

Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



LABORATÓRIO DE FORMAÇÃO GERAL (LABFORM) - 3º CICLO DE ATIVIDADES

2º SÉRIE

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

Disciplina: Biologia

Professor: Daniel Souza

Orientações:

Rio, 15/04/2020

Pessoal, bom dia!!

Como vão tod@s?! A saudade está imensa!!!!

Se cuidem pessoas lindas!!

Vamos dar continuidade ao nosso acompanhamento remoto nesse período de quarentena, ok?

Como enviamos nos encaminhamentos anteriores a ideia foi relembrarmos os assuntos que já tínhamos conversado no início do ano (classificação dos seres vivos e vírus) e olhar o assunto de forma crítica com alguns vídeos, tendo em vista o momento particular que estamos. Apresentamos ainda alguns conceitos importantes de Epidemiologia, como epidemia e pandemia, nos fazendo entender melhor o cenário que se apresenta nesse momento pra tod@s nós.

Nossa proposta para esse 3º Ciclo é que continuemos a nos debruçar nos encaminhamentos anteriores. Ou seja, como achamos que já é bastante informação, vamos rever os encaminhamentos anteriores.

Para os mais animados, estamos enviando uma lista de exercícios sobre esses assuntos. Não se preocupem, não vale nota. É apenas mais uma ferramenta pra exercitarmos nossa mente nesse período, ok?

Qualquer dúvida, como sempre, podem entrar em contato conosco direto.

Bons estudos!!

Grande bj!!

Daniel e Flávio

danielsou@gmail.com

flaviohmp@gmail.com

Daniel – (021) 998941808

Flávio – (021) 993288667



LISTA BOLADONA

1- O artista britânico Luke Jerram, em parceria com o microbiologista Andrew Davidson, criou uma série de surpreendentes e inusitadas esculturas de vidro, intitulada Microbiologia em Vidro. Nessas obras, estão representados alguns dos vírus e bactérias capazes de causar impacto devastador sobre a saúde global.

Entre essas esculturas, destaca-se a do papilomavirus humano (HPV), nome genérico de um grupo de vírus que engloba mais de cem tipos diferentes, cuja principal forma de transmissão é a sexual.

Alguns tipos de lesões genitais causadas pelo HPV podem ser de alto risco, porque são precursoras de tumores malignos, especialmente do câncer do colo do útero.



HPV – Escultura em vidro
(<http://tinyurl.com/mzcewqg> Acesso em: 01/08/2014, Original colorido)

Entre as principais medidas recomendadas para prevenir essa doença, destaca-se o uso de preservativos, a realização de exames periódicos e a vacinação.

Sobre os benefícios relacionados ao uso dessa vacina, é correto afirmar que

- acarreta a imunização contra vários tipos de doenças sexualmente transmissíveis, como gonorreia e AIDS.
- substitui o uso de pílulas anticoncepcionais e imuniza também contra o HIV, vírus causador da AIDS.
- provoca o aumento na taxa de hemácias específicas que garantem a imunização contra o HPV.
- possui os anticorpos específicos prontos para atuar no processo de combate ao HPV.
- induz a produção de anticorpos específicos na proteção do organismo contra o HPV.

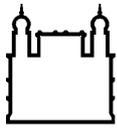
2- Tanto a febre amarela quanto a dengue são doenças causadas por vírus do grupo dos arbovírus, pertencentes ao gênero *Flavivirus*, existindo quatro sorotipos para o vírus causador da dengue. A transmissão de ambas acontece por meio da picada de mosquitos, como o *Aedes aegypti*. Entretanto, embora compartilhem essas características, hoje somente existe vacina, no Brasil, para a febre amarela e nenhuma vacina efetiva para a dengue.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fundação Nacional de Saúde. *Dengue*: Instruções para pessoal de combate ao vetor. Manual de Normas Técnicas. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br>. Acesso em: 7 ago. 2012 (adaptado).

Esse fato pode ser atribuído à

- maior taxa de mutação do vírus da febre amarela do que do vírus da dengue.
- alta variabilidade antigênica do vírus da dengue em relação ao vírus da febre amarela.
- menor adaptação do vírus da dengue à população humana do que do vírus da febre amarela.
- presença de dois tipos de ácidos nucleicos no vírus da dengue e somente um tipo no vírus da febre amarela.
- baixa capacidade de indução da resposta imunológica pelo vírus da dengue em relação ao da febre amarela.

3- Mais de 3 milhões de meninas já foram imunizadas contra o HPV. O número representa 83% da meta do Ministério da Saúde, que é vacinar 4,1 milhões de adolescentes na faixa etária de 11 a 13 anos, até o final do ano. Utilizada na prevenção do câncer de colo do útero, a vacina contra o HPV passou a ser ofertada gratuitamente no Sistema Único de Saúde para meninas de 11 a 13 anos, no último dia 10 de março. O esquema de vacinação é composto por três doses: a segunda será aplicada com intervalo de seis meses e a terceira, de reforço, cinco anos após a primeira dose. Em 2015, serão vacinadas as adolescentes de 9 a 11 anos e, em 2016, começam a ser imunizadas as meninas que completam 9 anos. <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/04/vacina-contr-hpv-esta-disponivel-nos-postos-desaude>.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Acesso em 21 abr. 2014. (com adaptações)

A campanha de vacinação contra o vírus HPV em adolescentes justifica-se no fato de que:

I. Dois tipos de HPV (16 e 18) respondem por 70% dos casos de câncer de colo de útero, no país.

II. É necessário prevenir o câncer de colo do útero, refletindo na redução da incidência e da mortalidade por esta enfermidade.

