Relaxamento – Alongamento

Usando um bloco de neoprene (quem tiver), uma almofada ou um travesseiro  
Procurar um local bem arejado e se for possível usar uma essência de hortelã/ou infusão de  
folhas de hortelã – opcional

#### **POSIÇÃO SENTADO**

- 1- Sentar no bloco acomodando os ísqueos sobre ele, mantendo as pernas cruzadas a frente e as mãos apoiadas sobre os joelhos, a coluna ereta e os ombros relaxados: pingar algumas gotas da essência nas mãos esfregá-las e inspirar profundamente de 3 a 5x e expirar (com a infusão fazer a inspiração/expiração usando uma toalha pequena para manter o vapor, com cuidado para não se queimar).
- 2- Mantendo a posição realizar o “quadrado perfeito”: inspira em 4tempos – retém 4t – expira 4t – retém 4t – repetir 3 a 5x.
- 3- Mantendo a posição colocar o indicador direito entre as sobrancelhas e o polegar direito tapando a narina direita, o dedo médio na narina esquerda, os outros dedos juntos à palma da mão: tapando a narina direita inspirar pela esquerda, tapar a narina esquerda e expirar profundamente pela narina direita, (manter um pouco de papel higiênico perto caso necessário porque a idéia é expelir bastante secreção), repetir 3 a 5x.
- 4- Mantendo a posição colocar o indicador esquerdo entre as sobrancelhas e o polegar esquerdo tapando a narina esquerda, o dedo médio na narina direita, os outros dedos juntos à palma da mão: tapando a narina esquerda inspirar pela direita, tapar a narina direita e expirar profundamente pela narina esquerda, (manter um pouco de papel higiênico perto caso necessário porque a idéia é expelir bastante secreção), repetir 3 a 5x.
- 5- Na mesma posição respirar naturalmente no seu ritmo procurando esvaziar sua mente.
- 6- Ainda sentados no bloco com a coluna bem ereta, erguer os dois braços para cima, estendendo-os alternadamente esticando toda coluna, desde os quadris até a cabeça. Repetir 3 a 5x.
- 7- Mantendo a posição alongar o tronco a frente, com as pernas em x estendendo os braços no chão, sem tirar os glúteos do apoio. Contar até 20x. Voltar à posição sentada desenrolando a coluna: vértebra por vértebra até a posição sentada.



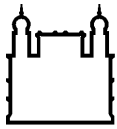
- 8- Mantendo a posição alongar o tronco à direita com as pernas em x, estendendo o braço esquerdo por cima da cabeça e o direito para trás na direção do glúteo, ambos no chão, sem tirar os glúteos do apoio. Contar até 20x. Voltar à posição sentada desenrolando a coluna: vértebra por vértebra até a posição sentada.
- 9- Mantendo a posição alongar o tronco à esquerda com as pernas em x, estendendo o braço direito por cima da cabeça e o esquerdo para trás na direção do glúteo, ambos no chão, sem tirar os glúteos do apoio. Contar até 20x. Voltar à posição sentada desenrolando a coluna: vértebra por vértebra até a posição sentada.
- 10- Tirar o bloco dos ísqueos e colocá-lo sob o glúteo direito dobrando a perna direita para trás e mantendo a perna esquerda estendida à frente do corpo, procurando manter o quadril e os ombros equilibrados, flexionar o tronco a frente até segurar no pé esquerdo flex, ou tornozelo (o que for possível), manter a posição por 15s, voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra.
- 11- Tirar o bloco dos ísqueos e colocá-lo sob o glúteo esquerdo dobrando a perna esquerda para trás e mantendo a perna direita estendida a frente do corpo, procurando manter o quadril e os ombros equilibrados, flexionar o tronco a frente até segurar no pé direito flex, ou tornozelo (o que for possível), manter a posição por 15s, voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra.

