

CADERNO 3  
2021



# CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

7º ANO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

Educação

## **Ficha Técnica**

Prefeito de Niterói  
Axel Grael

Secretário Municipal de Educação  
Vinícius Wu

Presidente da Fundação Municipal de Educação de Niterói  
Fernando Cruz

Chefe de Gabinete  
Lívia Ornelas

Assessora de Desenvolvimento da Educação  
Tatiana Santos

Assessor de Gestão, Planejamento, Inovação e Participação  
Marco Antônio Konopacki

Subsecretária de Gestão Pedagógica  
Aline Javarine

Subsecretário de Projetos, Cooperação e Articulação Institucional  
Thiago Risso

Subsecretária de Gestão Escolar  
Giselle Mendes dos Santos (interina)

CADERNO 3  
**2021**



**NITERÓI**

SEMPRE À FRENTE

---

Educação

# **CAMINHOS DE APRENDIZAGENS**

**7º ANO** EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Niterói  
2021

## Expediente

### Organização

Coordenação de Educação de Jovens e Adultos

Greyce Kelly Fernandes de Almeida

Eduardo Garritano

### Professores

Língua Portuguesa

Carolina da Silva Ribeiro/ Raquel Marques da Silva Lagoa - E. M. Altivo César

Claudia Marques e Silva Muniz - E. M. João Brazil

Suelen Nunes Maia - E. M. Francisco Portugal Neves

Matemática

Jerônimo Pereira Vilela e Luís Cláudio Ferreira-E. M Francisco Portugal Neves

Ciências

Eversong Moreira Barros/ Márcia Massoto - E. M. Francisco Portugal Neves

Ney Lanzellotti Dantas - E. M. Levi Carneiro

História

Aline de Almeida Hoche - E. M. José de Anchieta

Geografia

Diogo Luiz da Silva Ribeiro - E. M. Antineia Silveira Miranda

Roberto Henrique Lima Rodrigues/ Cintia Siqueira Conte/ Marcial Cristina Palmar de Rezende - E. M. Paulo Freire

Sílvia Letícia da Costa Passos - E. M. José de Anchieta

Arte

Claudia Zunino Lombardi de Carvalho-E. M Francisco Portugal Neves

Inglês

Caroline Martins Henrique - E. M. Portugal Neves

Raquel Marques da Silva Lagoa - E. M. Altivo César

Educação Física

Suely de O. Moraes - E. M. Francisco Portugal Neves

### Edição

Coordenação de Design

Efrain Marinho

O presente caderno foi produzido de forma colaborativa pelos professore(a)s que integram a Rede Municipal de Educação de Niterói, exclusivamente para fins educacionais. É vedada sua comercialização ou mesmo compartilhamento de parte ou do todo para qualquer finalidade que não esteja vinculada àquela a que o material se destina. Eventuais obras de terceiros aos quais se possa fazer referência estão compreendidas no disposto do art. 46, III da Lei 9.610/1998.

# Niterói em defesa da escola pública e o futuro da educação

Os Cadernos Pedagógicos 2021 integram um amplo esforço empreendido pela Prefeitura de Niterói visando à retomada das atividades escolares e a contenção dos efeitos da pandemia do Coronavírus sobre a rede municipal. Este material, produzido com base na experiência concreta desenvolvida por nossos educadores, é o principal instrumento de apoio aos professores e professoras no desenvolvimento das atividades pedagógicas durante a pandemia.

A interrupção das atividades escolares presenciais em 2020 nos coloca diante de uma nova e complexa realidade. Nos próximos anos, viveremos uma nova etapa no desenvolvimento educacional da cidade de Niterói. E estamos conscientes de que a superação das dificuldades impostas pela pandemia exigirá uma ação transversal do governo, articulando diversas políticas públicas e integrando esforços intersetoriais. Será preciso combater a evasão, recuperar conteúdos, adaptar as unidades escolares, oferecer condições físicas e infraestrutura tecnológica para o pleno funcionamento das atividades pedagógicas neste novo ambiente. E a escola que emergirá deste processo certamente não será a mesma de antes.