III. A época mais favorável para a vacinação é de preferência antes do início da atividade sexual, ou seja, antes da exposição ao vírus.

IV. Substitui o rastreamento do câncer de colo do útero em mulheres na faixa etária entre 25 e 64 anos.

É CORRETO o que se afirma em:

- a) I, II e III.
- b) I, III e IV.
- c) III e IV somente.
- d) II, III e IV.
- e) I e II somente.

4- A contaminação pelo vírus da rubéola é especialmente preocupante em grávidas, devido à síndrome da rubéola congênita (SRC), que pode levar ao risco de aborto e malformações congênitas. Devido a campanhas de vacinação específicas, nas últimas décadas houve uma grande diminuição de casos de rubéola entre as mulheres, e, a partir de 2008, as campanhas se intensificaram e têm dado maior enfoque à vacinação de homens jovens.

BRASIL. “Brasil livre da rubéola: campanha nacional de vacinação para eliminação da rubéola”. Brasília: Ministério da Saúde, 2009 (adaptado).

Considerando a preocupação com a ocorrência da SRC, as campanhas passaram a dar enfoque à vacinação dos homens, porque eles

- a) ficam mais expostos a esse vírus.
- b) transmitem o vírus a mulheres gestantes.
- c) passam a infecção diretamente para o feto.
- d) transferem imunidade às parceiras grávidas.
- e) são mais suscetíveis a esse vírus que as mulheres.

5- Milhares de pessoas estavam morrendo de varíola humana no final do século XVIII. Em 1796, o médico Edward Jenner (1746-1823) inoculou em um menino de 8 anos o pus extraído de feridas de vacas contaminadas com vírus da varíola bovina, que causa uma doença branda em humanos. O garoto contraiu uma infecção benigna e, dez dias depois, estava recuperado. Meses depois, Jenner inoculou, no mesmo menino, o pus varioloso humano, que causava muitas mortes. O menino não adoeceu.

Disponível em: www.bbc.co.uk. Acesso em: 5 dez. 2012 (adaptado).

Considerando o resultado do experimento, qual a contribuição desse médico para a saúde humana?

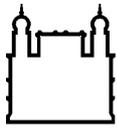
- a) A prevenção de diversas doenças infectocontagiosas em todo o mundo.
- b) A compreensão de que vírus podem se multiplicar em matéria orgânica.
- c) O tratamento para muitas enfermidades que acometem milhões de pessoas.
- d) O estabelecimento da ética na utilização de crianças em modelos experimentais.
- e) A explicação de que alguns vírus de animais podem ser transmitidos para os humanos.

6- Leptospirose e Dengue são doenças que podem ser fatais. A informação sobre as formas de transmissão auxilia a população a tomar importantes medidas de prevenção.



Uma medida profilática que pode impedir a expansão de ambas as doenças é:

- a) Realizar a vacinação periódica da população.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

- b) Evitar o acúmulo de água de chuva.
- c) Controlar a população de insetos vetores.
- d) Evitar o contato com água contaminada.

7- Em Santa Catarina, 379 mil crianças são vacinadas contra a pólio na campanha anual.

Em parceria com estados e municípios, o Ministério da Saúde realizou a 36ª Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite. De 15 a 31 de agosto, a meta foi imunizar 12 milhões de crianças entre seis meses e cinco anos incompletos. Isso representa 95% do público-alvo, formado por 12,7 milhões de crianças. Em Santa Catarina, a meta foi vacinar 95% das 379,7 mil crianças que fazem parte do público-alvo. Para isso, o Ministério da Saúde distribuiu 474,8 mil doses ao Estado.

Fonte: Ministério da Saúde, 11/08/2015. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/>

Assim, assinale a alternativa correta.

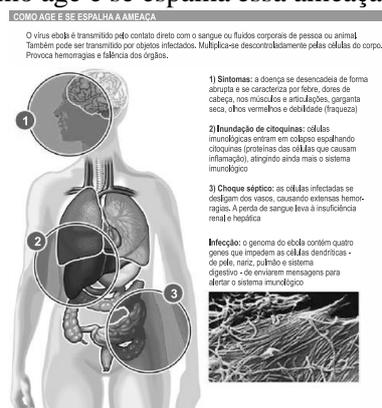
a) A tuberculose é uma doença infecciosa e transmissível, causada pelo *Mycobacterium tuberculosis*. Devido ao agente causador ser uma bactéria aeróbica, afeta unicamente os pulmões. Para prevenir a doença é necessário imunizar as crianças obrigatoriamente no primeiro ano de vida ou no máximo até quatro anos.

b) A poliomielite é uma doença bacteriana, onde este micro-organismo penetra no organismo humano por meio da boca e do nariz e se multiplica na garganta e no trato intestinal. Posteriormente, alcança a corrente sanguínea e pode atingir o cérebro. Quando a infecção ataca o sistema nervoso, destrói os neurônios motores e provoca paralisia nos membros inferiores. Esta doença pode, inclusive, levar o indivíduo à morte se forem infectadas as células nervosas que controlam os músculos respiratórios e os músculos da deglutição.

