



Estado do Rio de Janeiro  
Prefeitura de São João de Meriti  
**Secretaria Municipal de Educação**



Caderno Pedagógico  
**TRILHAS DA  
APRENDIZAGEM**

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

**6ª ETAPA**

**Volume 1**

E. MUNICIPAL: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

**6ª ETAPA DE ESCOLARIDADE - TURMA \_\_\_\_\_**



**Prefeito**

Dr.<sup>o</sup> João Ferreira Neto

**Secretário Municipal de Educação**

Prof.<sup>o</sup> José Carlos Gervazoni Gomes

**Subsecretária de Educação**

Prof.<sup>a</sup> Rosemary Lyrio

**Superintendente Pedagógica**

Prof.<sup>a</sup> Áurea Lobo

**Coord. de Desenvolvimento da Aprendizagem**

Prof.<sup>a</sup> Fabiana Maciel

**Departamento de Ensino Fundamental**

Prof.<sup>a</sup> Leila Rocha

**Professores Orientadores Anos Iniciais**

1<sup>o</sup> e 2<sup>o</sup> anos - Prof.<sup>a</sup> Priscila Barros

3<sup>o</sup>, 4<sup>o</sup> e 5<sup>o</sup> - Prof.<sup>a</sup> Cíntia Coelho

**Cooperação Técnica - Prof.<sup>a</sup> Carmelita Câmara**

**Professores Orientadores Anos Finais**

Língua Portuguesa - Prof.<sup>a</sup> Aline Paixão

Língua Inglesa - Prof.<sup>a</sup> Bianca Sarmiento

Arte - Prof.<sup>a</sup> Astênea Costa

História - Prof.<sup>a</sup> Everton Ramos

Geografia - Prof.<sup>a</sup> Marcelo Soares

Matemática - Prof.<sup>a</sup> Silvio Dantas

Ciências - Prof.<sup>a</sup> Lenita Santos

**Departamento de Educação de Jovens e Adultos**

Anselmo Saldanha

**Projeto Gráfico e Diagramação - Prof.<sup>a</sup> Leila Rocha**

+

**BURITI - Palmeira Buriti**

"Meriti" é oriundo do termo da língua tupi antiga *meriti'yba*, que significa "pé de buriti", através da junção de *meriti* (buriti) e *yba* (pé).

Do Tupi-Guarani: mbur = alimento; iti = árvore alta; árvore alta de alimento ou de vida.

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/461970874258530241/>

**Querido(a) aluno(a), como vai você?**

Espero que tudo esteja bem.

Vamos iniciar nossa primeira jornada de estudos no *Volume 1 do Caderno Pedagógico* **TRILHAS DA APRENDIZAGEM**. Certamente você vai reconhecer conhecimentos, desenvolver habilidades e aprender muitas coisas que irão te ajudar a compreender o mundo em que vivemos.

**Não fique de fora!** Participe ativamente, seu(ua) professor(a) irá te ajudar nessa jornada do conhecimento!

**Vamos Começar?**



**NESSE CADERNO SERÃO TRABALHADAS AS SEGUINTE HABILIDADES:**

	<b>OBJETOS DE CONHECIMENTO</b>	<b>HABILIDADE</b>
<b>Língua Portuguesa</b>	Construção da textualidade	(EF67LP28) Ler, de forma autônoma, e compreender – selecionando procedimentos e estratégias de leitura adequados a diferentes objetivos e levando em conta características dos gêneros e suportes –, romances infanto-juvenis, contos populares, contos de terror, lendas brasileiras, indígenas e africanas, narrativas de aventuras, narrativas de enigma, mitos, crônicas, autobiografias, histórias em quadrinhos, mangás, poemas de forma livre e fixa (como sonetos e cordéis), vídeo-poemas, poemas visuais, dentre outros, expressando avaliação sobre o texto lido e estabelecendo preferências por gêneros, temas, autores.
	Léxico/morfologia	(EF67LP30) Criar narrativas ficcionais, tais como contos populares, contos de suspense, mistério, terror, humor, narrativas de enigma, crônicas, histórias em quadrinhos, dentre outros, que utilizem cenários e personagens realistas ou de fantasia, observando os elementos da estrutura narrativa próprios ao gênero pretendido, tais como enredo, personagens, tempo, espaço e narrador, utilizando tempos verbais adequados à narração de fatos passados, empregando conhecimentos sobre diferentes modos de se iniciar uma história e de inserir os discursos direto e indireto.
	Fono-ortografia	(EF06LP04) Analisar a função e as flexões de substantivos e adjetivos e de verbos nos modos Indicativo, Subjuntivo e Imperativo: afirmativo e negativo.
	Apreender o sentido geral do texto	(EF67LP32) Escrever palavras com correção ortográfica, obedecendo as convenções da língua escrita.

	Escuta	(EF67LP28) Ler, de forma autônoma, e compreender – selecionando procedimentos e estratégias de leitura adequados a diferentes objetivos e levando em conta características dos gêneros e suportes –, romances infanto-juvenis, contos populares, contos de terror, lendas brasileiras, indígenas e africanas, narrativas de aventuras, narrativas de enigma, mitos, crônicas, autobiografias, histórias em quadrinhos, mangás, poemas de forma livre e fixa (como sonetos e cordéis), vídeo-poemas, poemas visuais, dentre outros, expressando avaliação sobre o texto lido e estabelecendo preferências por gêneros, temas, autores.
<b>Arte</b>	Contexto e práticas	(EF69AR01) Pesquisar, apreciar e analisar formas distintas das artes visuais tradicionais e contemporâneas, em obras de artistas brasileiros e estrangeiros de diferentes épocas e em diferentes matrizes estéticas e culturais, de modo a ampliar a experiência com diferentes contextos e práticas artístico-visuais e cultivar a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório imagético.  (EF69AR02) Pesquisar e analisar diferentes estilos visuais, contextualizando-os no tempo e no espaço.
	Materialidades	(EF69AR05) Experimentar e analisar diferentes formas de expressão artística (desenho, pintura, colagem, quadrinhos, dobradura, escultura, modelagem, instalação, vídeo, fotografia, performance etc.).
	Processos de Criação	(EF69AR06) Desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo individual, coletivo e colaborativo, fazendo uso de materiais, instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais. (EF69AR07) Dialogar com princípios conceituais, proposições temáticas, repertórios imagéticos e processos de criação nas suas produções visuais.
	Arte e Tecnologia	(EF69AR35) Identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável.
	Contexto e prática	(EF69AR31) Relacionar as práticas artísticas às diferentes dimensões da vida social, cultural, política, histórica, econômica, estética e ética.
	<b>Inglês</b>	Conhecimento sistêmico

		de palavras ou expressões desconhecidas.
	O conhecimento do mundo	(EF06LI04) Reconhecer, com o apoio de palavras cognatas e pistas do contexto discursivo, o assunto e as informações principais em textos orais sobre temas familiares.
<b>Matemática</b>	Sistema de numeração decimal	(EF06MA01) Comparar, ordenar, ler e escrever números naturais e números racionais cuja representação decimal é finita, fazendo uso da reta numérica.
	Operações com números naturais	(EF06MA02) Reconhecer o sistema de numeração decimal, como o que prevaleceu no mundo ocidental, e destacar semelhanças e diferenças com outros sistemas, de modo a sistematizar suas principais características (base, valor posicional e função do zero), utilizando, inclusive, a composição e decomposição de números naturais e números racionais em sua representação decimal.
	Múltiplos e divisores de um número natural	(EF06MA03) Resolver e elaborar problemas que envolvam cálculos (mentais ou escritos, exatos ou aproximados) com números naturais, por meio de estratégias variadas, com compreensão dos processos neles envolvidos com e sem uso de calculadora.
	Aproximação de números para múltiplos de potências de 10	(EF06MA06) Resolver e elaborar problemas que envolvam as idéias de múltiplo e de divisor.
	Operações com números racionais	(EF06MA11) Resolver e elaborar problemas com números racionais positivos na representação decimal, envolvendo as quatro operações fundamentais e a potenciação, por meio de estratégias diversas, utilizando estimativas e arredondamentos para verificar a razoabilidade de respostas, com e sem uso de calculadora.
	Cálculo de porcentagens por meio de estratégias diversas, sem fazer uso da “regra de três”	(EF06MA13) Resolver e elaborar problemas que envolvam porcentagens, com base na idéia de proporcionalidade, sem fazer uso da “regra de três”, utilizando estratégias pessoais, cálculo mental e calculadora, em contextos de educação financeira, entre outros.
	Perímetro de um quadrado como grandeza proporcional à medida do lado	(EF06MA29) Analisar e descrever mudanças que ocorrem no perímetro e na área de um quadrado ao se ampliarem ou reduzirem, igualmente, as medidas de seus lados, para compreender que o perímetro é proporcional à medida do lado, o que não ocorre com a área.
	Leitura e interpretação de tabelas e gráficos referentes a variáveis categóricas e variáveis numéricas	(EF06MA32) Interpretar e resolver situações que envolvam dados de pesquisas sobre contextos ambientais, sustentabilidade, trânsito, consumo responsável, entre outros, apresentadas pela mídia em tabelas e em diferentes tipos de gráficos e redigir textos escritos com o objetivo de sintetizar conclusões.
	Sistema de numeração decimal	(EF06MA01) Comparar, ordenar, ler e escrever

