

COMPONENTE CURRICULAR: INTEGRADO  
ROTEIRO DE ESTUDO

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

CICLO II - T1, T2, T3, T4

PERÍODO DE 18/10/2021 a 29/10/2021

Olá, turma!



Vamos procurar agir de forma colaborativa para mobilizar a todos em torno de metas comuns, para que juntos e mesmo com pequenas atitudes, possamos ser responsáveis por grandes mudanças sociais e ambientais.

**LEMBREM-SE DOS PROTOCOLOS SANITÁRIOS E DOS CUIDADOS NECESSÁRIOS COM A SUA SAÚDE.**

## ATIVIDADE

# CADERNO SAÚDE

ODS 3- Saúde e bem-estar



Um dos objetivos é a "Saúde e bem-estar". Várias metas foram criadas. Dentre essas, as metas que buscam:

- Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países objetivando reduzir a mortalidade neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nascidos vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nascidos vivos.

## ORIENTAÇÃO

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 6

Seguindo uma linha mais abrangente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Leia os objetivos de saúde e bem-estar reflita. Você se considera uma pessoa saudável? Por quê?

### ★ SAIBA MAIS

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/a-importancia-do-autocuidado/>



**SÍFILIS: A INFECÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL (IST) QUE MAIS  
CONTAMINOU NA ÚLTIMA DÉCADA**

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 6

Observe a figura da página 6 e descreva o que você entende por:

- bem-estar físico
- bem-estar social
- bem-estar espiritual
- bem-estar mental





### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 7

Outubro é o mês de combate a sífilis, que é uma doença infectocontagiosa, sexualmente transmissível, causada por uma bactéria chamada *Treponema pallidum*. Pode também ser transmitida verticalmente, ou seja, da mãe para o feto, por transfusão de sangue ou por contato direto com sangue contaminado. Leia o texto: "Sífilis: a infecção sexualmente transmissível (IST) que mais matou na última década. Depois responda às tarefas que são propostas.

### CRESCIMENTO CONTÍNUO

O número de casos registrados nas três formas de sífilis aumentou nos últimos 10 anos



### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 8

Leia com atenção o gráfico que apresenta o crescimento do número de casos de sífilis nos últimos 10 anos e responda às atividades propostas. Por que será que o número de casos de sífilis aumentou tanto na última década? Quais medidas podem ser adotadas para reduzir os casos de infecção por sífilis no Brasil?

### ★ SAIBA MAIS

Sífilis - Dr. Drauzio Varella - Momento Viva Saúde

<https://www.youtube.com/watch?v=S3GSsSFw1Os>

3. Preencha a tabela abaixo com os números de casos de sífilis observados no gráfico acima.

Tipo de Sífilis	Ano de 2010	Ano de 2014	Ano de 2016	Ano de 2018
Adquirida				
Gestantes				
Congênita				

4. Na comparação entre os intervalos de 2010 a 2014, 2014 a 2016 e 2016 a 2018, qual período apresentou maior variação na incidência de casos de sífilis adquirida? E qual foi essa variação?

5. Agora, na comparação entre os intervalos de 2010 a 2014, 2014 a 2016 e 2016 a 2018, qual período apresentou menor variação na incidência de casos de sífilis congênita? E qual foi essa variação?

**Testes Rápidos**

**HIV/aids**

**Por que fazer os testes?**

- São testes distribuídos pelo Ministério da Saúde;
- A testagem rápida é segura e confiável;
- Com apenas algumas gotas de sangue coletadas do seu dedo ou um pouco de saliva (fluido oral) obtem-se resultados

## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 9

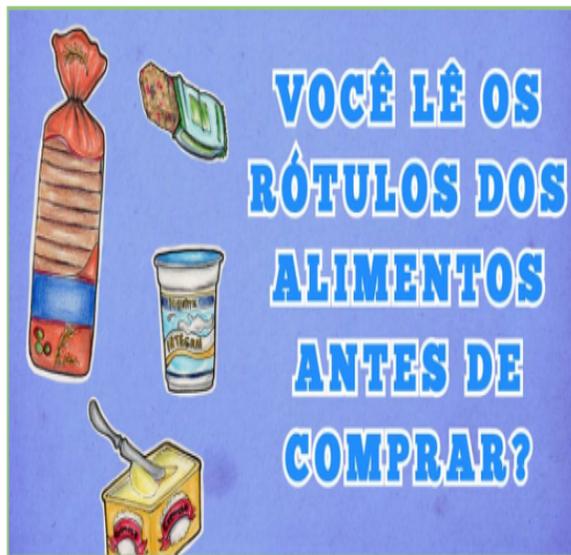
Você sabia que é muito simples fazer o teste rápido para HIV/aids? Basta solicitar o exame na unidade de saúde mais próxima. Não precisa de encaminhamento médico. O profissional de saúde, que pode ser médico, enfermeiro ou técnico de enfermagem, capacitado, coleta uma gota de sangue ou fluido oral. O material é submetido ao reagente que em alguns minutos fornece o resultado positivo ou negativo.

Vamos produzir algum tipo de material de divulgação? Para tal tarefa é sugerido que seja produzido um cartaz ou informativo destacando na obra maneiras de prevenção às ISTs. Sejam criativos(as)!!!

## ★ SAIBA MAIS

<http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/prevencao-combinada/profilaxia-pre-exposicao-prep>

[https://www.ebiografia.com/keith\\_haring/](https://www.ebiografia.com/keith_haring/)



➤ ATIVIDADE PÁGINA 10

Os rótulos de alimentos são de extrema importância, pois trazem ao consumidor todas as informações nutricionais a respeito do produto. Você costuma ler o rótulo dos alimentos que consome? Por quê? Cite dois tipos de nutrientes ou componentes que você julga serem importantes identificar no rótulo de um alimento?

★ SAIBA MAIS

10 Dicas para Ler os Rótulos dos Alimentos:

<https://www.espacofuncional.com.br/post/rotulo-dos-alimentos>

Informação Nutricional		
Quantidade por porção 10g (1 colher de sopa)		% VD*
Valor calórico	36kcal/150kj	2%
Carboidratos (g)	5,4	1%
Proteínas (g)	1,7	7%
Gorduras totais (g)	0,0	0%
Gorduras saturadas (g)	0,0	0%
Gorduras trans (g)	0,0	**
Fibra Alimentar (g)	0,0	0%
Sódio (mg)	14	1%
Cálcio (mg)	13	2%
Ferro (mg)	0,30	2%
Vitamina A (mcg)	180	30%
Vitamina C (mg)	14	31%
Vitamina E (mg)	3,0	30%
Selênio (mcg)	1,0	30%
Zinco (mg)	2,1	30%

1. Qual é a porção de referência desse alimento? E qual é o seu valor energético?
2. Qual nutriente aparece em maior quantidade no alimento? Qual é a importância desse alimento para o funcionamento do nosso corpo?
3. Esse alimento fornece todos os nutrientes que uma pessoa necessita para uma alimentação adequada e saudável? Justifique.

➤ ATIVIDADE PÁGINA 10

Faça a leitura cuidadosa do alimento hipotético disponibilizado na página 10. Fique atento a todos os componentes. Depois, responda às questões que são feitas.

Será que a leitura de rótulos de alimentos passará a ser uma prática no seu cotidiano? Lembre-se que somos o que comemos!!!

Uma alimentação saudável é a base do bem-estar.