c) O tétano é uma grave doença bacteriana que afeta o sistema neurológico e que, entre outras complicações, pode levar inclusive à morte. É causado pela bactéria *Clostridium tetani*, que pode ser encontrada no solo, poeira e nas fezes de animais. Assim, pessoas que apresentam ferimento na pele, causado por algum objeto enferrujado e sujo, a exemplo de pregos, devem procurar um médico para que seja administrada a vacina antitetânica.

d) O Papiloma Vírus Humano (HPV) é um vírus que infecta a pele e mucosas e pode causar câncer do colo de útero e verrugas genitais. A vacinação contra o HPV é de grande importância na prevenção do câncer do colo de útero, por isso, é recomendada para mulheres a partir dos nove anos - em especial para aquelas que ainda não iniciaram sua vida sexual, para garantir maior eficácia na proteção.

8- Em 2014, a imprensa noticiou exaustivamente o surto de febre hemorrágica provocada pelo vírus ebola. A figura a seguir destaca como age e se espalha essa ameaça.

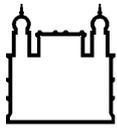


Disponível em: <http://www.fiocruz.gov.br/2014/04/que-eh-o-virus-ebola/>. Acesso em 26 de Jan. 2015.

A partir da análise da figura, considere as afirmativas a seguir.

I. O vírus ebola utiliza o seu próprio metabolismo para impedir as células dendríticas de enviarem mensagens para alertar o sistema imunológico.

II. O vírus ebola afeta a resposta imune do organismo. A infecção prejudica a mobilização imunológica e o corpo tem dificuldade para



combater o vírus, que se multiplica a ponto de afetar os principais órgãos.

III. A transmissão do ebola pode ocorrer pelo contato direto de bacilos presentes no sangue ou fluidos corporais de pessoas ou animais contaminados.

IV. O vírus ebola ataca células humanas para injetar o seu genoma e as transforma em fábricas de novos vírus. Uma medida possível para combater a ação viral seria impedir a replicação da molécula de ácido nucleico do vírus.

Assinale a alternativa que apresenta, apenas, as afirmativas corretas.

- a) II e IV.
- b) I, II e III.
- c) II, III e IV.
- d) I e IV.

9- O quadro abaixo apresenta diversificados sintomas observados e não observados de determinada doença com incidência na população humana.

Sintomas frequentemente observados	Sintomas não observados
Febre alta e de início súbito	Dor de garganta
Forte dor de cabeça	Tosse
Dor nos ossos e articulações	Espirro
Mal-estar	Secreção nasal
Cansaço	Muco e catarro
Manchas vermelhas na pele	Melhora em ou dois dias

Sobre a doença cujos sintomas são correspondentes aos descritos acima, verifica-se que pode se tratar de

- a) gripe
- b) dengue
- c) resfriado
- d) alergia

10- Ebola

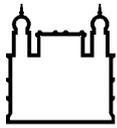
A primeira contaminação humana pelo vírus Ebola ocorreu em 1976, em surtos simultâneos no Sudão e na República Democrática do Congo, em uma região próxima do rio Ebola, que dá nome à doença. É uma doença de curso muito rápido desde a infecção e uma das mais debilitantes e mortais que existem. O Ebola pode ser contraído diretamente através do contato com secreções tanto de humanos como de outros animais (chimpanzés, gorilas, morcegos frutívoros, macacos, antílopes selvagens e porcos-espinhos) ou mesmo através de objetos contaminados (como roupas, roupas de cama). A transmissão por meio de sêmen infectado pode ocorrer até sete semanas após a recuperação clínica.

Morcegos frutívoros são considerados os hospedeiros naturais do vírus. A taxa de letalidade para humanos varia entre 25 e 90%, dependendo da cepa. O vírus ataca vários órgãos internos dos doentes, mas invade principalmente células do fígado e células do sistema retículo-endotelial. A doença é frequentemente caracterizada pelo início repentino de febre, fraqueza, dor muscular, dores de cabeça, inflamação na garganta e hemorragias que podem acarretar a morte por choque ou parada cardíaca.

Fonte: extraído de Médicos sem Fronteira disponível em: <http://www.msf.org.br/o-que-fazemos/atividades-medicas/ebola> em 31/08/2014.

Com base no texto e em seus conhecimentos sobre o assunto, assinale a afirmativa INCORRETA.

- a) A morbidade e as altas taxas de mortalidade da doença são fatores que favorecem sua disseminação por vários países do mundo.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

- b) Diferentes surtos de Ebola podem ocorrer dependendo da cepa viral que dá início e é disseminada em cada surto.
- c) O isolamento dos doentes e dos mortos evitando o contato com indivíduos sem equipamentos de proteção adequados é medida profilática recomendada.
- d) As hemorragias podem ser o resultado tanto do mau funcionamento hepático como por lesão no endotélio que reveste os capilares sanguíneos.

Disciplina: Artes

Professores: Cynthia Dias, Jeanine Bogaerts, Helena Vieira, Veronica Soares e Marco Antonio

Orientações:

Proposta: **"O que me faz bem"**

"A arte existe porque a vida não basta." Ferreira Gullar

Acreditamos que as artes podem ser um caminho para encontrarmos formas de ressignificar o momento que estamos vivendo e nos ajudar a passar por ele.