		números naturais e números racionais cuja representação decimal é finita, fazendo uso da reta numérica.
<b>Ciências</b>	Conhecer os problemas que o planeta enfrenta com as ações humanas que poluem o meio ambiente.	Identificar e descrever diferentes representações de fenômenos biológicos a partir de textos e imagens. Identificar os prejuízos ao meio ambiente e as doenças causadas pela poluição. Perceber as mudanças, tendo condições de observar de forma clara as consequências para o homem. Entender a importância da mudança de comportamento diante do comportamento agressivo com o meio ambiente.
	Conceitos claro sobre a diferença entre forma passiva e forma ativa de um determinado medicamento.	Identificar através de sintomas, como o vírus age no organismo humano
	Identificar e descrever diferentes representações de fenômenos biológicos a partir de textos e imagens.	Concluir que a prevenção contra o covid – 19 , através do uso de equipamentos de proteção individual salva vidas. Interpretar as imagens e perceber a importância das mudanças de comportamento inter-pessoais.
	Informar através de explicações os vários tipos de imunização e a importância de cada uma.	Entender que prevenção é a melhor forma de proteção contra as doenças.
<b>História</b>	A questão do tempo, sincronias e diacronias: reflexões sobre o sentido das cronologias.	(EF06HI01) Identificar diferentes formas de compreensão da noção de tempo e de periodização dos processos históricos (continuidades e rupturas).
	As origens da humanidade, seus deslocamentos e os processos de sedentarização.	(EF06HI03) Identificar as hipóteses científicas sobre o surgimento da espécie humana e sua historicidade e analisar os significados dos mitos de fundação.
	Povos da Antiguidade na África (egípcios), no Oriente Médio (mesopotâmicos) e nas Américas(pré-colombianos). Os povos indígenas originários do atual território brasileiro e seus hábitos culturais e sociais.	(EF06HI07) Identificar aspectos e formas de registro das sociedades antigas na África, no Oriente Médio e nas Américas, distinguindo alguns significados presentes na cultura material e na tradição oral dessas sociedades.
	Senhores e servos no mundo antigo e no medieval.	(EF06HI17) Diferenciar escravidão, servidão e trabalho livre no mundo antigo.
	As diferentes formas de organização política na África: reinos, impérios, cidades-Estados e sociedades linhageiras ou aldeias.	(EF06HI13) Conceituar “império” no mundo antigo, com vistas à análise das diferentes formas de equilíbrio e desequilíbrio entre as partes envolvidas.
	O Ocidente Clássico: aspectos da cultura na Grécia e em Roma.	(EF06HI09) Discutir o conceito de Antiguidade Clássica, seu alcance e limite na tradição ocidental, assim como os impactos sobre outras sociedades e culturas.
	As noções de cidadania e política na Grécia e em Roma. • Domínios e expansão das culturas grega e romana.	(EF06HI10) Explicar a formação da Grécia Antiga, com ênfase na formação da pólis e nas transformações políticas, sociais e culturais. (EF06HI12) Associar o conceito de cidadania a dinâmicas de inclusão e exclusão na Grécia e Roma antigas.
	O Mediterrâneo como espaço de interação entre as sociedades da Europa, da África e do Oriente Médio.	(EF06HI15) Descrever as dinâmicas de circulação de pessoas, produtos e culturas no Mediterrâneo e seu significado.
	As noções de cidadania e política	(EF06HI11) Caracterizar o processo de

	<p>na Grécia e em Roma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domínios e expansão das culturas grega e romana.</li> <li>• Significados do conceito de “império” e as lógicas de conquista, conflito e negociação dessa forma de organização política.</li> </ul>	<p>formação da Roma Antiga e suas configurações sociais e políticas nos períodos monárquico e republicano.</p> <p>(EF06HI12) Associar o conceito de cidadania a dinâmicas de inclusão e exclusão na Grécia e Roma antigas.</p> <p>(EF06HI13) Conceituar “império” no mundo antigo, com vistas à análise das diferentes formas de equilíbrio e desequilíbrio entre as partes envolvidas.</p>
	<p>Senhores e servos no mundo antigo e no medieval.</p> <p>Escravidão e trabalho livre em diferentes temporalidades e espaços (Roma Antiga, Europa medieval e África).</p> <p>Lógicas comerciais na Antiguidade romana e no mundo medieval.</p>	<p>(EF06HI16) Caracterizar e comparar as dinâmicas de abastecimento e as formas de organização do trabalho e da vida social em diferentes sociedades e períodos, com destaque para as relações entre senhores e servos.</p> <p>(EF06HI17) Diferenciar escravidão, servidão e trabalho livre no mundo antigo.</p>
<p><b>Geografia</b></p>	<p>Transformação das paisagens naturais e antrópicas</p>	<p>(EF06GE01) Comparar modificações das paisagens nos lugares de vivência e os usos desses lugares em diferentes tempos.</p> <p>(EF06GE06) Identificar as características das paisagens transformadas pelo trabalho humano a partir do desenvolvimento da agropecuária e do processo de industrialização.</p> <p>(EF06GE07) Explicar as mudanças na interação humana com a natureza a partir do surgimento das cidades.</p>

## Bloco 1 – EU FAÇO PARTE DE UM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO!

### LINGUAGENS – LÍNGUA PORTUGUESA, ARTE E INGLÊS



#### → LÍNGUA PORTUGUESA

Querido(a) aluno(a), seja bem – vindo(a) à seção de Língua Portuguesa de nossas *Trilhas da aprendizagem!* Aqui, você poderá estudar textos, aprender curiosidades, conhecer palavras novas, produzir histórias fantásticas, e, claro, compartilhar conhecimentos com seus colegas e professores. Está preparado? Então vamos começar!

***Precisamos acreditar que é possível transformar sonhos em realidade, semente em vida, à espera das flores. Um mundo transformado só acontece quando todos nele se transformam. Que nossos sonhos se tornem realidade! Vamos à leitura do dia!***

#### Texto I

##### Todo mundo sonha

Desde as mais antigas culturas, os sonhos sempre mereceram atenção especial. Os babilônios, por exemplo, consideravam que os sonhos bons eram enviados por deuses e os pesadelos, por demônios. Por isso, rezavam à deusa dos sonhos, chamada Manu, para que ela enviasse sempre bons sonhos.

Já os assírios acreditavam que os sonhos eram presságios daquilo que estava por vir. Segundo essa cultura, se um homem sonhasse várias vezes que estava voando, ele acabaria por perder todos os seus bens.

Para os egípcios, os sonhos eram uma forma de os deuses se comunicarem com os humanos, para pedir alguma coisa ou fazer revelações. Os gregos também acreditavam que os sonhos eram sagrados e, por isso, faziam rituais de purificação antes de dormir.

Os sonhos estavam presentes, ainda, nas religiões dos romanos e hebreus. Na Bíblia, há vários exemplos em que Deus fala aos humanos por meio de sonhos.

Nos Estados Unidos, no século 19, uma grande nação de índios se salvou de um ataque de homens brancos graças aos sonhos de seu líder, conhecido como Touro Sentado. O exército americano planejou um ataque surpresa ao acampamento onde viviam as famílias indígenas. Porém, alguns dias antes do assalto, Touro Sentado sonhou com uma chuva de homens brancos caindo sobre a grama e decidiu reunir secretamente os guerreiros da tribo. Graças a isso, todo o acampamento se salvou! Coincidência?!

Revista “Ciência Hoje das Crianças”. Edição 219. Disponível em: <<http://capes.cienciahoje.org.br>>.

#### COMPREENDENDO O TEXTO

**Questão 1** - Segundo o texto, os babilônios “rezavam à deusa dos sonhos, chamada Manu, para que ela enviasse sempre bons sonhos”. Esse costume fundamentava-se na crença de que:

- A) Os sonhos bons eram enviados por deuses e os pesadelos, por demônios
- B) Os sonhos eram presságios daquilo que estava por vir.
- C) Os sonhos eram uma forma de os deuses se comunicarem com os humanos.
- D) Os sonhos eram purificadores



**Questão 2** - Releia o fragmento do texto: “Segundo essa cultura, se um homem sonhasse várias vezes que estava voando, ele acabaria por perder todos os seus bens.”(linhas 6 e 7). Aqui, o texto refere-se à cultura:

- A) dos assírios.
- B) dos egípcios.
- C) dos romanos.
- D) dos astecas.

**Questão 3** - De acordo com o texto, os gregos faziam rituais de purificação antes de dormir. Por quê?

- A) Os sonhos bloqueavam acontecimentos ruins
- B) Os sonhos eram sagrados
- C) Os sonhos protegeriam a pesca e a caça
- D) Os sonhos eram previsões.

**Questão 4** - “Em “[...] uma chuva de homens brancos caindo sobre a grama e decidi reunir secretamente os guerreiros da tribo.” (linha 18), o termo grifado exprime uma circunstância de:

- A) lugar.
- B) modo.
- C) tempo.
- D) intensidade

**Questão 5** - Explique o uso da interrogação ao final do texto, em “Coincidência?” :

- A) Para deixar uma dúvida no leitor
- B) Para supor que coincidência, para este caso, não existe
- C) Para afirmar que não foi coincidência
- D) Para sugerir ao leitor que procure outras informações sobre o mesmo tema.

**Questão 6** - “Os sonhos estavam presentes, ainda, nas religiões dos romanos e hebreus.” (linha 12), a palavra “ainda” foi usada com o sentido de:

- A) Até.
- B) Também.
- C) Ao menos.
- D) Exceto

**Questão 7** - Na parte “[...] uma grande nação de índios se salvou de um ataque de homens brancos graças aos sonhos de seu líder [...]”, a expressão sublinhada introduz um fato:

- A) que é a causa do anterior.
- B) que é a finalidade do anterior.
- C) que é a consequência do anterior.
- D) que é explicação do anterior

**Questão 8** - Na passagem “Graças a isso, todo o acampamento se salvou!”, o vocábulo destacado desempenha a função de:

- A) retomar uma informação.
- B) anunciar uma informação.
- C) complementar uma informação.
- D) explicar uma informação

**Questão 9** - No Título “Todo mundo sonha”, qual o significado da expressão todo mundo?

- A) Todas as pessoas
- B) Todos os deuses
- C) Todos os elementos da natureza
- D) Todos os seres imortais

**Questão 10** - Você tem um sonho? Qual? Se hoje, pudesse escolher sonhar, como que sonharia?

- A) A cura da COVID-19
- B) Conquistar casa, carros e aparelhos eletrônicos
- C) Mudar de país
- D) Ser milionário e auxiliar alguém.

