



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME CIDADE DE SANTOS

9ºANO – ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR.

PROFESSORES: Paola Amorim, Tatiana Esteves.

Aluno(a) _____

PERÍODO: 04/05/2021 a 18/05/2021

SAÚDE.

Pode parecer óbvio dizer que uma pessoa está saudável quando não está doente. Essa ideia não está totalmente errada, mas o conceito de saúde pode ser ainda mais amplo. Principalmente levando em consideração o que pode provocar o surgimento das doenças.

Seguindo essa linha mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde.

Um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças, sejam elas físicas ou mentais.

Não dá para falar em vida saudável sem mencionar a alimentação, uma vez que hábitos alimentares saudáveis são importantes para a prevenção ou o surgimento de doenças. Isso porque alimentos *in natura* ou minimamente

processados têm a capacidade de fornecer os nutrientes que seu corpo necessita e, assim, promover a manutenção e restauração da saúde do seu organismo.

Ed. Física - Professora Paola

Saúde mental X prática de atividade física.

“Pratique atividade física regularmente”. Esta sugestão está no discurso de diversos profissionais que cuidam da saúde das pessoas: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e, principalmente, professores de Educação Física em todos os seus campos de trabalho. Para embasar esta sugestão, os profissionais de saúde listam diversos benefícios de se exercitar. São benefícios para o corpo, para a saúde em geral e, inclusive, para a saúde mental das pessoas. Para crianças e jovens, a melhora do rendimento escolar complementa a lista.



Cérebro turbinado

Praticar atividade física de maneira regular, de três a cinco vezes por semana, por 30 minutos ou mais, ajuda o cérebro a manter suas principais habilidades mentais afiadas e reguladas. Dentre as habilidades

mentais favorecidas, podemos citar pensamento crítico, aprendizado e bom senso. Estes benefícios favorecem, principalmente as pessoas mais velhas, uma vez que estas habilidades tendem a diminuir com o avançar da idade.

O exercício físico promove uma série de mudanças no cérebro, desde o crescimento neural e redução de inflamação, passando pela liberação de **endorfina** e até renovação dos padrões cerebrais. A mistura de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular é especialmente produtiva para a manutenção das atividades cerebrais.

Pesquisas comprovaram, inclusive, benefícios como a melhora da concentração e da memória, além de proporcionar a sensação de calma e bem-estar.

Quando nos sentimos estressados experimentamos uma série de reações físicas e mentais:

- **os músculos, o pescoço e os ombros ficam tensos;**
- **os batimentos cardíacos se alteram, o sono fica irregular e o sistema digestivo é afetado;**
- **tudo isso atinge nossa mente e piora ainda mais o conjunto de sintomas.**

Durante a atividade física/esportiva, a mente se distrai das situações estressoras do dia a dia e isso ajuda a evitar pensamentos negativos. Os exercícios físicos também reduzem os níveis de hormônio do estresse no corpo, ao mesmo tempo em que estimulam a produção de endorfinas.

Praticar esporte, malhar na academia ou fazer atividade física provocam, no cérebro, a liberação de substâncias químicas que proporcionam ao corpo sensação de felicidade e de relaxamento. Como consequência, experimenta-se uma melhora significativa no estado de humor.

Esportes coletivos possibilitam que seus praticantes se conectem com os demais membros da equipe, favorecendo

o desenvolvimento do sentimento de equipe e de amizade. Pessoas envolvidas em esportes coletivos são naturalmente mais inclinadas a adotar uma "mentalidade de equipe" no seu local de estudo/trabalho ou em situações sociais. A mentalidade da equipe leva, conseqüentemente, à aquisição de fortes qualidades de liderança que são aprimoradas ao longo do tempo.

O exercício regular contribui para aumentar a autoestima e a autoconfiança. Conforme a força, habilidades e resistência se desenvolvem e aumentam, a autoimagem também melhora. Com vigor renovado e energia ampliada, maior a probabilidade de o indivíduo ter sucesso em tarefas diárias, nos estudos e no trabalho.

