

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES UME: IRMÃO JOSE GENESIO

ANO: 8º ano - COMPONENTE CURRICULAR: Geografia – Profª Sônia Tomazo
PERÍODO DE 05 / 06 / 2020 a 17 / 06 / 2020

COVID 19

Vamos repassar algumas dicas essenciais para o você manter a sua saúde emocional em dia em tempos de pandemia. Segue abaixo o infográfico de grande valia para o momento:

COMO PROTEGER SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



Lembre-se que estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade
por: Instituto Vita Alere

1 CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso eleva a sensação de incertezas e aumenta preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas em casa ou na internet que gerem bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e se possível, compartilhe histórias positivas.



2 CUIDE DO SEU CORPO

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas fazem diferença na saúde física e mental.

3 FAÇA COISAS QUE GOSTA

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.



4 PRATIQUE A RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo e lembre-se que isso não durará para sempre.

5 APROVEITE PARA COLOCAR AS COISAS EM ORDEM

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa postal ou cuidar das plantas da casa. Aproveite o tempo e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.



6 TENHA UMA ROTINA

Tente fazer as coisas nos mesmos horários, criando uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.

7 SE CONECTE COM PESSOAS

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas online e interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!



8 NÃO PARE SEU TRATAMENTO

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.

9 PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, deprimido, pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico, psicólogo ou familiar e não esqueça do CVV (188)



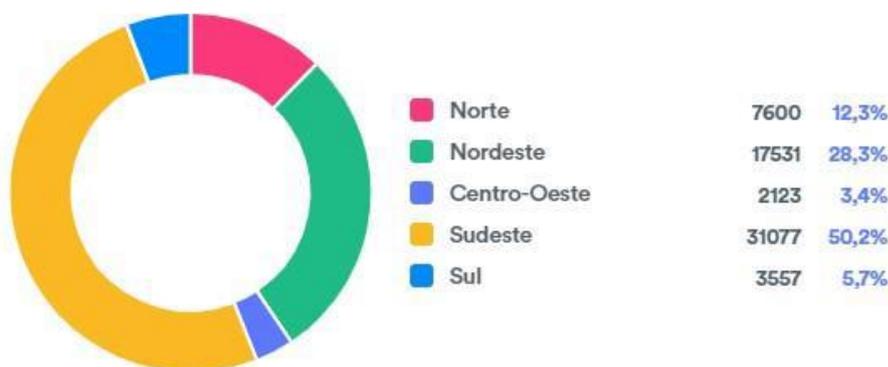
INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSSESSÃO DO SUICÍDIO
www.vitaalere.com.br

Viram quantas informações necessárias para compreendermos esse momento tão atípico que estamos vivendo? Mas nós sabemos que vamos conseguir caminhar juntos e venceremos logo essa batalha contra esse inimigo invisível.

No Brasil, até o dia 26 de abril de 2020, foram confirmados 61.888 casos por COVID-19. Deste total, 4.205 (6,8%) foram a óbito, 27.531 (44,5%) estão em acompanhamento e 30.152 (48,7%) já se recuperaram da doença. Nas últimas 24 horas foram confirmados 3.379 novos casos da doença, o que representou um incremento de 5,8% (3.379/58.509) em relação ao total acumulado até o dia anterior

Fonte: Secretaria de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde. Dados atualizados em 26 de abril de 2020 às 14h, sujeitos a revisões.

A maior parte dos casos concentrou-se na região Sudeste (31.077; 50,2%) seguido das regiões Nordeste (17.531; 28,3%) e Norte (7.600; 12,3%) . Dentre as Unidades Federadas, São Paulo apresentou o maior número de casos confirmados da doença (20.715), seguido de Rio de Janeiro (7.111), Ceará (5.833), Pernambuco (4.898) e Amazonas (3.833). Com relação aos óbitos, os estados que apresentaram os maiores números foram São Paulo (1.700), Rio de Janeiro (645), Pernambuco (415), Ceará (327) e Amazonas (304).



Distribuição dos casos confirmados de COVID-19 por macrorregião. Brasil, 2020.

Responda no caderno:

Qual a região do Brasil apresenta maior concentração de números de casos de Covid19?

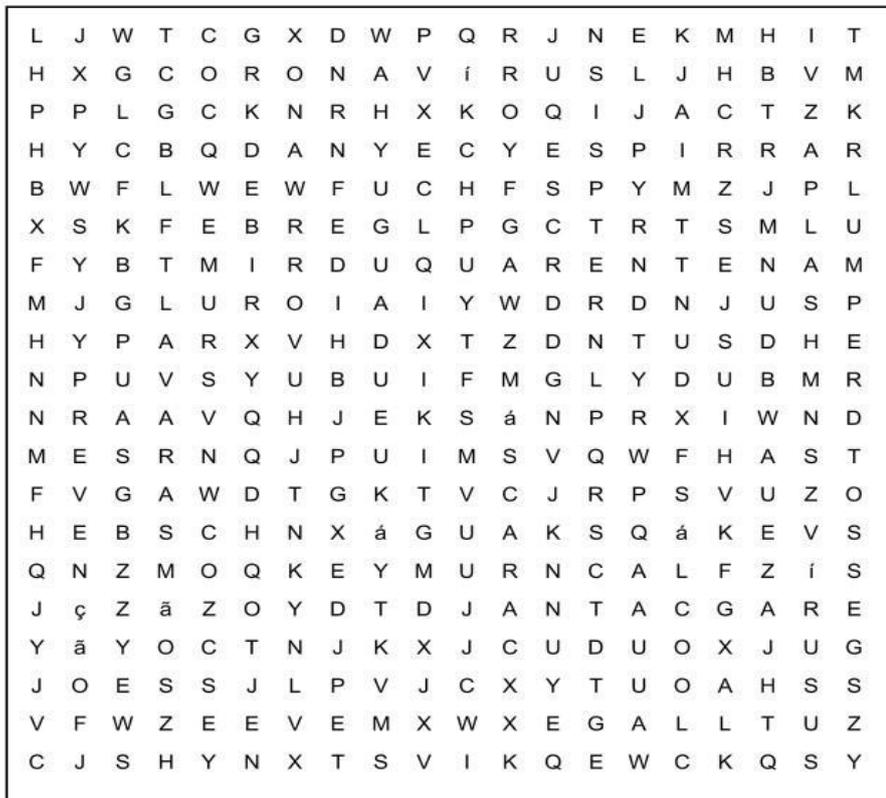
Escreva abaixo em ordem decrescente as regiões que apresentam o maior número de casos de Covid-19.

Faça uma pesquisa e escreva aqui quais são os estados que pertencem a região onde você mora.

Vamos nos divertir mais um pouco? Faça o caça palavra abaixo.



Caça-palavras



- coronavírus
- álcool
- lavar as mãos
- vírus
- máscara
- espirrar
- tosse
- quarentena
- água
- prevenção
- febre