→ **ARTE**

## **Transformar**

Dar nova forma a; passar a possuir uma nova forma.

Alterar o estado de; converter, mudar.

Mudar a feição, a natureza de; transfigurar.

### **O QUE NÃO É A ARTE SENÃO PURA TRANSFORMAÇÃO?**

Um artista nada mais é do que um transformador!

Desde os tempos mais remotos, lá na Pré-história, o homem vem tentando transformar as coisas a sua volta. A vida não era nada fácil e ele não estava no topo da cadeia alimentar.... Precisava de muito esforço e muita sorte para se alimentar e para não servir de alimento para ninguém!

Aos poucos, bem lentamente, este homem pré-histórico e muito primitivo foi desenvolvendo a capacidade de observar o mundo a sua volta e a perceber que, alguns animais possuíam habilidades e ferramentas que ele não possuía...

E, aos poucos, foi se apropriando de algumas dessas habilidades: descobriu que algumas pedras rasgavam o couro dos animais como se fossem garras. Descobriu que essa pedra poderia ser presa na ponta de um galho e seu braço ficaria bem mais longo, se afastando de animais na hora do combate.

Com pedras conseguia quebrar sementes que, com seus dentes, eram impossíveis de ser quebradas. Descobriu também como fazer fogo e se manter aquecido e a cozinhar alguns alimentos.

Todas essas coisas, que nos parecem tão simples, foram o início da grande transformação que o homem causou e ainda causa no mundo.

Mesmo neste período inicial, o homem começou a perceber que existiam coisas muito maiores do que seus olhos poderiam enxergar.

Transformação foi e é a palavra que move o mundo.

E vocês querem saber de uma coisa? A arte já estava lá! E será ela a grande parceira da humanidade nesta jornada.

Neste momento, faço à vocês um convite! Que tal descobrirmos um pouco mais sobre a Arte e o que ela pode nos oferecer? Que tal viajarmos no tempo e no espaço, conhecendo muitas histórias de transformações e mudanças que proporcionaram a humanidade momentos incríveis?

Garanto que vamos aprender e nos divertir muito! Vamos nessa?



## Preparando a viagem...

Toda a viagem precisa de planejamento e preparo!

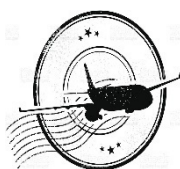
Para a nossa viagem iremos precisar de:

- ✓ Passaporte
- ✓ Mala
- ✓ Imaginação
- ✓ Curiosidade

### PASSAPORTE

Para iniciarmos a nossa viagem vamos precisar de um passaporte!

Você sabe o que é e para que serve um passaporte?



O passaporte é um documento de viagem que identifica o viajante em outros países. Nele ficam registradas as viagens feitas, com as entradas e saídas dos países, vistos e autorizações.

Agora que você já sabe para que serve um passaporte, vamos providenciar o seu? Preencha com seus dados e não esqueça de caprichar na foto! Ah! Não se esqueça de anotar os lugares por onde estivemos!



Esse é o seu passaporte! Preencha com cuidado, pois vamos precisar dele até o final do ano! Capriche no seu retrato! Você pode fazer o seu autorretrato!

SEU RETRATO	REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL ESTADO DO RIO DE JANEIRO <b>MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DE MERITI</b>	
	ESCOLA	
	NOME	
	FILIAÇÃO	
	DATA DE NASCIMENTO:	ANO/TURMA
	ENDEREÇO	
	DATA DE EMISSÃO	DATA DE VALIDADE <b>31/12/2021</b>
	ASSINATURA	
<p>ANOTE AQUI SEUS DESTINOS DE VIAGENS!</p>		

Passaporte pronto? Vamos para o próximo item!

## MALA

Prepare sua mala! Nela você deverá colocar itens muito importantes para estar preparado para tudo que encontraremos nessa jornada!

Na sua mala você deve colocar:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápis para desenhar e colorir</li> <li>• Tesoura e cola</li> <li>• Revistas velhas</li> <li>• Papéis para desenhar</li> <li>• Alguma tinta</li> <li>• Muita curiosidade</li> <li>• Alegria</li> <li>• Muita imaginação</li> <li>• Uma caixa de interrogações</li> <li>• Disposição para aprender!</li> </ul>
---	---

**ATENÇÃO:** Não leve sua mala cheia demais! Lembre-se que iremos trazer muitas recordações dessas viagens! Então, precisaremos de muito espaço nelas!

## IMAGINAÇÃO

A imaginação será uma ferramenta muito importante nas nossas viagens! Precisamos de uma grande quantidade! Será ela que irá nos fazer chegar aos nossos destinos! Com ela o impossível não existe!

[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/I2KtHJGwYAS6hd7NrdYsRZaNsUw1oHo4aCW32TxVRxjhgGsq1K1FcGP0-ddxBRxw42110E4YITf67DrmQ8pgAhLO51eny4Be23LJKSxCKNpaetbMEEQoesrB0NzT0fjNlpgWyZ4nEIBQ473T0NuSc3Uur7PrMjKmcXnTawwW18ZFPX9BU6kG\\_OPJc5t5Dzm8HrzR0zrHQeue](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/I2KtHJGwYAS6hd7NrdYsRZaNsUw1oHo4aCW32TxVRxjhgGsq1K1FcGP0-ddxBRxw42110E4YITf67DrmQ8pgAhLO51eny4Be23LJKSxCKNpaetbMEEQoesrB0NzT0fjNlpgWyZ4nEIBQ473T0NuSc3Uur7PrMjKmcXnTawwW18ZFPX9BU6kG_OPJc5t5Dzm8HrzR0zrHQeue)

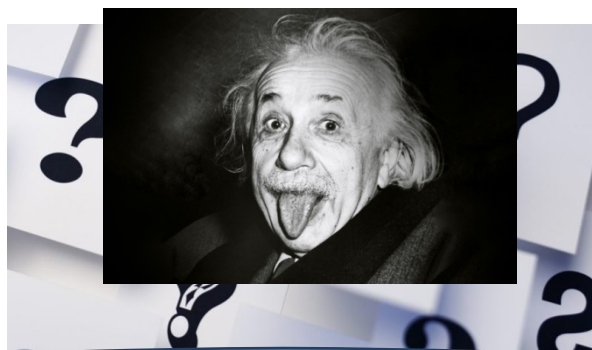


## CURIOSIDADE

Você se acha uma pessoa curiosa? O que desperta a sua curiosidade?

Ser curiosa proporcionou à humanidade avançar bastante na sua evolução. Essa é uma característica muito importante a ser desenvolvida e cultivada.

Albert Einstein acreditava que não eram as respostas que moviam o mundo e, sim, as perguntas! E você? O que acha?



**TESTANDO O QUANTO VOCÊ É CURIOSO E O QUANTO É BOM INVESTIGADOR!**

Descubra quem foi esse tal de Albert Einstein e me conte aí...


### → INGLÊS

Desde que o mundo é mundo acontecem transformações e isso é muito bom porque temos a chance de nos aprimorar e desenvolver. Isso não acontece apenas com as pessoas, mas com as línguas também. Você sabe como surgiu a língua inglesa? Então vamos lá para uma breve história que será aprofundada e desenvolvida junto com o seu professor.

#### **Origem da língua inglesa**

A língua inglesa tem sua origem ligada aos diferentes povos que ocuparam a região da Bretanha. O arquipélago que chamamos hoje de Ilhas britânicas começou a ser ocupado por

volta de 700 a.c, pelos celtas. Posteriormente foi dominado pelos Romanos e na baixa Idade Média pelos saxões.

No século 11, com a consolidação dos reinos anglo-saxões, a Inglaterra começou a trilhar um caminho mais constante como unidade nacional. Após influências escandinavas em razão das invasões Vikings e também do francês, a língua Inglesa foi se consolidando até o renascimento, época em que as línguas nacionais se tornaram uma faceta importante do fortalecimento dos Estados Nacionais e do poder político dos reis.

Um momento de grande impulso para o estabelecimento de fato da língua foi a partir do século 15, quando escritores e documentos oficiais passaram a ser escritos com mais frequência na língua oficial da Inglaterra.

Vale lembrar que durante boa parte da história da Europa, havia uma divisão linguística clara. O Latim era considerada a língua culta, usada nas missas da igreja, em documentos oficiais e na literatura e ciência. Já as línguas comuns eram usadas pelas populações na sua vida diária, mas eram consideradas apenas idiomas falados e menos nobres. Esse fato está muito ligado a influência da Igreja Católica em toda Europa medieval e parte da Idade Moderna.

Uma curiosidade legal. Algo semelhante também acontecia em outros países, como a Coreia do Sul, por exemplo. Lá, o Mandarim era considerado a língua dos nobres e da literatura oficial, e o coreano falado pelo povo em geral era considerado uma língua plebéia. Isso só mudou em 1446, quando o rei Sejong criou o Hangul, o alfabeto que até hoje é usado nas Coreias.

Voltando ao inglês, a unificação dos povos saxões no século 11 e a posterior consolidação da Inglaterra como estado nacional foram dos momentos fundamentais para o idioma inglês. Com o fim da Guerra das Rosas (1455-1487), principalmente, que levou a Dinastia dos Tudor ao poder, o Estado Nacional Inglês se fortaleceu e junto com ele o idioma do país.

Fonte: <https://mapadelondres.org/origem-da-lingua-inglesa/>

### **Let's change our world! We can start it!**

Nós fazemos parte de um mundo em transformação e podemos ajudar a mudá-lo. Esta mudança pode começar pela nossa casa, pela nossa família, então vamos lá. Vamos pensar juntos de que modo podemos mudar o mundo. Converse com o seu professor sobre seus pensamentos e diga a ele de que forma poderemos ajudar nesse sentido. Agora, vamos aprender os nomes dos membros da sua família em inglês? Vamos aprender juntos!

## EXERCÍCIOS

### Questão 1:

a) O que é família?

---

---

b) De que forma nós podemos mudar o mundo através da nossa família?

---

---

c) Quais são os tipos de família?