A partir disso, queremos propor um exercício de compartilharmos, nesse contexto, que atividades ou ações nos fazem bem, nos ajudam a estar mais calmos, a reduzir ansiedades. Podem ser as coisas mais simples, desde ler um livro, ouvir uma música, desenhar, conversar com um amigo, meditar, desligar um pouco a TV.

Então, qual é a proposta?

Escolha uma coisa e faça um vídeo curto, de até 1 minuto, mostrando e/ou explicando o que tem feito bem a você, esses dias.

Algumas dúvidas que podem surgir:

P: Eu preciso mostrar o meu rosto no vídeo?

R: Você não precisa mostrar o seu rosto no vídeo, se não quiser. Use sua criatividade!

P: E se eu tiver muitas ideias?

R: Pode falar de mais coisas, mas procure ficar dentro de 1 minuto. Se tiver mais ideias, pode fazer outros vídeos curtos! :)

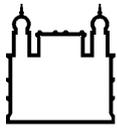
P: Como devo filmar?

R: Com a câmera que você tiver, pode ser do seu celular. Procure filmar com o celular deitado!

P: Eu preciso falar no vídeo?

R: Se não quiser, não precisa falar. Pode cantar, tocar um instrumento, gravar uma música ou um som do seu ambiente, criar "legendas" em forma de cartazes, por exemplo, entre outras formas.

As professoras Helena Vieira, Cynthia Dias, Veronica Soares e Jeanine Bogaerts produziram um exemplo com as coisas que fazem bem a elas! Confira!



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



Depois de filmar, poste o seu vídeo (ou os seus vídeos) no feed da conta @artes_poli no Instagram e mande também para o email artespoli2020@gmail.com.

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

- login artespoli2020@gmail.com
- senha artesejsv

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

Lembre de colocar seu nome, habilitação e série. Nos vemos já!

Se tiver outras dúvidas, procure um dos professores ou escreva para o email: artespoli2020@gmail.com

Equipe de Artes

Disciplina: Física (2º ano Biotecnologia)

Professor: David

Orientações:

Orientações gerais: Este estudo dirigido tem como objetivo avaliar o quanto a aluna ou o aluno consegue, de forma autônoma, ter acesso aos conceitos básicos e desenvolver argumentos a partir deles. Este trabalho deve ser entregue por escrito na volta às aulas. Qualquer coisa estou à disposição para tirar dúvidas deste questionário ou das listas de exercícios anteriores através do whatsapp (21991095359) ou do e-mail (davidmarquesds@gmail.com)

ESTUDO DIRIGIDO TEÓRICO DE MOVIMENTO CIRCULAR UNIFORME

- 1) Defina o que é a frequência e dê exemplos de eventos envolvendo essa grandeza.
 - 2) Defina o que é o período e dê exemplos de eventos envolvendo essa grandeza.
 - 3) Disserte sobre as diferenças entre frequência e período com exemplos envolvendo valores numéricos.
 - 4) Diga o que é e quais as diferenças entre velocidade angular e velocidade tangencial. (não escreva apenas a fórmula, mas também disserte sobre)
 - 5) O que é a força centrípeta? Quais são as suas características? (não escreva apenas a fórmula, mas também disserte sobre)
-

Disciplina: Física (2º ano Análises Clínicas)

Professora: Karla Martins

Orientações:

Força centrípeta.

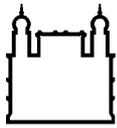
- 1) Velocidade vetorial instantânea (\vec{v}).

Características:

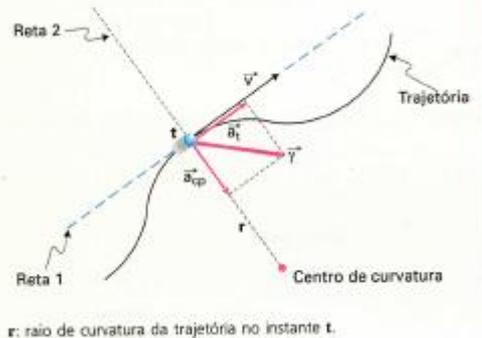
- Módulo: igual ao da velocidade escalar no instante considerado.
- Direção: a mesma da reta tangente à trajetória no instante considerado
- Sentido: o mesmo do movimento no instante considerado.



- 2) Aceleração vetorial instantânea (\vec{a}).



Quando um corpo se move, tanto o módulo quanto a direção de sua velocidade vetorial podem variar. A aceleração vetorial instantânea (\vec{a}) fornece informações sobre a variação “total” da velocidade vetorial instantânea (\vec{v}), isto é, sobre a variação **simultânea** do módulo e da direção dessa velocidade. Contudo, o que nos interessa é saber como estão variando, **separadamente**, o módulo e a direção de \vec{v} . Portanto, na análise de um movimento curvilíneo, torna-se conveniente estudar essas variações decompondo-se \vec{a} em duas retas perpendiculares entre si: uma tangente à trajetória (reta 1 da figura seguinte) e uma perpendicular à reta tangente, passando pelo centro de curvatura (reta 2).



$$\vec{a} = \vec{a}_t + \vec{a}_{cp}$$

\vec{a}_t : aceleração tangencial – é a componente da aceleração vetorial (\vec{a}) na direção da reta 1 e indica a **variação do módulo** de \vec{v} .

\vec{a}_{cp} : aceleração centrípeta – é a componente da aceleração vetorial (\vec{a}) na direção da reta 2 e indica a **variação da direção** de \vec{v} . Ela recebe esse nome porque aponta para o centro de curvatura.

