



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

I

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7º A, B, C, D

PERÍODO DE: 14/09/2020 a 25/09/2020

Você pode ter acesso também pelo Google formulário pelo link:
<https://forms.gle/NBXaNjmpeu6KUN9G9>

LEIA O TEXTO:

Enfrentamento do estresse em tempos de pandemia

Na atual situação de pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARSCoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse. O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional. Dar conta desses desafios atuais pode não ser uma tarefa fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecarregados, especialmente quando pensamos ou sentimos que:

- não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito;
- não temos capacidade para lidar com os desafios;
- não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes.

As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que

estão à nossa volta. Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise.

É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento. Procure agir de modo planejado, com esforço, persistência e determinação. Pode-se buscar informações confiáveis e baseadas em evidências para aumentar a situação de controle e competência. Lembrar que você conseguiu dar conta de problemas difíceis no passado ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

Sugestões:

- Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros.

- Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe - não disseminar *fake news*.

- Evite ficar o dia todo checando as mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram), ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para isso.

- Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas.

- Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.

- Planeje atividades para o dia, que não sobrecarreguem seu corpo e mente.

- Separe horários para estudo, lazer e interação familiar.

• Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras. Beba uma quantidade adequada de água diariamente.

• Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.

• Acredite que pode fazer algo para melhorar a forma como está lidando com tudo isso.

Sentir que você pode contar com outras pessoas e que pode apoiá-las é algo que pode contribuir para a melhora do estado emocional. Emoções positivas têm efeito protetor contra doenças físicas e mentais. Compartilhar emoções com pais, cônjuges, filhos, amigos e colegas, mesmo que *online*, preenche e fortalece nossa necessidade de nos sentir amado pelos outros e de nos sentir importante na vida dos outros. Lembre-se de que assim como os momentos bons que você já viveu, os ruins e difíceis também não duram para sempre.

Adaptado de:

<https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf>

LÍNGUA PORTUGUESA:

1- O texto **Enfrentamento do estresse em tempos de pandemia** tem como tema central:

- a)** A política durante o período da pandemia.
- b)** A desigualdade social no tratamento da doença.
- c)** O aspecto emocional das pessoas por vários fatores durante a pandemia.
- d)** Os alunos que estão afastados da escola e aprendendo menos.

Leia a charge:



2- Tanto o texto lido como a charge mostram fatores da realidade das pessoas nesse momento vivido no período de pandemia. Podemos afirmar que as expectativas do primeiro quadrinho...

- a) foram maiores do que a realidade do segundo quadrinho.
- b) foram menores do que a realidade do segundo quadrinho.
- c) foram as mesmas, apesar da situação vivenciada.
- d) se confirmaram, mas o homem não parece satisfeito.

3- No trecho retirado do texto: "As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que estão à nossa volta. Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise."

As palavras sublinhadas são respectivamente:

- a) adjetivo- advérbio- verbo- artigo- substantivo.
- b) numeral- adjetivo- advérbio- pronome- verbo.
- c) advérbio- adjetivo- verbo- pronome- substantivo.
- d) advérbio- substantivo- verbo- preposição- adjetivo.

4- Assinale a alternativa em que os verbos destacados estão no modo imperativo, ou seja, sentido de ordem ou sugestão.

- a) **Podemos sentir** que estamos sobrecarregados...
- b) As relações com os outros **são** muito importantes...
- c) **É** preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento.
- d) **Escolha** fontes de informação confiáveis e **procure** saber a procedência das notícias que recebe - não disseminar *fake news*.