---

---

d) Em qual tipo de família a sua se encaixa?

---

---

Cada vez mais os tipos de família estão se apresentando e novas organizações se formando; essas famílias assim como as demais precisam estar amparadas pela Lei. Sabemos que o PRECONCEITO / DIVERSIDADE FAMILIAR sempre existiu; não podemos ignorar essa conversa!

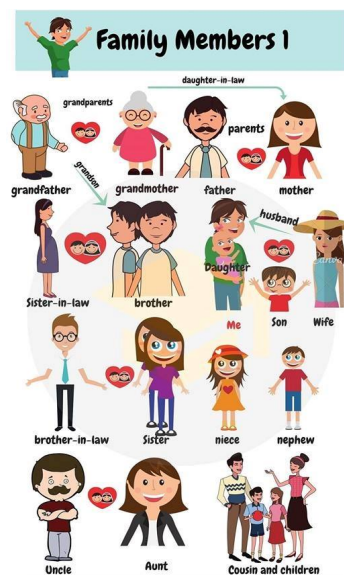


Questão 2: Como se diz filho e filha em inglês?

- (A) mother and father;
- (B) son and daughter;
- (C) niece and nephew;
- (D) grandmother and grandfather;

Questão 3: Como é a sua família?

- (A) mother and father;
- (B) father and step mother;
- (C) mother and step father;
- (D) only mother;



**Questão 4:** Agora, escreva o nome de todos os membros de sua família que moram em sua casa em inglês.

---

---

**Questão 5:** Correlacione:

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (A) wife     | ( ) marido   |
| (B) son      | ( ) filha    |
| (C) daughter | ( ) esposa   |
| (D) husband  | ( ) filho    |
| (E) aunt     | ( ) tio      |
| (F) uncle    | ( ) tia      |
| (G) niece    | ( ) sobrinho |
| (H) nephew   | ( ) sobrinha |



## MATEMÁTICA

**Questão 1:** Em um banheiro tem uma parede com 15 fileiras com 10 azulejos e outra parede com 13 fileiras com 10. Quantos azulejos têm no banheiro?

- A) 100
- B) 130
- C) 150
- D) 280

**Questão 2:** Qual é o resultado da multiplicação de 63 por 12?

- A) 656
- B) 756
- C) 186
- D) 75

**Questão 3:** Marque um X na alternativa que mostre o resultado da divisão de 381 por 3

- A) 130
- B) 128
- C) 127
- D) 125

**Questão 4:** Qual é a decomposição do número 4975?

- A)  $4000 + 900 + 70 + 5$
- B)  $5000 + 700 + 90 + 4$
- C)  $7000 + 500 + 40 + 9$
- D)  $9000 + 400 + 70 + 5$



**Questão 5:** No número 3498, qual número ocupa a ordem das unidades de milhar?

- A) 3
- B) 4
- C) 8
- D) 9

**Questão 6:** Nessa mesma campanha a quantidade de roupa arrecadada foi de 945 peças e foi dividida entre 7 comunidades. Quantas peças cada comunidade recebeu?

- A) 115
- B) 125
- C) 135
- D) 145

**Questão 7:** Um criador de galinhas tem caixas para armazenar 6 ovos e caixas para armazenar 12 ovos. Qual é o menor número de caixas que ele precisa para armazenar 66 ovos?

- A) 5
- B) 6
- C) 9
- D) 11

**Questão 8:** Observe os números fixados no quadro:

6403	4063
4306	3406
6430	3460

Dentre os seis números fixados no quadro, o professor pediu que um aluno retirasse aqueles que têm o algarismo 3 nas dezenas ou na unidade de milhar. A soma dos números retirados é:

- A) 6866
- B) 9833
- C) 13296
- D) 9890

**Questão 9:** Comprei um computador por R\$ 2.148,00 para pagar em 12 prestações. Qual o valor de cada prestação?

- A) R\$ 100,00
- B) R\$ 195,00
- C) R\$ 179,00
- D) R\$ 225,00

**Questão 10:** Resolva a potência  $9^3$ .

- A) 729
- B) 81
- C) 9
- D) 27

**Questão 11:** Marque a opção em que os números estão organizados em forma CRESCENTE.

- A)  $10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5$
- B)  $10 - 9 - 12 - 13 - 14$
- C)  $5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10$
- D)  $10 - 5 - 0$

**Questão 12:** Qual o resultado de  $4^3$ ?

- A) 13
- B) 12
- C) 56
- D) 64

### CIÊNCIAS DA NATUREZA – CIÊNCIAS

O Mundo em que vivemos está em constante transformação, tanto física como as mudanças de posições das dunas (montanhas de areia nas praias) que mudam de lugar com o vento. Temos as mudanças químicas, as quais provocam mudanças climáticas, que em função da poluição, elevam a temperatura do nosso Planeta, provocando tempestades volumosas, aumento de temperatura, entre outros fenômenos. Precisamos entender essas mudanças para contribuirmos de alguma forma, para evitarmos e/ou diminuirmos seus efeitos nocivos para os seres vivos.

**Questão 1 -** Pensando no texto acima, encontre algumas consequências desses fenômenos que prejudicam, de alguma forma os seres vivos, Tais como: enchentes, morte, falta de água, seca, doença, destruição e poluição

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

**Questão 2** - Marque com um X nas figuras que mostrem algumas mudanças que ocorreram ao longo dos anos no mundo em que vivemos.



Fonte: brpinterest.com

**Questão 3** - As águas dos rios eram navegáveis e nossos bisavós pescavam nesses rios. Dali, muitos seres vivos tiravam seu sustento, porque existiam peixes e aproveitavam como lazer, para nadar, andar de canoas, etc. sem risco de contraírem doenças.

Circule o comportamento que NÃO devemos ter com nossos rios e mares.



Fontes: [Marsemfim.com.br](http://Marsemfim.com.br) e [br.feepik.com](http://br.feepik.com)

**Questão 4** - Correlacione as mudanças que o mundo está tendo ao longo dos anos e as melhorias em nossa vida :

- A) Descoberta das vacinas contra várias doenças.
- B) Construção do Metrô.
- C) Colocação de Flúor na água distribuída pela CEDAE
- D) Controle maior pelo Governo quanto ao uso excessivo de agrotóxico nas lavouras.

- ( ) Mais rapidez pra chegar ao trabalho e menos carros nas ruas.
- ( ) Menos pessoas morrendo e mais pessoas protegidas contra as doenças.
- ( ) Prevenção contra a doença cárie, que além de destruir os dentes, pode levar a doença ao coração, chamada de Endocardite bacteriana.
- ( ) Previne que pessoas se contaminem e desenvolvam doenças alérgicas e até mesmo o câncer em função dessas substâncias.

**Questão 5** - Através de mudanças dos nossos comportamentos em relação ao meio ambiente, que começa dentro de nossa casa e no bairro em moramos, podemos melhorar muito nossa qualidade de vida.

Baseado no texto acima, preencha com um X algumas das ações que contribuiriam muito para o nosso meio ambiente e conseqüentemente, em nossa qualidade de vida.

- A) Defecar em lagos e rios
- B) Aguardar a passagem da concessionária de limpeza urbana de São João de Meriti, *a Mais Verde*, para a coleta do lixo.
- C) Evitar desperdiçar água, pois sabemos o quanto ela é importante para cozinhar, beber e fazermos nossa higiene.
- D) Jogar lixos nas ruas causando entupimento dos bueiros e sujando as ruas e rios.

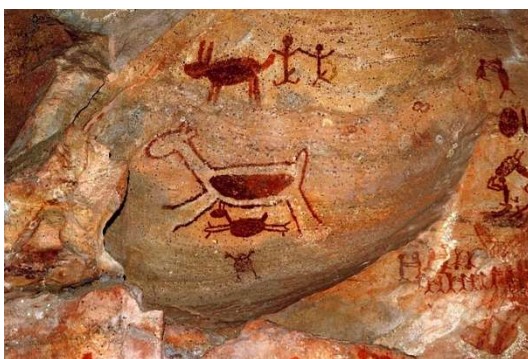
## CIÊNCIAS HUMANAS – HISTÓRIA E GEOGRAFIA

### → HISTÓRIA

#### Questão 1:

Ao longo da sua existência, os seres humanos estão em constantes transformações por motivos diversos, os humanos que viveram na chamada pré-história tiveram a necessidade de criar recursos para a sua continuidade.

Abaixo, você pode ver um exemplo das primeiras expressões artísticas que surgiram, que são conhecidas como pinturas rupestres. Dito isso, assinale qual a função desta manifestação para os seres daquela época.



Fonte da imagem: <https://www.todamateria.com.br/exercicios-sobre-a-pre-historia/>

- a) exemplificar o brincar das crianças do período;
- b) manifestar a insatisfação dos líderes por tarefas não cumpridas;
- c) descrever o cotidiano do período pré-histórico;
- d) mostrar como deveria ser a decoração das moradias.

#### Questão 2:

Um dos processos naturais da evolução dos seres humanos foi o crescimento populacional. Uma grande transformação ocorrida ao longo do tempo foi o sedentarismo, pois os humanos criaram formas de se sustentar sem a necessidade de grandes deslocamentos esse processo deu origem a outra transformação que foi surgimento dos ajuntamentos humanos que conhecemos como cidades. Segundo estudos, a região denominada Mesopotâmia, chamada assim, pois ficava entre os rios Tigre e Eufrates, foi escolhida por ter características que possibilitavam a fixação devido a disponibilidade de água que consequentemente produção de recursos para a sobrevivência.

Assinale a opção que contém o principal recurso dessa região de acordo com as características descritas.