Esportes e outras atividades físicas melhoram a qualidade do sono. Como isto acontece? Ajudando o indivíduo a adormecer mais rapidamente e a atingir a fase profunda do sono (em que ocorrem a reparação de tecidos, a cicatrização e a sedimentação de informações). Além disso, dormir melhor pode melhorar a visão mental no dia seguinte e o humor.

Os diversos órgãos e agências de promoção de saúde, no Brasil e no mundo, recomendam praticar esportes ou atividades físicas como uma maneira saudável de manter o peso. Alguns esportes individuais, em particular as corridas, o ciclismo e a musculação, são formas bastante eficazes de queimar calorias e de construir músculos. Manter-se dentro da faixa de peso recomendada reduz a probabilidade de desenvolver diabetes, colesterol alto e hipertensão, dentre outras doenças.

Os esportes podem beneficiar as crianças e os adolescentes de maneira muito semelhante ao que beneficiam os adultos. Entretanto, o maior benefício da prática esportiva por crianças e adolescentes é percebido a longo prazo: quanto mais cedo começam a participar de esportes, mais propensas estarão a permanecer ativas à medida que envelhecem. Além disso, participar de esportes melhora o desempenho acadêmico,

aumenta a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais, incluindo a timidez.

Roteiro de perguntas:

1- Cite 3 benefícios que a prática de atividade física traz para os indivíduos.

2-Praticar atividade física de maneira regular, de três a cinco vezes por semana, por 30 minutos ou mais, ajuda o cérebro a manter suas principais **habilidades mentais**. Algumas dessas **habilidades mentais** são:

a) pensamento crítico, aprendizado e bom senso, melhora da concentração e memória.

b) pensamento crítico; aumento da força e flexibilidade e melhora do sistema cardiovascular.

c) melhora da concentração, aumento da força e flexibilidade e melhora do sistema cardiovascular.

d) melhora da memória, das capacidades físicas e o Estado de Humor.

3-Cite 2 reações adversas que o Stress pode causar no organismo humano.

4- O exercício físico promove uma série de mudanças no cérebro, desde o crescimento neural e redução de inflamação até a liberação do hormônio que aumenta a sensação de bem-estar chamado:

- a) Testosterona
- b) Estrogênio
- c) Progesterona
- d) Endorfina

5-Os esportes podem beneficiar as crianças e os adolescentes de maneira muito semelhante ao que beneficiam os adultos. Podemos citar alguns benefícios como:

- a)Evasão escolar, melhora o desempenho acadêmico, aumenta a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais.
- b)melhora o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como individualidade e agressividade.
- c)melhora o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como empatia e cooperação.
- d)Diminui o desempenho acadêmico, diminui a participação na escola e proporciona a melhora de algumas características pessoais como individualidade e agressividade.

Geografia - Professoras Tatiana e Ana Cristina

A expectativa de vida.

A **esperança ou expectativa de vida** se caracteriza pela estimativa do número de anos que se espera que uma

pessoa possa viver. Esse dado é um reflexo das condições de vida e saúde de um determinado lugar. No Brasil, assim como na maioria dos países, a expectativa de vida está crescendo a cada ano.

Entre as décadas de 1950 e 1980, o Brasil registrou a maior evolução na expectativa de vida da população. Os principais fatores responsáveis por esse fenômeno foram os investimentos nos serviços de saúde, vacinação, introdução dos antibióticos, medidas preventivas de saúde pública, instalação de redes de esgoto e água tratada, além de saneamento de lagoas e pântanos. Todos esses elementos contribuem para a redução da mortalidade por doença infecciosas, sobretudo entre as crianças, que são mais vulneráveis às infecções.

Conforme dados divulgados em 2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o brasileiro vive em média 72,8 anos. Apesar da evolução, o país continua bastante abaixo dos índices das nações desenvolvidas, como, por exemplo, o Japão (83,6), a França (84,5), a Suíça (84,2) e de algumas nações em desenvolvimento: Cingapura (79,7) e Argentina (75).

