



**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: EDMÉA LADEVIG**

**ANO: T2**

**COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS**

**PROFESSOR(ES): DANIELA BONAPARTE PEREIRA**

**PERÍODO DE 03/08/2020 a 14/08/2020**

**UNIDADE TEMÁTICA: VIDA E EVOLUÇÃO**

**OBJETO DO CONHECIMENTO: PROGRAMA E INDICADORES DE SAÚDE PÚBLICA**

**HABILIDADE(S): (EF07CI08B) AVALIAR AVANÇOS E IMPACTOS SOCIOAMBIENTAIS QUE PODEM SER CAUSADOS PELA ATIVIDADE INDUSTRIAL, PORTUÁRIA, DE MINERAÇÃO, PETROLEIRA, DE PESCA (ARTESANAL E INDUSTRIAL), ENTRE OUTRAS QUE SE RELACIONAM INTIMAMENTE COM A BAIXADA SANTISTA.**

**PROGRAMAS E INDICADORES DE SAÚDE PÚBLICA**

Para muitas pessoas, ter saúde está relacionado com o fato de não estar com nenhuma doença. Essa ideia vem do século XVII e considera o corpo como uma máquina completa e perfeita, distinta e independente do ambiente. Por essa definição, uma pessoa está com saúde quando seu corpo não está doente e está funcionando adequadamente.

Porém sabemos que o ambiente interfere no nosso modo de vida e, conseqüentemente, pode interferir no funcionamento do nosso corpo. Não somos máquinas; somos seres humanos, com sentimentos e emoções.

Dessa forma, é mais do que não ter doenças que afetam o corpo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-

estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças e enfermidades”.

Assim, estar atento às próprias emoções é um componente fundamental do cuidado com a saúde. Uma pessoa mentalmente saudável vivencia diariamente uma série de emoções, como tristeza, alegria, raiva, medo, entre outras, mas procura lidar com as diferentes situações com equilíbrio e reconhece que é importante procurar ajuda quando tem dificuldade de resolver algum conflito. Reservar um tempo para atividades prazerosas, como brincar com amigos, ou para o convívio familiar, descansar e tirar um tempo para si mesmo são maneiras de cuidar da saúde mental.

Quanto ao aspecto social da saúde, é importante manter uma boa convivência com as pessoas ao redor, valorizando a sociedade e o companheirismo.

A visão da OMS considera diversas dimensões da vida - sociais, culturais, ecológicas, emocionais, econômicas, religiosas - todas igualmente relevantes para a promoção da saúde.

Essa combinação de aspectos individuais e coletivos, associadas a outros valores de diferentes naturezas, como as reações emocionais provocadas pelo enfrentamento de determinadas situações, nos dá uma ideia de como é complexo definir o que é saúde e o que é um modo de vida saudável.

Nos dias atuais, são recorrentes as discussões sobre a promoção da saúde e como ter uma vida mais saudável. Afinal, viver bem e com saúde é o desejo da maioria das pessoas - de não de todas - mesmo que cada pessoa tenha uma ideia particular do que seja viver bem.

Diversos estudos indicam que manter bons hábitos de higiene, ter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas ajudam a promover a saúde. Além dessas atitudes, manter amizades sinceras, reservar um tempo para fazer algo que dê prazer, relaxar e encarar os desafios diários com pensamentos positivos também são promotores da saúde. Se considerarmos que, para nos sentirmos bem, o ambiente em que vivemos deve ser agradável, é muito importante mantermos atitudes simples, como ajudar na organização e na limpeza da nossa casa, da escola ou de qualquer outro, lugar que costumamos frequentar.

A nossa saúde deve ser conquistada e mantida diariamente. E, para tanto, precisamos ficar atentos às nossas escolhas e buscar viver de modo harmonioso com o ambiente e as outras pessoas.

## **ATIVIDADE 2**

**- APÓS A REALIZAÇÃO ENCAMINHAR PARA O EMAIL: [PROFDANIBONAPARTE@GMAIL.COM](mailto:PROFDANIBONAPARTE@GMAIL.COM) NÃO ESQUECER DE COLOCAR NOME COMPLETO E SÉRIE POR FAVOR**

1) Leia o texto e analise a imagem. Depois, responda às questões.

### **Os 17 objetivos**

Em 2015, os líderes concordaram em 17 metas para um mundo melhor até 2030. Essas metas têm o poder de acabar com a pobreza, combater a desigualdade e acabar com as mudanças climáticas. Guiados pelos objetivos, cabe agora a todos nós, governos, empresas, sociedade civil e público em geral trabalharmos juntos para construir um futuro melhor para todos.



- a) Qual(is) meta(s) está(ão) relacionada(s) com a promoção da saúde?
- b) Quais metas você acha que serão mais difíceis de ser atingidas no lugar onde você mora?
- c) Escolha uma meta e reflita como você pode ajudar para que ela seja atingida.

2) Como você pode ajudar a promover a saúde da comunidade onde você vive? Explique.

3) O que você faz para promover a sua saúde?