Fonte da imagem: <https://br.pinterest.com/pin/738027457665117163/>

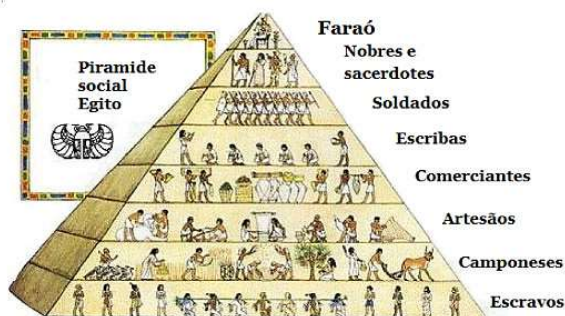
- a) água potável para humanos e animais;
- b) terra fértil;
- c) peixes em abundância para pesca;
- d) plantas aquáticas comestíveis.

**Questão 3:**

Após a consolidação das cidades, que de acordo com estudos apareceram na Mesopotâmia, vieram os impérios, que podemos definir como estados que ampliam sua área para além das suas fronteiras originais, conquistando áreas de outros povos de maneiras diversas.

O Egito é apontado como o primeiro grande império que se tem notícia, nele ficou evidenciada uma grande mudança na organização das pessoas que vivem em comunidade, desde o tempo em que surgiram as cidades.

Assinale a opção que indica essa organização.



Fonte da imagem: <https://beduka.com/blog/exercicios/historia-exercicios/exercicios-sobre-egito-antigo/>

- a) divisão em camadas/classes sociais;
- b) institucionalização dos impostos;
- c) criação de profissões;
- d) organização de moradias populares.

**Questão 4:**

"De tal modo a nossa cidade se distanciou dos outros homens, no que toca ao pensamento e à palavra, que os seus alunos se tornaram mestres dos outros, e o nome de Gregos já não parece ser usado para designar uma raça, mas uma mentalidade..."

(SÓCRATES, orador ateniense, Panegírico. In: AQUINO, R. S. L. de et alii. História das sociedades: das comunidades primitivas às sociedades medievais. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1980, p. 215.)

A Grécia antiga pode ser apontada como destaque entre as civilizações antigas, sendo berço de grandes elementos da cultura ocidental em diversas áreas.

Dentre os elementos culturais gregos, a filosofia que pode ser definida como uma nova forma de busca do conhecimento através da análise e reflexão sobre o mundo concreto que mudou a forma de explicação do surgimento dos seres humanos e do restante dos elementos da natureza, antes baseadas em histórias sem elementos concretos conhecidas como mitos.

Com isso, assinale a opção em que indica a forma de pensamento dos chamados filósofos.



Fonte da imagem: <https://www.todamateria.com.br/filosofia-antiga/>

- a) a filosofia concretizou os elementos míticos de explicação da natureza;
- b) a característica principal dessas pessoas é a vida contemplativa;
- c) os filósofos eram pessoas sem ocupação que se dedicavam em observar passivamente a natureza;
- d) análise dos elementos da natureza através do pensamento racional.

### Questão 5:

Os combates de gladiadores surgiram no sul da Itália, chegaram a Roma no meio século III a.C. e foram oficializados pelo Senado, em 105 a.C. Inicialmente realizados durante as cerimônias fúnebres, pouco a pouco eles foram perdendo seu caráter sagrado e se transformaram em manifestações laicas, no início da era cristã. Apesar de escravos, os gladiadores eram esportistas de alto nível, pois cabia aos promotores das lutas oferecerem um espetáculo de qualidade. Esses combates representavam, para os gladiadores, cair nas graças da multidão, fato que os levava à fama.

Para conquistar o reconhecimento do povo, cidadãos importantes, desde líderes locais até o próprio imperador, ofereciam esses espetáculos ao público.

O governo de Otávio Augusto (30 a.C.- 14 d.C.), visando aumentar a popularidade e diminuir as revoltas dos pobres da cidade de Roma, ampliou a “política do pão e circo”.

(Revista História Viva, ano V, nº 56. Adaptado)

O trecho acima ilustra costumes da Roma antiga que tem reflexos nas sociedades atuais. Assinale a opção que indica um reflexo da cultura romana na sociedade brasileira.

- a) a forma como os políticos conduzem suas ações;
- b) o surgimento de grandes espaços de lazer e conveniência;
- c) a organização dos jogos de futebol;
- d) a criação de modalidades educacionais diferenciadas.

**Materiais de apoio:** <https://www.historiadomundo.com.br/pre-historia>  
<https://www.historiadomundo.com.br/idade-antiga/mesopotamia.htm>  
<https://www.todamateria.com.br/egito-antigo/>  
<https://www.infoescola.com/historia/grecia-antiga/>  
<https://www.suapesquisa.com/imperioromano/>

→ **GEOGRAFIA**

Diversas transformações ocorreram no mundo e, com elas, *novidades econômicas, tecnológicas e sociais*. O que o homem necessita é aprender a trabalhar e adaptar-se dentro deste meio, pois é o avanço nas mais diversas áreas do conhecimento que o leva a melhorar as relações do cotidiano. Mas há ainda outra necessidade primordial – a de conscientizar o ser humano, como cidadão, da sua situação perante as inovações trazidas com a chegada da globalização.

As preocupações com as minorias, com o *desemprego, saúde, educação, alimentação*, entre outros, fazem com que seja de suma importância melhorar e buscar conhecimento para se adaptar às inovações pelas quais tem passado o mundo neste momento e participar como cidadão ativo deste processo de *globalização*.

**Questão 1** - Leia as informações a seguir.

*A Geografia é uma ciência que possui um objeto de estudo e também estuda a relação recíproca entre o homem e o meio ambiente. Para alguns a Geografia pode ser uma prática humana de conhecer onde se vive para compreender e planejar o espaço onde se vive.*

(Trecho adaptado) Disponível em: < <http://geociencia-edu.blogspot.com.br/2011/03/o-que-e-geografia.html> -/>. Acesso em: 15 set. 2012.

Para planejar o espaço a Geografia:

- (A) descreve os lugares.
- (B) estuda o espaço geográfico.
- (C) interpreta os mapas.
- (D) observa a paisagem.

**Questão 2** - Qual o objeto de estudo da Geografia? (Assinalar apenas uma alternativa com “X”)

- (A) Descrição dos Lugares.
- (B) Estudo do Espaço Geográfico.
- (C) Interpretação de Mapas.
- (D) Observação da Paisagem.
- (E) Saber todos os nomes de países e capitais.

**Questão 3** - Analise as imagens que retratam diferentes paisagens.



**Abu Dhabi**



**Porto Seguro / Bahia**

A paisagem pode ser definida como um(a):

- (A) fotografia de um lugar com características naturais.
- (B) fotografia do que vemos e observamos de um lugar.
- (C) fotografia que representa aspectos sociais humanizados.
- (D) quadro com aspectos sociais e culturais de uma região.

**Questão 4** - Assinale a opção **CORRETA** em relação ao conceito de **Paisagem**.

- (A) Paisagem é uma fotografia de um lugar só com características naturais.
- (B) Paisagem geográfica é apenas um quadro bonito de um lugar.
- (C) Paisagem representa apenas os aspectos sociais e humanizados de um determinado lugar.
- (D) Paisagem é o que vemos e observamos de um lugar.
- (E) Paisagem representa o que ouvimos de um determinado lugar.

**Questão 5** - Complete com **Paisagem Natural** ou **Paisagem Humanizada**:

- (A) As paisagens que nela predominam aspectos originais da natureza são chamadas de \_\_\_\_\_.
- (B) As paisagens que possuem elementos transformados pelo homem através de seu trabalho são chamadas de \_\_\_\_\_
- (C) As \_\_\_\_\_ são consideradas intocadas pelo homem.
- (D) As \_\_\_\_\_ apresentam presença humana.
- (E) As \_\_\_\_\_ também são chamadas de paisagens artificiais ou culturais.





→ LÍNGUA PORTUGUESA

Hoje falaremos de um tempo pré-COVID-19, onde as crianças podiam brincar e andar soltas como o vento... Vamos ao texto?

**Texto I**

**Saudades da Infância**

Hoje eu vi uma criança, ela pulava, brincava, cantava pela grama,  
Mostrava-se livre, escorregava pela relva, não fazia drama,  
Chutava a bola, escondia-se entre as árvores, jogava dama.

Contemplava este momento, que rápido passa, assim como o vento.  
Lambuzava-se com um delicioso sorvete de chocolate,  
Fazia suas brincadeiras, com tamanha graça que parecia arte.

Com seus amigos brincava de boneca e pulavam corda,  
Com suas simples vestes, não se preocupavam com a moda,  
Dentre toda esta diversão ainda tinha tempo para brincar de roda.

Vejo-me correndo no cotidiano, a infância já se foi faz muitos anos,  
Estudar, trabalhar, casar, ser feliz eram alguns dos meus planos.  
Guardo belas lembranças, que me dá uma grande saudade da infância

(Nivaldo Joaquim)

(Disponível em <https://www.pensador.com/frase/NjE0NTM0/>)

**COMPREENDENDO O TEXTO**

**Questão 1** - Leia o texto em voz alta. Depois responda: qual o tema do texto?

- A) Os tempos de infância
- B) Brincadeiras de infância
- C) Os amigos de infância
- D) A escola e a infância

**Questão 2** - Na primeira estrofe do texto: Hoje eu vi uma criança, ela pulava, brincava, cantava pela grama/Mostrava-se livre, escorregava pela relva, não fazia drama/ Chutava a bola/ escondia-se entre as árvores, jogava dama temos nas ações:

- A) Brincadeiras feitas por outra criança
- B) Cenas que nunca aconteceram
- C) Um sonho a ser realizado
- D) Brincadeiras feitas pelo eu-lírico quando criança

**Questão 3** - Na segunda estrofe, em “Contemplava este momento, que rápido passa, assim como o vento.” (linha 4), há uma:

- A) Condição
- B) Concessão
- C) Consequência
- D) Comparação

**Questão 4** - Segundo o texto, as crianças não se preocupavam com moda por quê?

- A) Porque queriam mais era brincar de roda
- B) Porque seus pais não tinham dinheiro
- C) Porque elas não sabiam o que era isso
- D) Porque eram muito pequenas

**Questão 5** - Pelo trecho “Vejo-me correndo no cotidiano, a infância já se foi faz muitos anos” (linha 10), é possível supor a faixa etária do eu lírico, que já está na fase:

- A) Juvenil
- B) Adulta
- C) Adolescente
- D) Idosa

**Questão 6** - Dentre as ações que correspondam ao “correr no cotidiano”, presente no verso “Vejo-me correndo no cotidiano” (linha 10), só não é verdadeira:

- A) Estudar
- B) Trabalhar
- C) Casar
- D) Ser avô

**Questão 7** - Por que o eu lírico sente saudades da infância?

- A) Porque dela guarda lembrança
- B) Porque só foi feliz lá
- C) Porque lá tinha amigos
- D) Porque podia brincar livre

**Questão 8** - e outro título poderia ser atribuído a este texto?

- A) Saudade da escola
- B) Saudade da família
- C) Saudade das brincadeiras
- D) Saudade do trabalho

**Questão 9** - Criança, saudade, amigos, são exemplos de palavras que designam seres. A que classe de palavras esses termos pertencem?