MATEMÁTICA:

1- A Humanidade já passou por algumas pandemias durante a sua existência:

A atual pandemia de Covid-19 tem seus números globais calculados pela OMS mostrando que:

Casos totais	Casos recuperados	mortes
28.268.970	19.048.042	911.282

Com essa informação calcule a porcentagem de pessoas recuperadas aproximadamente, marque a alternativa correta:

- a) 100% b) 67% c) 57% d) 12%

2- O país mais atingido pela pandemia é os Estados Unidos da América e tem os seguintes números:

Casos totais	Casos recuperados	mortes
6.500.842	<i>80% do total de casos</i>	195.086

O número aproximado de pessoas recuperadas, aproximadamente é de:

- a) 5.200.000 b) 4.500.000
c) 1.000.000 d) 3.800.000

3- O Sr. Ermenegildo ficou em casa durante a pandemia, para se prevenir de contágio, depois de vários dias precisou ir ao caixa eletrônico para sacar dinheiro, ele não controla seu saldo, vendo seu extrato, marque a alternativa que representa o saldo do Sr. Ermenegildo:

Saldo inicial	\$ 680,00
Sacou no caixa eletrônico	\$ 210,00
Depósito	\$ 100,00
Pagou a conta de luz	\$ 183,00
Pagou seu aluguel	\$ 450,00
Saldo final	???????

- a) \$37,00 b) \$240,00 c) \$84,00 d) \$63,00

4- Um blog resolveu comparar e listar os emojis mais utilizados na pandemia em tweets colocando na primeira coluna o rank (classificação) dos mais utilizados nas postagens sobre o Coronavírus e na segunda coluna o rank

dos mesmos emojis que apareceram nos mais diversos tweets. Para finalizar fizeram a diferença entre os dois ranks, como apresentado parcialmente na tabela abaixo. Ao copiar a tabela alguns valores foram, quais foram esses valores?

Emoji	COVID Rank	Control Rank	Difference
😭	1	1	🌟
🤔	2	7	+5
😷	3	🌟	+100
😬	4	29	🌟
🦠	5	🌟	+133
🔴	6	70	+64
😭	7	2	🌟
😞	8	18	+10

a) 0; 103; +25; 138; -5

b) 2; 97; 128; 127; 9

c) 0; 103; -25; -138; +5

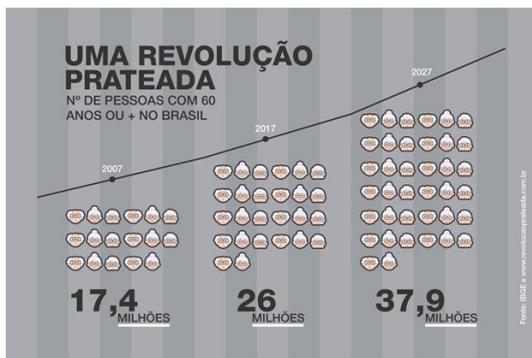
d) 2, -97, -25, 138, 9

HISTÓRIA

1- Desde tempos antigos, a humanidade convive com episódios de doenças que acometem grande número de pessoas. Porém, para que possamos chamar de "pandemia", é necessário que algumas características estejam presentes. Assinale a alternativa que reúne as características de uma pandemia:

- a) Pequeno número de casos, mas que persistem por muitos anos.
- b) Pequeno número de casos que em um curto espaço de tempo em uma determinada região.
- c) Grande número de casos que aumentam em um curto espaço de tempo em uma determinada região.
- d) Grande número de casos que aumentam em um curto espaço de tempo, como em uma "explosão" de ocorrências no mundo inteiro.

2- Os idosos estão cada vez mais propícios ao risco epidêmico, inclusive do coronavírus. Pensando nos dados apresentados pela pesquisa realizada pelo IBGE, responda: Por lei, em vigor no Brasil, é considerado idoso as pessoas:



- a) com até 60 anos de idade.
- b) a partir dos 60 anos de idade.
- c) a partir dos 65 anos de idade.
- d) a partir dos 70 anos de idade.

GEOGRAFIA:

1- Em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que vivemos uma pandemia do novo coronavírus, chamado de Sars-Cov-2. A definição de pandemia não depende de um número específico de casos. Considera-se que uma doença infecciosa atingiu esse patamar quando afeta um grande número de pessoas espalhadas pelo mundo. A OMS surgiu com a proposta de cuidar de questões relacionadas com a saúde global. Essa agência especializada das Nações Unidas foi fundada em 7 de abril de 1948. Seu objetivo é de garantir a todas as pessoas o mais elevado nível de saúde. Vale destacar que essa agência define saúde como *um estado de completo bem-estar físico, mental e social*, ou seja, a saúde é muito mais do que a ausência de doenças. Para OMS, saúde é:

- a) um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- b) é saúde é ausência de doenças mental.
- c) é todos terem um bom plano de saúde.
- d) é fazer algo para melhorar a vida da minha família.