### POSIÇÃO DEITADO

- 12- Deitados pernas estendidas, com o bloco nas mãos atrás da cabeça sentar-se estendendo a coluna e flexionando-a a frente colocar o bloco entre os pés, deitar-se estendendo os braços atrás da cabeça.
- 13- Deitados com o corpo estendido, flexionar as duas pernas para trás, tirando o quadril do chão, até tocarem o bloco, segurá-lo com os pés e trazê-lo para a frente estendendo o corpo todo no chão. Repetir 10 a 15x.

### POSIÇÃO DE 4 APOIOS

- 14- Movimento do gato - na posição de 4 apoios: mãos no prolongamento dos ombros, joelhos apoiados no prolongamento do quadril, peito dos pés apoiados: estender a coluna para baixo erguendo a cabeça e afastando os ombros para trás inspirando em 4t. Expirando em 4t curvar a coluna para cima, encolhendo a barriga e flexionando o pescoço/cabeça para baixo, manter os braços e as coxas estendidos. Repetir 10x
- 15- Perdigueiro - na posição de 4 apoios: mãos no prolongamento dos ombros, joelhos apoiados no prolongamento do quadril, peito dos pés apoiados: estender o braço direito



à frente e a perna esquerda para trás simultaneamente mantendo o equilíbrio dos ombros e da coluna. A mão e o pé numa linha diagonal equilibrada. Manter 5s.

16- Perdigueiro - na posição de 4 apoios: mãos no prolongamento dos ombros, joelhos apoiados no prolongamento do quadril, peito dos pés apoiados: estender o braço esquerdo à frente e a perna direita para trás simultaneamente mantendo o equilíbrio dos ombros e da coluna. A mão e o pé numa linha diagonal equilibrada. Manter 5s.

17- Apoio lateral: corpo de lado - apoio direito da mão no bloco e dos pés afastados no chão, um mais a frente que o outro, erguer o corpo mantendo somente o apoio da mão e dos pés, estender o braço esquerdo para cima. Manter 10s

18- Apoio lateral: corpo de lado - apoio esquerdo da mão no bloco e dos pés afastados no chão, um mais a frente que o outro, erguer o corpo mantendo somente o apoio da mão e dos pés, estender o braço direito para cima. Manter 10s

19- Sentados, abraçar bem as pernas e executar um balanço para trás e para frente tentando não tocar os pés no chão, massageando toda a coluna. Repetir 20x.

20- Estender o corpo todo ao máximo e relaxar, soltando todo o peso sobre o solo. Repetir 5x.

21- Relaxar o corpo todo no chão e repetir a respiração do “quadrado perfeito”: inspira em 4tempos – retém 4t – expira 4t – retém 4t – repetir 3 a 5x

---

Disciplina: Educação Física

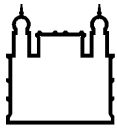
Professor: Guto Ferreira

Orientações:

Seguem aqui as orientações do 5º ciclo de atividades para os alunos do CTNMS, modalidade Holopráxis:

1- Físico: Fazer uma vez ao dia os quatro exercícios do Teste de Aptidão Física.

2- Acessar alguma referência confiável sobre a PNPIC – Política Nacional das Práticas Integrativas e Complementares, e escrever seu entendimento e eventual dúvida sobre a finalidade dessa política. (link oficial do texto da política: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_co](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_co)



[mplementares\\_2ed.pdf](#) ; pode ler a partir da página 14, somente esta sessão já dá a ideia. Pode procurar outras fontes também, se preferir).

---

Disciplina: Educação Física

Professor(a): Nathália Barros

Orientações:

Seguindo a temática do artigo "A história do uso político do esporte", a próxima atividade será assistir ao vídeo documentário "Pátria" da ESPN. O vídeo aborda a rivalidade na década de 1990 (período marcado pela queda do Muro de Berlim) entre as seleções femininas de vôlei Brasil e Cuba, que chegou ao ápice na Olimpíada de Atlanta de 1996.