- A) Substantivo
- B) Adjetivo
- C) Pronome
- D) Verbo

## DESENVOLVENDO A ESCRITA

**Questão 10** - Escreva um breve texto em que você nos conte o que costumava fazer antes da pandemia. Com quem brincava, por onde andava, o que fazia. Cite duas de suas brincadeiras favoritas.

- Não se esqueça de dar um título ao seu texto
- Lembre-se de que, basicamente, os textos seguem a sequência:

INTRODUÇÃO → DESENVOLVIMENTO → CONCLUSÃO

- Ao terminar seu texto, você poderá fazer a leitura aos seus colegas e professores.
- Se desejar, você também poderá enviá-lo para nosso e-mail [lportuguesasjm@gmail.com](mailto:lportuguesasjm@gmail.com). Será um prazer conhecê-lo através de sua escrita.

→ ARTE

### “OMS DECRETA PANDEMIA PELO NOVO CORONA VÍRUS”

Ao ouvirmos esta frase, logo imaginamos a situação em que nos encontramos: surpreendidos por um vírus, tivemos que adotar mudanças radicais e indesejadas, que nos forçaram a adquirir novos hábitos, novas práticas, transformando, muito violentamente, a nossa rotina. Se tivéssemos tido a opção de mudar ou não, com certeza tudo continuaria como era antes. Mas, se pensarmos um pouco, será que o mundo não é transformação constante?

Muitas perguntas nos vêm à cabeça: Quando voltaremos a nossa rotina? Será que ficaremos doentes? Será que conseguiremos aprender longe da escola? Quando isso tudo vai passar?

Tudo isso faz parte deste momento. Ficamos com muito medo e inseguros. Fomos afastados do convívio social, da escola, dos amigos. Mas, também, descobrimos outras possibilidades de interagir, de estudar, de nos divertir e de nos relacionarmos com a nossa família.

Quantas mudanças! Quantas transformações! Quanto aprendizado!

Após todo esse tempo, percebemos que a Arte ajudou a muitas pessoas a passarem pelos momentos mais difíceis da pandemia: ouvindo música, lendo um livro, vendo filmes, desenhando, colorindo, dançando sozinho quando ninguém olhava, vendo uma série ou uma novela, fazendo artesanato, se divertindo com os memes ou navegando pela internet. A Arte não nos deixou sozinhos!

Neste momento, faço à vocês um convite! Que tal descobrirmos um pouco mais sobre a Arte e o que ela pode nos oferecer? Que tal viajarmos no tempo e no espaço, conhecendo muitas histórias de transformações e mudanças que proporcionaram a humanidade momentos incríveis?

Ah! Também vamos descobrir que as mudanças nem sempre são ruins! Podem ser difíceis, mas podemos tirar grandes lições e alcançar grande progresso!

Garanto que vamos aprender e nos divertir muito!

Vamos nessa?

QUAL FOI SUA ATIVIDADE PREFERIDA NA PANDEMIA?



Aproveite esse espaço para dizer qual a sua atividade preferida nessa pandemia!

O bom-humor não nos abandonou nessa pandemia! Diante de tantos problemas descobrimos uma nova maneira de fazer arte com humor. Quem não recebeu um “MEME” falando sobre a pandemia? Você sabe que isso é arte?

Muitos “memes” utilizaram a releitura de obras famosas para comunicar uma informação importante ou para criticar as pessoas que não cumpriram com os protocolos necessários. Vamos ver alguns?



Fonte: <https://arquivosredigir.blob.core.windows.net/upload/1c950d1a-3a64-4c96-a546-c6f412510b35.png>

Você conhece a obra original, que foi usada para esse meme? É ela! Monalisa, de Leonardo da Vinci, a pintura mais famosa do mundo!

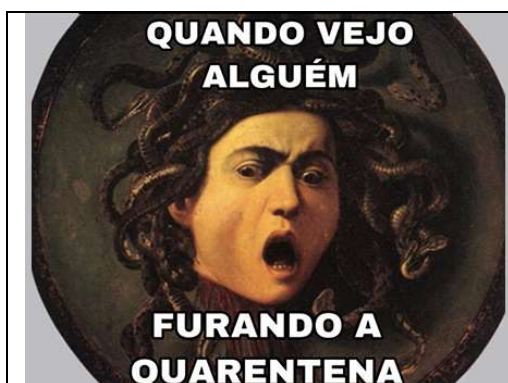


### As Etapas da Quarentena



<https://i.pinimg.com/736x/80/6b/10/806b100c8d7001360cd9088397389c6d.jpg>

Assim como a Mona Lisa, outras obras foram usadas para fazer memes.

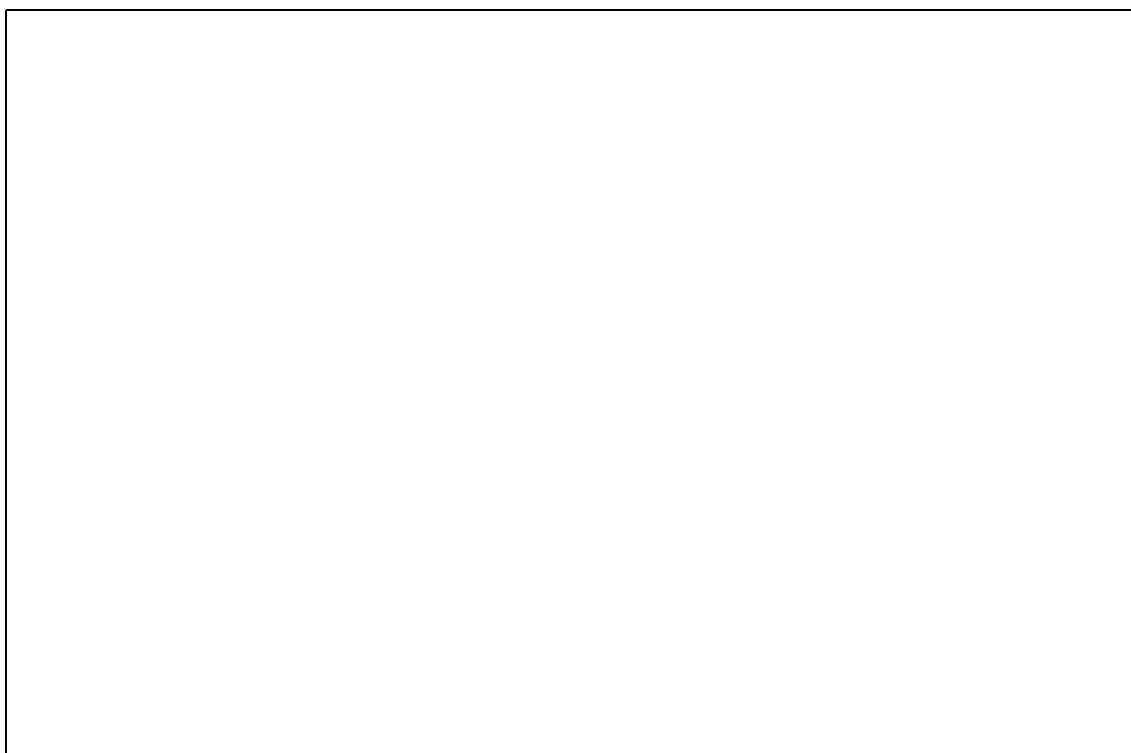


<https://porvir-prod.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2020/08/19160330/capa-sabrine-relato2.jpg>

Até o nosso Abaporu entrou na dança...



AGORA É SUA VEZ! Escolha um tema e crie o seu meme!



Além dos memes, recebemos muitas mensagens positivas para enfrentarmos melhor o isolamento social. Algumas, além do texto, tinham imagens muito bonitas. Algumas eram com fotos e outras com desenhos.

Agora será a sua vez de criar um “POST” para começarmos o ano letivo de 2021 com muita esperança de ser um ano incrível!

Capriche no seu “POST”! Os mais bacanas vão para as redes sociais!



→ INGLÊS

No ano de 2019, surgiu a pandemia de COVID e, por isso, essa doença é chamada de COVID-19. Todos os países no mundo estão passando por este problema e os cientistas estão estudando para saber mais e nos ajudar no tratamento e na cura, por isso, devemos nos cuidar e seguir os protocolos de saúde pública. Juntos podemos fazer esta realidade ficar no passado, e para que isso ocorra precisamos de união, obedecendo todos os protocolos. Vamos agora lembrar cada um deles e ver como se chamam em inglês.

**Questão 1:** Identifique de acordo com a gravura alguns dos sintomas da COVID-19 e correlacione com a tradução em inglês.

- a) Febre ( ) cough  
b) Tosse ( ) breathing difficult  
c) Dificuldade respiratória ( ) fever

**Sintomas da COVID-19**



Responda em português:

- a) How COVID-19 changed the world? Como a COVID-19 mudou o mundo?

---

---

---

- b) How was your days studying at home? Como foram os dias estudando em casa?

---

---


---

- c) What do you hope for the world after the COVID-19 pandemia? O que você espera do mundo depois da pandemia de COVID-19?