Obs.: Estudaremos apenas o Movimento Circular Uniforme (MCU), sendo assim, vamos manter nossa atenção apenas na aceleração centrípeta.

3) Aceleração centrípeta (\vec{a}_{cp}).

Características:

- Módulo: é dado pela expressão $|\vec{a}_{cp}| = \frac{v^2}{R}$, na qual v é a velocidade escalar do móvel e R é o raio de curvatura da trajetória.

- Direção: perpendicular à velocidade vetorial em cada ponto.

- Sentido: orientado para o centro de curvatura da trajetória.

Exemplo de aplicação: Uma partícula descreve um movimento circular uniforme de raio $R = 2$ m e velocidade escalar $v = 3$ m/s. Determine os módulos da:

a) Aceleração centrípeta.

$$a_{cp} = v^2/R$$

$$a_{cp} = 3^2/2$$

$$a_{cp} = 9/2$$

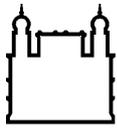
$$a_{cp} = 4,5 \text{ m/s}^2$$

b) Aceleração tangencial.

O módulo é zero, pois no MCU apenas a direção da velocidade vetorial varia, sendo constante o módulo da velocidade vetorial.

c) Aceleração vetorial.

$$|\vec{a}| = |\vec{a}_{cp}|$$



Faça sua parte!

A poluição sonora é um dos fatores mais graves que afetam o planeta. Dada a sua repercussão na saúde e no meio ambiente, é considerado um **sério problema de Saúde Pública mundial**. Por conviver constantemente com este mal, a humanidade está acostumada com o ruído e em muitos casos não percebe seus efeitos maléficos na saúde, no ambiente e na qualidade de vida. Porém, estudos indicam que o ruído está entre os principais agentes causadores de estresse, insônia, depressão e outros sintomas que levam a mudanças físicas e psicológicas negativas nos seres humanos.

O dia Internacional da Conscientização sobre o Ruído (INAD ou *International Noise Awareness Day*) será celebrado este ano no dia 29 de abril. Em todo o mundo serão realizadas atividades como: palestras, testes de audição e orientações para a conscientização e controle do ruído. A campanha do INAD surgiu há 25 anos, o tema deste ano é a saúde auditiva do trabalhador, sendo que o lema escolhido é "**Trabalho com ruído, saúde em perigo**". No dia 29 de abril haverá um minuto de silêncio, entre 14h25 e 14h26, para destacar o impacto do ruído, proporcionando aos participantes uma pausa e uma oportunidade de conscientização sobre esse mal que não enxergamos mas sentimos.

Efeitos do ruído no ser humano

Os efeitos não são imediatos, pois dependem do nível de intensidade do ruído, tempo de exposição e predisposição pessoal. Eles aparecem com o tempo e são cumulativos.

Os pesquisadores da área alertam para o fato de que como os efeitos do ruído na saúde têm início insidioso e são lentamente progressivos, geralmente as pessoas não tomam consciência da gravidade do problema. Abaixo estão alguns efeitos:

- Perda temporária ou permanente da audição;
- Dificuldade de compreensão da fala;
- Zumbido (chiado) no aparelho auditivo;
- Insônia;
- Irritabilidade e agitação;
- Depressão;
- Dificuldade de concentração;
- Tontura e dor de cabeça;
- Alterações gástricas e intestinais (azia, diarreia, entre outros);
- Hipertensão.

Estou sendo vítima do ruído?

- Fico exposto horas a sons muito intensos sem usar protetor auditivo (boates, máquinas industriais, veículos ruidosos).
- Tenho dificuldade de entender as pessoas ("escuto, mas não entendo"). Minha família reclama que o "volume" da TV está alto.
- Quando estou em ambiente silencioso, escuto um zunido parecido com um "grilo".
- Tenho dificuldade de localização da fonte sonora (não sabe de onde vem um som).
- Não suporto lugares com som "alto" ou com muitas pessoas falando.
- Tenho dificuldade para dormir depois de ficar exposto a sons intensos.
- Tenho plenitude auricular (sensação da orelha tapada ou cheia).



Para essa atividade 3 você precisa visitar esses sites, pesquisar em outros lugares, ler esse folder informativo e responder as seguintes questões:

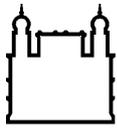
- 1) O que é "ruído"?
- 2) Qual é a importância de nos atentarmos para os ruídos aos quais estamos expostos no dia a dia?
- 3) Cite três situações cotidianas em que ruídos altos te incomodam. Como você percebe que eles te afetam? (Use o folder acima para identificar esses incômodos)
- 4) Pesquise qual o nível médio desses ruídos que você citou acima e compare com os listados no folder.

Está preparado para o desafio agora? Então aí vai:

- 5) Escreva uma poesia que aborde o tema *ruído no cotidiano*. OU faça uma paródia de uma música, e me envie a letra e o vídeo dessa música.

Todas as sextas responderei aos e-mails com dúvidas de vocês e aguardo ansiosamente essa produção do número 5.

Grande beijo, cuidem-se!!!!!!!!!!!!



Disciplina: Educação Física

Professor: Guto

Orientações:

Segue as orientações para os alunos de Educação Física, modalidade Holopráxis, 3º ciclo de atividades na quarentena.