<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/expectativa-vida-no-brasil.htm>



1. No Brasil, assim como na maioria dos países, a expectativa de vida está crescendo a cada ano.

Esse dado é um reflexo das condições de vida e saúde de um determinado lugar.

() Verdadeiro

() Falso

2. Entre as décadas de 1950 e 1980, o Brasil registrou a maior evolução na expectativa de vida da população. Os principais fatores responsáveis por esse fenômeno foram:

(A) Os investimentos nos serviços de educação, vacinação, falta de antibióticos, medidas preventivas de saúde pública, instalação de redes de esgoto e água tratada, além de saneamento de lagoas e pântanos.

(B) Os investimentos nos serviços de saúde, vacinação, introdução dos antibióticos, medidas preventivas de saúde pública, instalação de redes de esgoto e água tratada, além de saneamento de lagoas e pântanos.

(C) Os investimentos nos serviços de saúde, vacinação, falta de antibióticos, medidas preventivas de saúde pública, instalação de redes de esgoto e água tratada, além de saneamento de lagoas e pântanos.

(D) Os investimentos nos serviços de saúde, vacinação, introdução dos antibióticos, medidas preventivas de saúde pública, falta de redes de esgoto e água tratada, além de saneamento de lagoas e pântanos.

3. Assinale **as alternativas** que fazem a análise correta dos gráficos.

(A) As mulheres vivem mais que os homens.

(B) Desde 1970 os homens e as mulheres têm expectativa de vida superior à 60 anos.

(C) Desde 1991 a expectativa de vida das mulheres ultrapassa os 70 anos.

(D) Os homens em 2015 tinham expectativa de vida de 73,9 anos.

(E) Em 2015 a diferença de anos na expectativa de vida entre homens e mulheres era de 7,2 anos.

(F) As mulheres vivem em média 7 anos a mais que os homens.

4. A esperança ou expectativa de vida se caracteriza pela estimativa do número de anos que se espera que uma pessoa possa viver. Esse dado é um reflexo das condições de vida e saúde de um determinado lugar.

() Verdadeiro () Falso

Para responder as questões 5, 6, 7 e 8 LEIA a notícia de 29/01/2018 no site abaixo:

<https://www.investe.sp.gov.br/noticia/santos-e-a-melhor-cidade-para-morar-apos-os-60-anos-aponta-ranking/>

5. O Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL) combina a análise de áreas como indicadores gerais, cuidados de saúde, bem-estar, finanças, condições de habitação, oportunidades de educação e de trabalho, cultura e engajamento.

() Verdadeiro () Falso

6. O ranking dos 5 melhores municípios para a chamada 'melhor idade' no Brasil são respectivamente do primeiro ao quinto lugar:

(A) Santos (SP), Florianópolis (SC), Porto Alegre (RS), Niterói (RJ) e Ribeirão Preto (SP).

(B) Santos (SP), Florianópolis (SC), Porto Alegre (RS), Niterói (RJ) e São José do Rio Preto (SP).

(C) Santos (SP), Florianópolis (SC), Porto Alegre (RS), Ribeirão Preto (SP) e São José do Rio Preto (SP).

(D) Santos (SP), Florianópolis (SC), Ribeirão Preto (SP), Niterói (RJ) e São José do Rio Preto (SP).

7. Complete com as dicas no quadro abaixo o trecho do estudo que é mencionado na reportagem.

cidades selecionadas - intelectual - bom
 desempenho - violência - vida - econômica -
 abundância - saúde

"As cidades selecionadas apresentam _____ em
 muitas categorias gerais. Em adição, algumas
 características comuns em termos de desempenho entre
 essas _____ emergem: força
 _____, certa _____ de serviços de
 _____, um estilo de _____ ativo,
 oportunidades de estímulo _____, além de
 relativa qualidade da estrutura de habitação, com
 índices de _____ relativamente menores, se
 comparadas às demais cidades".

8. O estudo apontou que a expectativa de vida ao nascer e a frequência de ocorrência de acidentes de trânsito com vítimas fatais também são temas que precisam melhorar.

() Verdadeiro () Falso