---

---







**Questão 2:** Leia o texto e faça os exercícios:

**THE NEW NORMAL** 

**To stop the spread of #COVID19, we all need to play our part.**

Some of us—including people at risk of more severe disease—rely, in part, on other people taking the right actions.

Help protect those who need it most:

-  **Feel sick:** stay home unless seeking urgent medical care
-  **Face:** avoid touching it
-  **Elbow:** cough into it
-  **Hands:** clean them often
-  **Keep distance:** at least 1 metre from others
-  **Space:** avoid crowded places and limit time in enclosed spaces
-  **Clean:** frequently touched objects and surfaces regularly

a) Busque no texto as palavras transparentes (cognatas) e escreva abaixo. **Exemplo:** music = música / football = futebol.

---

---

b) People at risk significa:

( ) pessoas doentes ( ) pessoas em risco ( ) pessoas com máscara

c) ”Help to protect those who need it most”, significa, em Português:

- ( ) Proteja aqueles que precisam mais  
( ) Ajude a proteger aqueles que precisam mais  
( ) Aqueles que precisam mais ajude mais

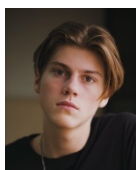
d) O que você entende por New Normal?

---

---

**Questão 3:** Observe as gravuras e marque a opção que se relaciona com elas, objetivando a prevenção da Covid:

a) Face



( ) avoid touching it and wear a mask

b) Distance



( ) clean them often

c) Hands



( ) at least 1 metre from others

## MATEMÁTICA

**Questão 1:** Em que posição está o dígito 8 no número 80,193?

- A) Centésimos  
B) Dezenas  
C) Décimos  
D) Unidades



**Questão 2:** Organize os números abaixo do maior para o menor.

29,6	29,72	30,3	29,3
------	-------	------	------

- A) 29,72 – 30,3 – 29,6 – 29,3
- B) 30,3 – 29,72 – 29,3 – 29,6
- C) 30,3 – 29,72 – 29,6 – 29,3
- D) 29,3 – 29,6 – 29,72 – 30,3

**Questão 3:** Qual é o número mediano da sequência abaixo?

53	52	54	52	55	51	53	56
----	----	----	----	----	----	----	----

- A) 52
- B) 53
- C) 54
- D) 55

**Questão 4:** Observe o quadrado e descubra o valor de  $a$ , sabendo que: perímetro = 20 metros.

- A) 5m
- B) 10m
- C) 15m
- D) 20m



**Questão 5:** Qual é o perímetro deste retângulo?

- A) 16m
- B) 63m
- C) 32m
- D) 54m



**Questão 6:** Qual é a média dos números abaixo?

68	49	35	42	63	61
----	----	----	----	----	----

- A) 61
- B) 68
- C) 35
- D) 53

## CIÊNCIAS DA NATUREZA – CIÊNCIAS

Éramos livres! Digo isso, porque apesar de sabermos que deveríamos lavar bem as mãos antes das refeições, muitas vezes insistíamos em não fazer. Falamos muito e muito próximo do outro, sem a preocupação daquela “babinha voadora” cair no rosto do nosso colega. Somos carinhosos e adoramos abraços, apertos de mãos e muitos beijinhos! E agora? O que fazer com nossos velhos hábitos?

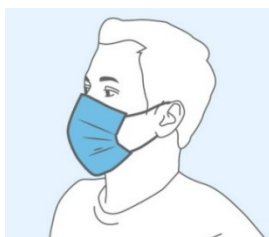
“Segundo a Organização Mundial de Saúde Corona Vírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do corona vírus foi descoberto em 31/12/2019 após casos registrados na China.” Primeiro é preciso entender que estamos diante de um vírus. Um ser que não podemos ver, tocar e até pouco tempo não sabíamos nada sobre ele, mas podemos sentir seus efeitos e até perder a vida por causa dele.

Hoje, com o avanço da Medicina e com a dedicação de pessoas que gostam de estudar, conseguimos a tão esperada vacina. Porém, sabemos que ainda não podemos nos descuidar quanto ao uso de EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL.

**Questão 1** - Baseado no texto acima e em várias informações dadas pelos meios de comunicação, marque alternativa correta ou a mais correta:

- A) Máscaras, álcool em gel e lavar as mãos sempre são medidas importantes para evitar a contaminação.
- B) Apenas o uso do gel basta para evitar a doença.
- C) Usar máscaras tampando nariz e boca, álcool em gel, lavar as mãos com água e sabão e evitar ficar muito próximo das pessoas previnem a doença causada pelo Covid – 19.
- D) Basta usar a máscara para se proteger do Covid.

**Questão 2** - Circule os desenhos que indicam como devemos nos proteger do Covid-19.



**Questão 3** - A doença causada pelo novo coronavírus mostrou que ninguém pode viver isolado. Países se uniram para pesquisar, fabricar e distribuir a vacina. Por outro lado, as pessoas passaram a valorizar mais o abraço ou o simples aperto de mão.

Marque um X na frase que, em sua opinião, reforça a importância da união entre os povos.

- A) Cada um por si e Deus por todos!
- B) A união faz a força.
- C) Olho por olho e dente por dente.
- D) Somos invencíveis separados.

## CIÊNCIAS HUMANAS – HISTÓRIA E GEOGRAFIA

### → HISTÓRIA

**Questão 1:**

A história da humanidade não é marcada apenas pelos grandes impérios, grandes guerras e o avanço material e tecnológico do homem no tempo, mas também pelas grandes doenças que afetaram os mais diversos povos.

As epidemias e pandemias que aconteceram e foram registradas ao longo da história causaram momentos de grande tensão e foram catalisadores de transformações em alguns casos. São acontecimentos que colocaram sociedades inteiras sob ameaça e, por isso, são objetos de estudo dos historiadores.



Fonte da imagem: <https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/grandes-epidemias-da-historia.htm>

Baseados no texto e nas informações em outros meios, assinale a correta definição de pandemia.

- a) podemos classificar assim quando a propagação da doença se dá em uma mesma localidade;
- b) quando uma doença se espalha entre pessoas de uma mesma etnia;
- c) quando uma doença se espalha em grandes extensões geográficas como continentes;
- d) quando verificamos a manifestação inicial de uma doença.

### Questão 2:

Pesquisadores da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, estudaram fezes humanas de 8 mil anos provenientes de uma vila chamada Çatalhöyük, localizada no atual território da Turquia. Eles encontraram na amostra 12 ovos de parasitas *Trichuris trichiura*, que teriam afetado os humanos que viveram no Neolítico (período histórico em que os humanos tornaram-se sedentários com o desenvolvimento da agricultura).

Os microrganismos encontrados nas fezes existem até hoje e podem causar infecção intestinal, anemia e uma passagem dolorosa de sangue e defecação aquosa. Em casos graves, pode ainda interromper o crescimento e o desenvolvimento cognitivo em crianças.

O descrito no texto nos permite deduzir que...

- a) as pessoas da pré-história não eram afeitas a higiene bucal;
- b) os povos pré-históricos eram imunes a doenças;
- c) os nativos brasileiros não tiveram nenhum tipo de doença;
- d) as doenças afligem os seres humanos desde os primórdios.

### Questão 3:

O conhecimento do corpo humano era extremamente limitado na Antiga Mesopotâmia. Eles desconheciam completamente a existência de microorganismos, e não possuíam uma visão muito clara da função de cada um dos órgãos da anatomia humana.

Acreditava-se que o coração era responsável pelo intelecto e pelo espírito, o estômago pela coragem, o útero pela bondade e os rins pela força física. É provável que as autópsias

fossem consideradas um tabu, porque não há registros de que tenham sido realizadas e, até onde sabemos, eles desconheciam também a existência da circulação sanguínea.

Algumas doenças por causas naturais eram reconhecidas, como as causadas por excesso de frio ou calor, consumo de alimentos estragados, e excesso de comida e bebida. Entretanto, segundo a crença da época, a maioria das doenças era causada por espíritos e demônios.

O trecho acima nos revela o que sobre a visão dos mesopotâmicos sobre as doenças?

- a) que a grande parte das doenças eram causadas por causas espirituais;
- b) que a falta de higiene era a causa de todas as enfermidades;
- c) que apenas pobres eram acometidos de doenças;
- d) que os governantes eram imunes as doenças por serem enviados dos deuses.

#### Questão 4:

Por volta de 430 a.C., não muito tempo depois do início de uma guerra entre Atenas e Esparta, uma epidemia devastou o povo de Atenas e durou cinco anos. Algumas estimativas apontam o número de mortos em 100.000 pessoas. O historiador grego Tucídides (460-400 a.C.) escreveu que “as pessoas saudáveis foram repentinamente atacadas por um calor violento na cabeça e uma vermelhidão e inflamação nos olhos. As partes internas, como garganta ou língua, tornavam-se sangrentas e emitiam um hálito artificial e fétido”.



Guerra do Peloponeso / Fonte da imagem: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/atenas-esparta-fim-da-guerra-do-peloponeso.phtml>

O relato descrito acima pode nos mostrar que tipo de situação?

- a) que as guerras tornam as localidades mais protegidas de doenças;
- b) que as guerras não influenciam no surgimento de doenças por serem de causas naturais;
- c) que a destruição causada pelas guerras aumenta a probabilidade de surgimento e propagação de doenças
- d) que os gregos não eram afeitos a higiene corporal.

#### Questão 5:

O Império Bizantino foi devastado pela peste bubônica, que marcou o início de seu declínio. A praga voltou a ocorrer periodicamente depois. Algumas estimativas sugerem que até 10% da população mundial morreu.

A praga recebeu o nome do imperador bizantino Justiniano (que reinou entre 527 e 565 d.C.). Sob seu reinado, o Império Bizantino atingiu sua maior extensão, controlando o território que se estendia do Oriente Médio à Europa Ocidental. Justiniano construiu uma

grande catedral conhecida como Hagia Sophia (“Santa Sabedoria”) em Constantinopla (atual Istambul), a capital do império. Justiniano também ficou doente com a praga e sobreviveu; no entanto, seu império gradualmente perdeu território no período após a praga.