1- Praticar os exercícios do T.A.F.;

2- Escrever uma redação sobre a influência da atividade física regular sobre a mente e as emoções.

Disciplina: Expressão Corporal

Professora: Elaine

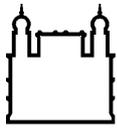
Orientações:

Sugestões de atividades diárias para os alunos de Expressão Corporal

Atividades utilizando uma cadeira
Panturrilha, respiração e equilíbrio

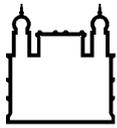
Executar 10x a respiração estimulante: inspira 4t retém 2t expira 4t retém 2t

- 1- Apoiar as mãos nas costas da cadeira: elevar alternadamente os calcanhares ficando nas pontas dos pés. (20x cada pé)
- 2- Apoiar as mãos nas costas da cadeira: elevar os calcanhares unidos ficando nas pontas dos pés. (20x)
- 3- Apoiar as mãos nas costas da cadeira: elevar alternadamente a parte anterior dos pés ficando apoiado nos calcanhares. (20x cada pé)
- 4- Apoiar as mãos nas costas da cadeira: elevar a parte anterior dos pés unidos ficando apoiado nos calcanhares. (20x)
- 5- Sem o apoio das mãos elevar os calcanhares unidos e os braços acima da cabeça fazendo as palmas das mãos se encontrarem e puxarem os braços para cima, alongando o corpo todo.



Posteriores de pernas e coxas - tronco e coluna

- 6- Afastar-se da cadeira e flexionar o tronco à frente mantendo os braços estendidos e as mãos apoiadas no topo da cadeira, insistir 3 x. (10x)
- 7- Afastar-se da cadeira e flexionar o tronco à frente mantendo os braços estendidos e as mãos deslizando do topo até os pés da cadeira, insistir 3 x. (10x)
- 8- De lado para a cadeira, pés unidos, glúteos contraídos, apoiar a mão direita sobre o encosto, inclinar o tronco para esse lado trazendo o braço esquerdo sobre a lateral do corpo inclinándolo. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 3 x. (10x)
- 9- De lado para a cadeira, pés unidos, glúteos contraídos, apoiar a mão esquerda sobre o encosto, inclinar o tronco para esse lado trazendo o braço direito sobre a lateral do corpo inclinándolo. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 3 x. (10x)
- 10- De lado para a cadeira, pés afastados, glúteos contraídos, apoiar a mão direita sobre o encosto, inclinar o tronco para esse lado trazendo o braço esquerdo sobre a lateral do corpo inclinándolo. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 3 x. (10x)
- 11- De lado para a cadeira, pés unidos, glúteos contraídos, apoiar a mão esquerda sobre o encosto, inclinar o tronco para esse lado trazendo o braço direito sobre a lateral do corpo inclinándolo. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 3 x. (10x)
- 12- De frente para o encosto da cadeira estender a perna direita apoiando o pé direito no topo, flexionar a coluna sobre a perna tentando segurar no tornozelo ou na própria cadeira. Insistir 3x repetir 10x
- 13- De frente para o encosto da cadeira estender a perna esquerda apoiando o pé esquerdo no topo, flexionar a coluna sobre a perna tentando segurar no tornozelo ou na própria cadeira. Insistir 3x repetir 10x
- 14- De frente para o encosto da cadeira estender a perna direita apoiando o pé direito no topo, flexionar a coluna sobre a perna



esquerda (a que está no chão) tentando segurar no tornozelo ou apoiar a mão no chão. Insistir 3x repetir 10x

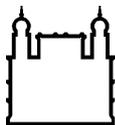
- 15- De frente para o encosto da cadeira estender a perna esquerda apoiando o pé esquerdo no topo, flexionar a coluna sobre a perna direita (a que está no chão) tentando segurar no tornozelo ou apoiar a mão no chão. Insistir 3x repetir 10x

Braços – bíceps e tríceps

- 16- De frente para o assento apoiar as mãos separadas ao máximo no assento da cadeira, afastar seus pés para trás até ficar nas pontas dos pés e o peso dividido entre mãos e pés. Executar 5 flexões de braços, descansar 10 segundos e repetir.
- 17- De costas para o assento apoiar as mãos próximas ao quadril no assento da cadeira mantendo os cotovelos altos e próximos ao tronco, afastar seus pés para frente até ficar apoiado nos calcanhares tirar os glúteos da cadeira dividindo o peso entre mãos e pés e flexionando os joelhos. Executar 5 flexões de braços, descansar 10 segundos e repetir.

Abdominais frontais e laterais

- 18- Deitado com as costas apoiadas no chão e as pernas flexionadas apoiadas na cadeira, elevar o tronco tentando tirar cabeça e ombros do chão sem curvar a coluna cervical. Repetir 15x, 12x e 10x descansar 10 segundos entre as séries.
- 19- Deitado com as costas apoiadas no chão e perna direita flexionada apoiada na cadeira e, a esquerda flexionada com o pé apoiado no joelho direito, a mão direita na nuca elevar o tronco fazendo uma rotação para o lado esquerdo levando o cotovelo na direção do joelho, a outra mão fica no chão para manter a estabilidade. Repetir 15x, 12x e 10x descansar 10 segundos entre as séries
- 20- Deitado com as costas apoiadas no chão e perna direita flexionada apoiada na cadeira e, a esquerda flexionada com o pé apoiado no joelho direito, a mão direita na nuca elevar o tronco fazendo uma rotação para o lado esquerdo levando o cotovelo na direção do joelho, a outra mão fica no chão para manter a estabilidade. Repetir 15x, 12x e 10x descansar 10 segundos entre as séries



- 21- Deitado com as costas apoiadas no chão e perna esquerda flexionada apoiada na cadeira e, a direita flexionada com o pé apoiado no joelho esquerdo, a mão esquerda na nuca elevar o tronco fazendo uma rotação para o lado direito levando o cotovelo na direção do joelho, a outra mão fica no chão para manter a estabilidade. Repetir 15x, 12x e 10x descansar 10 segundos entre as séries.