**Segue o link do vídeo:**

[http://www.espn.com.br/video/589077\\_patria-assista-ao-documentario-na-integra](http://www.espn.com.br/video/589077_patria-assista-ao-documentario-na-integra)

Roteiro de atividade:

Vocês já ouviram falar sobre a rivalidade entre Brasil e Cuba no vôlei feminino? Conversem com os familiares de vocês sobre esse assunto e saiba qual é a percepção deles sobre esse tema.

Quais são as atividades que as jogadoras que aparecem no vídeo desenvolvem atualmente?

Após assistir o documentário e pesquisar sobre tema, em sua opinião era só o desempenho nas quadras que alimentava a rivalidade entre essas seleções?

Boa atividade para todxs!

---

Disciplina: Física

Professor(a): Olga Dick

Orientações:

### **Atividade de Física nº5**

Mantendo-nos no assunto de ondas, luz e natureza da luz, nessa atividade 5 estou disponibilizando 2 links para vocês acessarem: link 1 é um questionário online que estou enviando para coletar algumas informações sobre vocês nesse período.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO

**Copie o link e cole no navegador:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIpSZ233bztB4zxM3aEgHp2TTC0FVCPv3KYhdCSk9\\_2tmmMA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIpSZ233bztB4zxM3aEgHp2TTC0FVCPv3KYhdCSk9_2tmmMA/viewform?usp=pp_url)

Link 2: tem todos os episódios da primeira temporada da série COSMOS da versão mais recente. Para nos mantermos no assunto do nosso estudo, indico os episódios:

Episódio 02: se não puder ver inteiro, adiante para os 22 minutos, onde fala sobre o olho humano

Episódio 05: se não puder ver inteiro, adiante para os 17min e 29segundos, que vai falar de luz, e na sequência vai falar de som também.

**Copie o link e cole no navegador:**

<https://1drv.ms/u/s!AhrYmP5JPC9PvHkerADqBuEgcqcl?e=Ps1QIS>

Fiquem a vontade para assistirem a todos os episódios!!!! Essa série é maravilhosa <3  
Nessa pasta também tem um vídeo intitulado “Olho humano a super máquina”, que também super indico!!!!

Havendo alguma dúvida, podem me escrever nesse endereço que eu responderei!!!!  
[olgaedick@gmail.com](mailto:olgaedick@gmail.com)

Grande beijo, e até a próxima atividade!

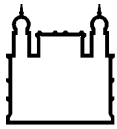
---

Disciplina: Língua Portuguesa

Professor(a): Suelen Barbosa

Orientações:

I- Leia, assista (lives, filmes, vídeos, depoimentos, documentários), reflita e escreva (caso queira) sobre as manifestações antirracistas no mundo inteiro e, sobretudo acerca dos acontecimentos que envolvem esse tema no nosso país, cuja violência assola cada vez mais a população preta periférica; inclusive em tempos de pandemia. Após essa reflexão é importante que saibamos nos posicionar acerca desse tema, que saibamos de que lado estamos (da igualdade de direitos e respeito) ou (da injustiça social)? Uma vez que não sabemos nos posicionar, compactuamos para a não transformação de um mundo justo, onde



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



todos deveriam ter direito à liberdade de ser e pertencer a diferentes etnias, diferentes religiões, mas principalmente, direito à vida. **Que nenhuma vida seja mais importante que outra!** Isso tudo para dizer que gostaria que fizessem um poster e publicassem nas redes sociais de vocês, demonstrando seu posicionamento em relação a tudo isso que está acontecendo. Isso é uma sugestão!

Um beijo de Luz e um abraço bem afetuoso em cada um de vocês, Bonitas e Bonitos!!!

Ps: Abaixo segue um link muito pertinente que fala sobre o racismo estrutural. Assistam, é um primeiro passo para tentar compreender o racismo no Brasil.

<https://youtu.be/lryL8ZAMq-E>