De acordo com o texto como ficou conhecida a doença que assolou o império Romano do Oriente/Império Bizantino?

- a) praga de Justiniano;
- b) convalescença bizantina;
- c) Mal de Constantinopla;
- d) doença de Hagia Sophia.

**Materiais de apoio:** <https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/grandes-epidemias-da-historia.htm>  
<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Arqueologia/noticia/2019/06/coco-de-8-mil-anos-revela-parasita-causador-de-doenca-pre-historica.html>  
<https://apaixonadosporhistoria.com.br/artigo/78/a-medicina-na-antiga-mesopotamia-medicos-e-diagnostics>  
<https://universoracionalista.org/as-piores-epidemias-e-pandemias-da-historia/>

→ GEOGRAFIA

### CATEGORIAS DA GEOGRAFIA DIANTE DA PANDEMIA DO COVID-19

As categorias da geografia são percebidas quando a natureza e o homem coexistem no uso do espaço geográfico e do tempo. Categorizar a geografia é de fato essencial para o entendimento, como a **paisagem** que se baseia do “olhar” de cada ser humano, sendo que tem dois principais fatores – de **ordem natural** (a ação da natureza perpassa a do homem) e a de **ordem antropica ou cultural** (a ação do ser humano perpassa a da natureza), isto é a **paisagem** pode ser estática e/ou dinâmica. Assim sendo os **LUGARES** é a essência da vivência do ser humano, onde constroem relações afetivas, repulsivas e curiosativas, ou seja, características nas quais o **lugar** possa ter.

As classificações de **lugar, deslugar e não-lugar** mostram que a geografia necessita dela para poder exacerbar suas características. Já o **território** é delimitação dos aspectos físicos e invisíveis de uma fronteira, divisa e limites que respeitam ou não a **soberania** de um país, nação, estado ou território qualquer. Finalizando o **espaço geográfico** é a essência da geografia no seu cotidiano.

*Prof. Marcelo dos Santos*

**Observe a obra *O Subúrbio*, de Airton das Neves, para responder as questões abaixo:**



**Questão 1** - O **LUGAR GEOGRÁFICO** é o “*palco da nossa existência real*”; é o espaço em que vivemos e com o qual possuímos identidade e vínculo. É um local em que estabelecemos relações, compartilhando-o com outros indivíduos. Por que a pintura representa um **Lugar Geográfico**?

---

---

---

---

---

**Questão 2** - Que motivos levam as pessoas a transformarem um espaço natural na atual paisagem vista na pintura?

---

---

---

---

---

**Questão 3** - Em que partes do nosso município podemos observar um contraste entre pequenas casas e grandes apartamentos?

---

---

---

---

---

**Questão 4** - A transformação do **espaço natural** em **espaço geográfico** é de todo ruim para as pessoas e para a natureza? Explique os pontos positivos e negativos desta relação entre homem e natureza.

---

---

---

---

---

**Questão 5** - O espaço natural se torna um espaço geográfico no momento em que a ação humana a modifica. Que tipo de alterações são vistas na obra?

---

---

---

---

---

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_/\_\_\_/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Curiosidades da língua.

*Que palavra!*

A maior palavra da língua portuguesa é **PNEUMOULTRAMICROSCOPICOSSILICOVULCANOCONIÓTICO**. Com 46 letras, foi registrada em 2001 no dicionário Houaiss e descreve o indivíduo que possui doença pulmonar causada pela inspiração de cinzas vulcânicas.

Evolução da língua portuguesa no **nordeste**

- vamo-nos em boa hora
- vamo-nos embora
- vamos embora
- vambora
- rumbora
- mbora
- bora
- bó



Palavras de origem **árabe**

O português incorporou em seu dicionário palavras de diversas origens, dentre elas a árabe. **Almofada, café, esmeralda, garrafa, mesquita, papagaio, tambor e xerife** são alguns exemplos.

**Acabar em pizza!**

Na política, já ouvimos essa expressão algumas vezes, não é mesmo? Significa que algo errado aconteceu e ninguém foi punido. O tema é originário do futebol, na década de 1960. Dirigentes se reuniram para resolver problemas e, 14 horas depois de discussões, foram à pizzaria saciar a fome. Em seguida, foram para casa e os problemas simplesmente cessaram.

**BISCOITO ou BOLACHA?**

**MÁ-CRIAÇÃO ou MALCRIAÇÃO?**

**CHEQUE ou XEQUE?**

**CHEFE ou CHEFA?**



**Todas as expressões ao lado estão corretas. Vamos conferir no dicionário o significado?**

Fontes: SQUARISI, Dad. 1001 dicas de português: manual descomplicado. São Paulo: Contexto, 2015.

<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-43938059#:~:text=Com%2046%20letras%2C%20a%20palavra,das%20maiores%20palavras%20do%20mundo>

<https://www.gamati.com/2017/11/10/15-curiosidades-da-lingua-portuguesa/>

<http://www.teleios.com.br/brasil/nordeste/nordeste/mapa-nordeste/>

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_/\_\_\_/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Lâmpada criativa

### Já pensou em criar uma lâmpada de forma criativa?

Nesse experimento, você aprenderá sobre densidade, mistura química e liberação de gases.

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Garrafa plástica transparente
- Água
- Óleo
- Comprimido efervescente (sem cor)
- Corante de alimento em gotas.



Imagem:

<https://www.altoastral.com.br/faca-com-os-filhos-experiencia-do-ovo-que-flutua/>



## Criando

- 1º. Pegue a garrafa e encha um quarto dela com água e em seguida complete com óleo. Espere até que todo o óleo se deposite acima da água.
- 2º. Feito isso, coloque algumas gotas do corante.
- 3º. Por fim, coloque um comprimido na mistura. Quando estiver ao fundo, ele vai liberar as bolhas que ficarão com a mesma cor do corante.

#### COMO ISSO ACONTECE?

O óleo fica na parte de cima da água porque ele é mais leve do que ela.

Já o corante tem a mesma densidade/peso da água. Por isso ele irá mergulhar pelo óleo e colorir a água no fundo da garrafa.

O contato da água com o comprimido libera gases que formam as bolhas que dão um charme para a lâmpada.

Fonte: <https://www.hypeness.com.br/2020/09/criancas-em-casa-6-experiencias-cientificas-faceis-para-fazer-com-os-pequenos/>



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_/\_\_/2021

# RachaCuca

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Desafios matemáticos.

## Quantas casas???

Caminhando ao fim da tarde, uma senhora contou 20 casas em uma rua à sua direita. No regresso, ela contou 20 casas à sua esquerda. Quantas casas ela viu no total?

## Quantos filhos???

Uma mulher irá ter um bebê. Se ele for menino, ficará faltando apenas um filho para que o número de meninos seja igual ao de filhas. No entanto, se o bebê for uma menina, o número de filhas da mulher será o dobro do número de meninos. Quantos filhos ela tem e qual é o sexo deles?



## Quantos patos???

Há um pato entre dois patos, um pato atrás de um pato e um pato na frente de outro pato. De quantos patos estamos falando?

## Quantas pessoas???

No táxi que entrei havia 8 passageiros. Pouco depois, 3 pessoas desceram e duas entraram. Quantas pessoas há no táxi?

### ESPAÇO PARA SEUS CÁLCULOS

Desafio 1	Desafio 2
Desafio 3	Desafio 4

Fonte: <https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/charadas-matematicas/amp/>

Imagem: <https://www.mariosalviato.com.br/loja/patos-dark-ripple-247>

Respostas: Desafio 1: 20 casas. Desafio 2: 8 filhos (3 meninos e 5 meninas). Desafio 3: 3 patos. Desafio 4: 9 pessoas.

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_/\_\_\_/2021



### Atividade física em casa durante a pandemia? Claro!

Durante o isolamento social, qualquer exercício físico é bem-vindo. Desde subir escada, passear com o cachorro, caminhar para o trabalho, fazer faxina e andar dentro de casa.

**A seguir, 3 exercícios físicos propostos pela Organização Mundial da Saúde, incluindo espaço para meditação. Você não precisa cumprir toda a rotina em uma só sessão.**

### ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Exercícios físicos



**1.** Segure na cadeira, com os pés a meio metro da cadeira, mais ou menos. Dobre os braços enquanto abaixa os quadris até quase tocar no chão. Aí erga o corpo com os braços. Realize o gesto de 10 a 15 vezes, descanse de 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes. Isso fortalece o tríceps.



**2.** Coloque suas mãos embaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Levanta um braço e a perna oposta, alternando entre os lados. Faça esse gesto de 20 a 30 vezes, descanse por 30 a 60 segundos, e repita tudo até cinco vezes. O exercício fortalece abdômen, glúteos e músculos das costas.

**3.** Sente confortavelmente, com as pernas cruzadas (se não gostar, pode sentar em uma cadeira). Deixe as costas eretas. Feche os olhos, relaxe o corpo e aprofunde a respiração lentamente. Concentre-se na respiração, e tente não ficar focado em um único pensamento ou preocupação. Mantenha essa posição de 5 a 10 minutos ou mais, para acalmar a mente.



### Vantagens da prática de atividade física:

- Melhora a circulação
- Menor risco de doenças do coração
- Reduz e controla o diabetes
- Ajuda a controlar o peso
- Reduz o risco de pressão alta
- Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis
- Promove bem-estar físico e mental

### Curtiu a ideia?

Então acesse o link abaixo para aproveitar 12 tipos diferentes de exercícios físicos para fazer dentro da sua casa e andar de mãos dadas com a boa saúde!

Imagens: <https://saude.abril.com.br/fitness/coronavirus-12-exercicios-para-fazer-em-casa-durante-o-isolamento-social/>  
Fonte: <https://ladoaladapelavida.org.br/sedentarismo-beneficios-da-atividade-fisica-doencas-autoadquiridas>