Relaxamento

Executar 10x a respiração calmante: inspira 4t retém 4t expira 4t retém 4t

retém 4t

inspira 6t retém 4t expira 6t

retém 4t

inspira 8t retém 4t expira 8t

Disciplina: Geografia

Professor: Pedro Quental

Orientações:

Car@s alun@s,

O 3º ciclo de atividades tem por objetivo nos aproximar de alguns debates sobre a nova ordem mundial e o processo de globalização no mundo contemporâneo.

Foram selecionadas duas reportagens de jornais para serem analisadas (seguem como documento anexo). A primeira, sobre a atuação da China no contexto de uma ordem mundial cada vez mais multipolar. A segunda, sobre o papel da Otan na atualidade, instituição criada no período da Guerra Fria.

Depois de realizarem a leitura das reportagens respondam às perguntas solicitadas.

Um abraço,
Pedro Quental

Reportagem 1: Como funciona o *soft power* chinês (anexo_1_Geografia)

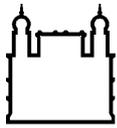
Reportagem 2: O que é a Otan. E quais seus desafios contemporâneos. (anexo_2_Geografia)

Perguntas sobre a reportagem 1:

- a) DEFINA o que é *soft power*?
- b) IDENTIFIQUE o que significa a sigla Brics?
- c) EXPLIQUE qual a estratégia utilizada pela China para colocar em prática seu *soft power*?

Perguntas sobre a reportagem 2:

1. EXPLIQUE o que é a Otan.
2. CARACTERIZE o contexto de surgimento da Otan.
3. IDENTIFIQUE quais são os principais desafios contemporâneos da Otan.



Disciplina: Língua Portuguesa (2º Análises Clínicas e Biotecnologia)

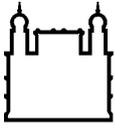
Professor: Jonathan

Orientações:

Leia os textos abaixo e faça uma análise das formações lexicais (gatrofáfico/delegata/bopecida) elaboradas por tal jornal. Esses processos são possíveis na gramática normativa? Tais vocábulos são encontrados nos dicionários? Por que não há dificuldade de compreender mesmo sendo palavras que não “existem” na língua? Lembre-se de levar em consideração que as capas fazem parte do gênero textual jornalístico.

Capa 1





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

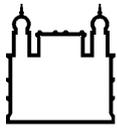


Capa 2



Capa 3





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Disciplina: Língua Portuguesa (2º ano Gerência em Saúde)

Professora: Suelen

Orientações:

I- Com base nos links que seguem como atividade, assista-os e façam as suas anotações, porque a próxima atividade precisará deste comando. Sobretudo, reflita!

<https://www.youtube.com/watch?v=OJun1Y78cZE> (COVID-19)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZG0XkmQ5Phs&t=704s>

Disciplina: Sociologia

Professora: Valéria

Orientações:

Olá querid@s,
espero que estejam bem. Envio abaixo as atividades deste terceiro ciclo. Alguns estudantes me acionaram para falar que acharam o texto do MILLS muito difícil. Por conta disso, decidi criar a atividade 1: “O que o texto me diz?” Selecionei alguns fragmentos que sintetizam ideias importantes do texto e elaborei algumas questões para vocês responderem. Espero que ajude. Quando voltarmos a nos encontrar, retomaremos este texto com maior tempo e dedicação, não se preocupem. Envio, também, links de matérias que ajudarão a desenvolver a atividade passada no primeiro ciclo de atividades (CORONAVÍRUS E IMAGINAÇÃO SOCIOLÓGICA).

TEMPO ESTUDO 3:

ATIVIDADE 1: O que o texto me diz?

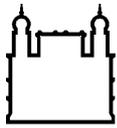
Texto base: A IMAGINAÇÃO SOCIOLÓGICA. MILLS, C. Wright.

Rio de Janeiro: Zahar Editores, 5ª ed. *A Promessa – Capítulo*, pp. 9-17

Bloco 1:

“(…) Os seres humanos sentem a sua vida privada como uma série de armadilhas. Percebem que dentro dos mundos cotidianos, não podem superar suas preocupações. (...) Tudo aquilo de que os seres humanos comuns têm consciência direta e tudo o que o que tentam fazer está limitado pelas órbitas privadas em que vivem. (...) Sua visão, sua capacidade estão limitadas pelo cenário próximo (...)”.

1) *É possível fazer alguma relação entre as armadilhas e a visão limitada às quais o autor se refere e a análise que fizemos da primeira imagem do livro Zoom “a crista do galo”, em sala de aula? Justifique:*



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Bloco 2:

“(...) Subjacentes a essa **sensação** de estar encurralados estão mudanças **aparentemente** impessoais na estrutura mesma de sociedades e que se estendem por continentes inteiros. **As realidades da história contemporânea constituem também realidades para o êxito e o fracasso de homens e mulheres individualmente.** (...)”