2 - A declaração de pandemia pela OMS ocorre quando:

- a) o número de infectados pelo mundo é muito elevado.
- b) há um grande número específico de casos.
- c) afeta um grande número de pessoas espalhadas pelo mundo.
- d) a doença atinge totalmente um continente.

CIÊNCIAS

1- Todas as pandemias mundiais ao longo da história foram causadas por; portanto. essas doenças são chamadas:

- a) vírus, virose b) bactéria, infecção bacteriana
c) fungos, micoses d) vermes, verminoses

2- Todas as pandemias mundiais ao longo da história foram causadas por; portanto. essas doenças são chamadas:

- a) epidemia b) endemia c) pandemia d) surto

ARTE:

A imagem é do artista Eduardo Kobra. Ele criou em homenagem às vítimas do coronavírus ao redor do mundo.

O mural pede fé na busca de cura para a doença e foi criado no ateliê dele em Itu, no interior de São Paulo.

A obra mostra crianças do mundo inteiro usando máscaras contra a Covid-19, com símbolos de várias religiões: cristianismo, budismo, judaísmo, islamismo e hinduísmo.



1- Kobra criou o mural:

- () para homenagear as religiões
() para homenagear as vítimas do covid 19 ao redor do mundo

2- As imagens nas máscaras representam:

- () símbolos de várias religiões
() bandeiras de diferentes países

INGLÊS: 1- Read the text "Enfrentamento do estresse em tempos de pandemia" and check the alternative which register the orientation to face stress during this pandemic times.

(Leia o texto "Enfrentamento do estresse em tempos de pandemia" e assinale a alternativa que registra a orientação para enfrentar o estresse durante este período de pandemia).

- a) Use masks.
b) Check news every time.
c) Look for optimistic and enjoyable activities.
d) Drink three glasses of Coke.

2- When pandemic times ends, we hope to come back to normal life. Observe the image below and check the alternative which register appropriately what is shown in the photo.



- a) Play games alone at home.
- b) Sit down and wait for the critical time passes.
- c) Smile and try to be safe.
- d) Get together with friends.

INVESTIGAÇÃO E PESQUISA:

1- Após a leitura do texto "Enfrentamento do estresse em tempos de pandemia" e pensando em uma forma de deixar a atividade de Investigação e Pesquisa mais prazerosa vamos brincar um pouquinho e descobrir o valor atribuído a cada fruta?

$$\begin{array}{l} \text{Banana} + \text{Banana} + \text{Banana} = 30 \\ \text{Banana} + \text{Melancia} + \text{Melancia} = 50 \\ \text{Banana} + \text{Melancia} - \text{Abacaxi} = 15 \end{array}$$

- a) Banana= 15; Melancia=20 e Abacaxi= 10
- b) Banana= 15; Melancia=10 e Abacaxi= 20
- c) Banana= 10; Melancia=20 e Abacaxi= 15
- d) Banana= 10; Melancia=15 e Abacaxi= 20
- e) Banana= 20; Melancia=15 e Abacaxi= 10

EDUCAÇÃO FÍSICA:

1- Durante a prática de exercício físico, o organismo produz uma substância natural, a endorfina, que ajuda a aliviar o estresse, ansiedade e mal estar.

- a) () VERDADEIRO
- b) () FALSO

ENSINO RELIGIOSO:

1- Se pensarmos a população mundial hoje em quase 8 bilhões de pessoas e o número de óbitos, e as pandemias anteriores e número de óbitos, percebemos uma imensa diminuição, que se deve porque:

a) agora é só uma gripezinha.

b) o avanço da ciência - o primeiro antibiótico e de 1930

c) o avanço da noção de higiene

d) o avanço dos meios de comunicação

e) nenhuma é verdadeira

f) somente c e d são verdadeiras

g) b, c, d são verdadeiras