A tabela abaixo mostra a quantidade de calorias e alguns nutrientes encontrados em 100 gramas de cada alimento. Responda as tarefas:

	Feijão	Noz	Goiaba vermelha	Maçã
Calorias (kcal)	343,6	705,2	42,5	63,2
Carboidratos (g)	62,37	13	9,5	14,2
Proteínas (g)	20,74	18,4	0,9	0,4
Lípidios (g)	1,27	64,4	0,1	0,5
Cálcio (mg)	145	83	17	7
Fósforo (mg)	471	280	30	12
Ferro (mg)	4,3	2,1	0,7	0,3
Sódio (mg)	165,3	3	31,5	13,6
Potássio (mg)	1455	432	198,5	160



## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 11 e 12

A tabela da página 11 mostra a quantidade de calorias (valor energético) de uma porção de 100 gramas de 4 alimentos (feijão, noz, maçã e goiaba). Leia a tabela com atenção e responda às tarefas que são propostas. Nem sempre um alimento é o que exatamente parece.

Na sequência, leia a charge disponibilizada e reflita um pouco sobre o que está sendo mostrado. O que você acha? A obesidade pode ser considerada um dos males do século XXI? Como podemos nos prevenir deste mal que afeta uma parcela significativa da população?

Quem valoriza uma alimentação saudável é fã da própria vida.

Pratos principais	CARDÁPIO						
	Valor calórico prato de 300 g (kCal)	Saladas e frutas	Valor calórico porção de 100 g (kCal)	Bebidas	Valor calórico (kCal)	Lanches	Valor calórico por unidade (kCal)
Prato Feito (PF) comum (arroz, feijão e carne assada)	799	Alface	16	Suco de laranja (1 copo)	48,5	Pão com manteiga na chapa	199
PF de picanha	667	Agrão	13	Suco de limão (1 copo)	72	Pão com mortadela na chapa	353
PF de filé de frango grelhado	657	Tomate	20	Suco de acerola (1 copo)	27	Misto quente (queijo e queijo na chapa)	140
Sopa de espinafre	187	Beterraba	49	Suco de maracujá (1 copo)	30	Chesburger salada	738
Macarronada	729	Brócolis	37	Vitamina (frutas + leite) (1 copo)	96	Chesburger	290
Estrogonofe	996	Cenoura	50	Leite com açúcar (1 copo)	122	Pães e doces	Valor calórico em 100 g (kCal)
Filé de fruta grelhada com arroz e batata	371	Laranja-pera	86	Café puro (1 xícara)	2	Pão de queijo	84
<b>Porções</b>	<b>Valor calórico porção de 100 g (kCal)</b>	Maçã-gala	64	Café com leite (1 copo)	124	Pão de batata	160
Batata frita	274	Abacaxi	62,5	Capuccino (1 xícara)	63	Pão de milho	120
Polenta	1.840	Morango	30	Chocolate quente (1 xícara)	399	Bole	257
Tonnesmo	810	Açai na tigela	247	Refrigerantes (latas)	137	Cocada	219
Provolone	336	Geléia de frutas	205	Isotônicos (garrafas)	108	Chocolate em barra	517
Lingüiça	325	Pêssego em calda	83	Energéticos (latas)	72	Sorvete	298

## ➤ ATIVIDADE PÁGINA 12

Agora, iremos analisar o cardápio de um restaurante e avaliaremos o valor calórico de diversos alimentos. Muitos desses alimentos fazem parte do nosso cotidiano. Após analisar a tabela, faça as tarefas que são propostas.

Lembre-se que o melhor medicamento para o nosso corpo é uma alimentação saudável. Para você estar saudável por fora precisa começar estando saudável por dentro. Quais práticas do seu dia-a-dia contribuem para uma alimentação efetivamente saudável?

TRABALHANDO COM TIRAS DE QUADRINHOS



Por que a batata frita, mesmo sendo legume, não é uma alimentação saudável? Justifique a sua resposta.



> ATIVIDADE PÁGINA 13

Você não pode controlar toda a sua vida. Mas pode controlar o que coloca em seu corpo. Tenha uma alimentação saudável e viva bem. Vamos trabalhar com algumas tirinhas? São disponibilizadas duas tirinhas bastante espirituosas. Leia as duas tirinhas com atenção e responda às perguntas que são feitas.

Escolha bem seus alimentos, viva mais e melhor!