2) Qual é a relação que Mills estabelece entre indivíduo-sociedade?

Bloco 3:

O autor traz exemplos que evidenciam a dinâmica das transformações sociais, assim como, a incapacidade – dos indivíduos de dar conta delas em sua totalidade ou plenitude.

“(...) Será de espantar que os seres humanos comuns sintam sua incapacidade de enfrentar os horizontes mais extensos à frente dos quais foram tão subitamente colocados? Não é apenas de informação e da habilidade da razão que precisam. (...) **O que precisam e o que sentem precisar** [diante da armadilha] é uma **qualidade de espírito** que lhes ajude a usar a informação e a **desenvolver a razão a fim de perceber, com lucidez**, o que está ocorrendo no mundo e o que pode estar acontecendo dentre deles mesmos. **É essa qualidade**, afirmo, que jornalistas e professores, artistas e públicos, cientistas e editores estão começando a **esperar daquilo** que poderemos chamar de **imaginação sociológica**. (...) **Dentro dessa agitação, busca-se** a estrutura da sociedade moderna, e dentro dessa estrutura são formuladas as psicologias de diferentes homens e mulheres. **Através disso**, a ansiedade pessoal dos indivíduos é focalizada sobre fatos explícitos e a indiferença do público se transforma em participação nas questões públicas (...)”.

3) Qual é a importância de compreendermos o contexto histórico, a organização social, a relação entre os seres humanos, para que possamos compreender a nossa própria história – biografia?

ATIVIDADE 2:

A partir do exposto por Mills no texto “A imaginação sociológica” explique o fragmento abaixo:

“Levar à consciência os mecanismos que tornam a vida dolorosa, inviável até, não é neutralizá-los; explicar as contradições não é resolvê-las. Mas; por mais cético que se possa ser sobre a eficácia social da mensagem sociológica, não se pode anular o efeito que ela pode exercer ao permitir aos que sofrem que descubram a possibilidade de atribuir seu sofrimento a causas sociais e assim se sentirem desculpados; e fazendo conhecer amplamente a origem social, coletivamente oculta, da infelicidade sob todas as suas formas, inclusive as mais íntimas e as mais secretas (...)”. Bourdieu, Pierre (coord.). A miséria do mundo. Petrópolis: Vozes, 1997. p. 735

ATIVIDADE 3:

Os textos abaixo dão subsídios para a realização dos primeiros exercícios enviados para vocês:

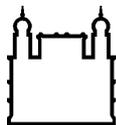
Exercício: CORONAVÍRUS E IMAGINAÇÃO SOCIOLÓGICA

Coronavírus não é democrático: pobres, precarizados e mulheres vão sofrer mais

Link: <https://theintercept.com/2020/03/17/coronavirus-pandemia-opressao-social/>

Racismo ambiental em tempos do COVID-19

Link: https://www.geledes.org.br/racismo-ambiental-em-tempos-do-covid-19/?utm_source=pushnews&utm_medium=pushnotification



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Coronavírus: existe uma lógica genocida por trás do falso dilema entre a economia e vidas

Link: <https://theintercept.com/2020/03/29/coronavirus-economia-vidas-logica-genocida/>

Coronavírus e as desigualdades de raça e classe

Link: <https://www.almapreta.com/editorias/o-quilombo/coronavirus-e-as-desigualdades-de-raca-e-classe>

O coronavírus nas periferias das grandes cidades

Link: <https://www.geledes.org.br/o-coronavirus-nas-periferias-das-grandes-cidades/>

O direito dos mais vulneráveis de sobreviver ao coronavírus

Link: <https://www.geledes.org.br/o-direito-dos-mais-vulneraveis-de-sobreviver-ao-coronavirus/>

'Somos excluídos': prevenção ao corona 'esquece' favelas sem saneamento

Link: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/03/17/somos-excluidos-prevencao-ao-corona-esquece-favelas-sem-saneamento.htm>

O Coronavírus e a quarentena que não chega na Periferia: O que fazer? Deivison Nkosi

Link: <http://deivisonnkosi.kilombagem.net.br/artigos/saude/corona-virus-mas-e-se-a-sua-quarentena-nao-chegar-na-periferia-o-que-fazer/>

Coronavírus expõe o racismo ambiental: negros são o corpo que o Estado secou

https://www.geledes.org.br/coronavirus-expoe-o-racismo-ambiental-negros-sao-o-corpo-que-o-estado-secou/?utm_source=pushnews&utm_medium=pushnotification

Coronavírus: pelo direito de lavar as mãos nas favelas.

Link: <https://www.brasildefatorj.com.br/2020/03/19/artigo-coronavirus-pelo-direito-de-lavar-as-maos-nas-favelas>

Mulheres em tempos de pandemia: os agravantes de desigualdades, os catalisadores de mudanças

Link: https://www.geledes.org.br/mulheres-em-tempos-de-pandemia-os-agravantes-de-desigualdades-os-catalisadores-de-mudancasmulheres-em-tempos-de-pandemia/?utm_source=pushnews&utm_medium=pushnotification

Novo vírus, velhos problemas.

Link: <http://blogueirasnegras.org/novo-virus-velhos-problemas/>