



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

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

3º SÉRIE

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

Disciplina: Biologia

Professora: Danielle Cerri

Orientações:

**Leia o texto abaixo, assista o vídeo indicado e responda as questões apresentadas.
Bom estudo!**

Coronavírus: entenda a importância do sequenciamento genético

Professor Vasco Azevedo, do ICB(Instituto de Ciências Biológicas), explicou o processo em vídeo produzido pela TV UFMG

sexta-feira, 13 de março 2020, às 07h01

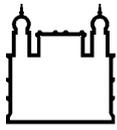
atualizado em terça-feira, 24 de março 2020, às 09h59

Assista o vídeo em: <https://youtu.be/lrPfgdKhos>

Após a confirmação do primeiro caso de Covid-19 no Brasil, no fim de fevereiro, o grupo liderado por pesquisadoras brasileiras desenvolveu o sequenciamento do material genético do novo coronavírus. Mas em que consiste o sequenciamento genético?

O material genético do coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2, como foi denominada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é formado especificamente por RNA. A sequência de ácido ribonucleico tem aproximadamente 30 mil nucleotídeos de comprimento.

Sequenciar é, basicamente, identificar e codificar bases nitrogenadas. No caso do RNA, trata-se da citosina, da guanina, da adenina e da uracila. Em vídeo produzido pela TV UFMG, o professor Vasco Azevedo, do Departamento de Biologia Geral do ICB, explica a relevância dos sequenciamentos para a prevenção contra grandes contaminações de patógenos, como no atual caso do SARS-CoV-2.



Ficha técnica: Gabriel Araújo (reportagem e produção), Yves Vieira (produção), Ângelo Araújo e Ravik Gomes (imagens), Marcelo Duarte e Otávio Zonatto (edição de imagens), Flávia Moraes (edição de conteúdo)

Fonte: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/coronavirus-entenda-o-que-e-e-qual-a-importancia-do-sequenciamento-genetico>

O texto acima aborda a importância da genética, e nesse caso do conhecimento acerca do pareamento de bases nitrogenadas presente no material genético, para a compreensão do Coronavírus (SARS-CoV-2). A partir do seu conhecimento sobre o pareamento de bases presentes no DNA, e sua relação com o RNA, faça os exercícios abaixo: Como material de apoio consulte <https://www.sobiologia.com.br/conteudos/Citologia2/AcNucleico2.php>

1- Faça o pareamento de bases nitrogenadas da sequência do DNA descrita a seguir:

T-G-A-C-G-G-T-C-A-G-G-A-A-A-G-C-C

2- Forme uma sequência de bases de RNA complementar a sequência do DNA descrita abaixo:

A-C-A-T-T-T-G-C-C-A-T-A-G-T-A-A-A-G-C

3- Observe as duas sequências de bases apresentadas:

a) A-T-A-G-G-G-C-C-C-A-T-A-T-A-G-C-A-T

b) A-C-G-U-G-G-A-U-A-U-C-C-G-A-G-U-G

Responda qual é a sequência de DNA e qual é a sequência de RNA e justifique.

Disciplina: Educação Artística

Professor(x)s:

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 JeanineBogaerts produziram um exemplo com as coisas que fazem bem a elas! Confira!

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 artesepsjv

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: Educação Física

Professor(a): Elaine Vieira

Orientações:

Sugestões de atividades diárias para os alunos de Expressão Corporal

Atividades utilizando uma cadeira

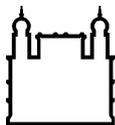
Panturrilha, respiração e equilíbrio

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 inclinando-o. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 3 x. (10x)



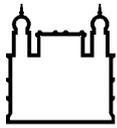
- 9- De lado para a cadeira, pés unidos, glúteos contraídos, apoiar a mão esquerda sobre o encosto, inclinar o tronco para esse lado trazendo o braço direito sobre a lateral do corpo inclinándolo. Preste atenção porque o exercício é lateral, então, quadril, cotovelos, ombros e mão numa linha só, insistir 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



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



- 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
inspira 6t retém 4t expira 6t retém 4t
inspira 8t retém 4t expira 8t retém 4t

Disciplina: Educação Física

Professor: Guto Ferreira

Orientações:

Seguem as orientações do terceiro ciclo de atividades para os alunos das terceiras séries, optantes de Holopraxis.

- 1- Fazer diariamente exercícios físicos, no mínimo os quatro exercícios do T.A.F.;
- 2- Pesquisar os recursos simples e não-medicamentosos de que se dispõe hoje, do ponto de vista científico, para combater a depressão.

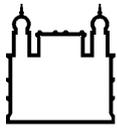
Disciplina: Educação Física

Professor(a): Nathália Barros

Orientações:

Nome: _____

ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS EDUCAÇÃO FÍSICA - DESPORTO



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ATIVIDADES

- 1- Leitura do artigo "A história do uso político do esporte" já foi entregue em sala de aula e por e-mail;
- 2- Realização das atividades anteriores;
- 3- **Assistam os seguintes filmes, baseados na leitura do artigo e nos conteúdos abordados na disciplina:**

- GLADIADOR - Filme do ano 2000 e
- 300 - Filme do ano de 2006;

Caso vocês não tenham acesso aos filmes assistam o vídeo do canal “Nerdologia” com o título: “História no filme Gladiador”

Segue o link: <https://www.youtube.com/watch?v=IQXRAhCI8ug>

Disciplina: Física

Professor(a): Olga Dick

Orientações:

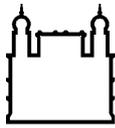
Olá!!!! Nessa quinzena vamos falar sobre ruído e seus impactos sobre a saúde, o som e o uso de ondas sonoras para inúmeras ocasiões.

Mas por que isso?

No dia 29 de abril de 2020 será comemorado o **Dia Internacional de Conscientização sobre o Ruído (INAD)**, que traz importantes informações sobre o ruído e seus possíveis impactos na nossa saúde.

O site do evento é esse: <http://inadbrasil.com/>

O folder informativo é esse:



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

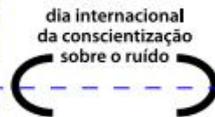


ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO



Procure sempre:

- Usar protetores auditivos sempre que for exposto a ruídos intensos;
- Evitar frequentar ou permanecer em locais com muito barulho;
- Evitar escutar música no carro ou fones de ouvido em volume alto;
- Fechar as janelas do veículo em trânsito intenso;
- Evitar incomodar a vizinhança com ruído intenso, atentando para os limites do som e horários;
- Evitar ficar próximo das caixas de som em shows musicais e eventos;
- Evitar que crianças brinquem com brinquedos excessivamente ruidosos;
- Em casa, preferir equipamentos e eletrodomésticos mais silenciosos;
- Na sala de aula, evitar conversa paralela, falar alto demais e arrastar móveis;
- Obter orientações profissionais acerca da acústica de ambientes em projetos arquitetônicos e também cuidados com a saúde.



patrocínio



Brül & Kjær

apoio nacional



ACADEMIA
BRASILEIRA DE
AUDIOLOGIA



ENGENHARIA ACÚSTICA | UFSM



Associação
Brasileira para a
Qualidade Acústica



Grupo de Pesquisa em Acústica e Vibração - UFSM



apoio regional



trabalho com RUÍDO, saúde em PERIGO

29 DE ABRIL DE 2020

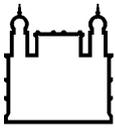
dia internacional da conscientização sobre o ruído

No dia **29 de abril de 2020** será celebrado o **Dia Internacional da Conscientização sobre o Ruído**. Serão **60 segundos** de silêncio, **entre 14h25 e 14h26**, para destacar o impacto do ruído excessivo em nossas vidas. Não perca a oportunidade de conhecer medidas para melhorar a qualidade de nosso dia a dia.

Acompanhe a programação

www.inadbrasil.com

/INAD.BRASIL



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).



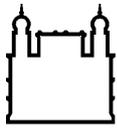
Para essa atividade 3 você precisa visitar esses sites, pesquisar em outros lugares, ler esse folder informativo e responder as seguintes questões:

- 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 preparade 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.



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Disciplina: Língua Portuguesa

Professor(a): Suelen Barbosa

Orientações:

I- Assistir ao filme Marighela, o qual segue o link abaixo e fazer anotações, pois estas contribuirão para a próxima atividade.

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=7Mw386dVhcY&app=desktop>

(Youtube)

Disciplina: Sociologia

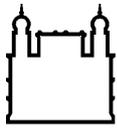
Professor(a): Marcello Coutinho

Orientações:

Prezad(a) estudante, esperamos que apesar do momento difícil, todos estejam bem na medida do possível. Sabemos que nada supera os nossos encontros presenciais, onde podemos trocar e aprendermos juntos. Contudo, precisamos nesse contexto adverso manter-nos ativos e reflexivos diante da realidade social. Nesse sentido, elaborei uma questão-síntese, tendo como base o conteúdo estudado em sala de aula, a partir do vídeo: “Milton Santos - Por uma outra globalização (editado para fins didáticos)”. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KZIJQvy-aFw&t=2243s> e, do texto (anexo): “Todo mundo come no Mc Donald's e compartilha no Facebook? (Globalização e Neoliberalismo)”, p.152-160, os quais foram também encaminhados como referência na primeira atividade remota.

Fique em casa e cuide-se!!!

Estou com muita saudade!!!



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



. QUESTÃO-SÍNTESE:

Leia com atenção o trecho a seguir extraído do livro de Milton Santos - “Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal” (2015. p.69), no tópico - “Em meio século, três definições da pobreza” e, faça um comentário crítico a respeito do respectivo trecho, tendo como referências, o vídeo e o texto supracitados trabalhados nas aulas de Sociologia.

“Os pobres subdesenvolvidos conheceram pelo menos três formas de pobreza e, paralelamente, três formas de dívida social, no último meio século. A primeira seria o que ousadamente chamaremos de *pobreza incluída*, uma pobreza acidental, às vezes residual ou sazonal, produzida em certos momentos do ano, uma pobreza intersticial e, sobretudo, sem vasos comunicantes. Depois chega uma outra, reconhecida e estudada como uma doença da civilização. Então, chamada de *marginalidade*, tal pobreza era produzida pelo processo econômico da divisão do trabalho, internacional ou interna. Admita-se que poderia ser corrigida, o que era buscado pelas mãos do governo. E agora, chegamos ao terceiro tipo, a *pobreza estrutural*, que de um ponto de vista moral e político equivale a uma dívida social. Ela é estrutural e não mais local, nem mesmo nacional; torna-se globalizada, presente em toda parte do mundo. Há uma disseminação planetária e uma produção globalizada da pobreza, ainda que esteja mais presente nos países já pobres. Mas é também uma produção científica, portanto voluntária da dívida social, para qual, na maior parte do planeta, não se buscam remédios.”