Mas apesar da enorme complexidade deste período que a escola pública enfrenta, estamos confiantes na capacidade que a Rede Municipal de Educação de Niterói possui em apresentar respostas criativas e consistentes para a consolidação de uma estratégia que tenha como foco o acolhimento de nossos estudantes nesta retomada e a redução das assimetrias em termos de aprendizagem, associada à busca pela melhoria da qualidade da educação oferecida na cidade.

Finalmente, cumpre lembrar que a mobilização da comunidade escolar e o envolvimento de mães, pais e responsáveis na realização das atividades pedagógicas e no acompanhamento do trabalho desenvolvido por nossos educadores, tendo por base os cadernos pedagógicos, é um elemento imprescindível para o sucesso de nossa desafiadora empreitada no ano letivo de 2021. Precisamos evitar que a pandemia resulte em um aprofundamento das desigualdades em termos de direitos e oportunidades educacionais, o que ampliaria as disparidades econômicas, sociais e raciais, e a escola não pode assumir essa imensa responsabilidade sozinha.

Portanto, vamos juntos! Em defesa da escola pública e do futuro da educação!

Vinícius Wu  
Secretário de Educação

# Laboratório de Mídias Educacionais

O Laboratório de Mídias Educacionais de Niterói- E.Lab é uma iniciativa da Secretaria de Educação e Fundação Municipal de Educação de Niterói em parceria com o Programa Escolas Criativas do Instituto BR Arte, Quitanda Soluções e Cinco Elementos que conta com o apoio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro por meio da Lei Estadual de Incentivo à Cultura. A iniciativa visa articular diversas ações e estruturas que qualifiquem e ampliem a experiência educacional mediada pelas novas tecnologias. Ele atuará na qualificação de educadores e na produção e experimentação de conteúdos e abordagens educacionais em diferentes mídias e suportes.

O E.Lab tem sua existência ancorada numa visão de política educacional aberta e direcionada para enfrentar os desafios do contemporâneo. É um espaço que apoiará os estudantes e professores para construir uma saída que reduza os impactos impostos pela Pandemia do COVID-19 e pelo aprofundamento das desigualdades; ajudará na aceleração da atualização dos processos de ensino e aprendizagem para que se tornem cada vez mais compatíveis com a necessidade de desenvolvimento de competências e habilidades do século XXI.

A Secretaria de Educação e Fundação Municipal de Educação de Niterói vem se destacando pela produção de conteúdos educacionais próprios, como seus cadernos pedagógicos. Além disso, com o advento da pandemia os professores também têm produzido conteúdos em diferentes mídias, tais como: audiovisual e áudio. Esse embrião ganha ainda mais força com a criação de ações novas que irão contribuir para uma atuação ainda mais estruturada e sinérgica.

O E.Lab parte do reconhecimento do que foi acumulado. Ele busca fornecer qualificação para os professores e estudantes melhorarem sua experiência com as novas tecnologias aplicadas à educação. Ele também contará com estúdios e demais infraestrutura necessária para propiciar uma produção de materiais didáticos mais qualificados e inovadores. A ideia não é limitar os processos ao espaço físico do E.Lab, mas torná-los mais visíveis e estruturados para que a autonomia e proatividade sejam premiadas com melhores condições para que professores e estudantes possam desenvolver uma experiência educacional mais generosa, potente, diversa e inovadora.

Equipe do programa Escolas Criativas

# Apresentação

Apresentamos o terceiro volume do Caderno Caminhos de Aprendizagens, elaborado para os estudantes do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Educação de Niterói. Esse material é mais um recurso para auxiliar na construção contínua de conhecimentos e manter o vínculo do aluno com os saberes escolares. Atentos ao fato de que nada substitui a interação que acontece no ambiente escolar, mas cientes dos limites que o distanciamento social impõe, utilizamos esse caderno como importante ferramenta pedagógica neste momento.

Independentemente do grau de autonomia dos alunos para estudarem sozinhos, o envolvimento dos responsáveis é fundamental para criar uma rotina diária de estudos. Ressaltamos que a escola solicitará a devolução do Caderno Caminhos de Aprendizagens com as atividades realizadas pelos estudantes. Esse momento será fundamental para que o professor avalie e acompanhe o desenvolvimento do aluno.

Com a participação de todos, o processo educacional de nossos estudantes pode prosseguir.

Bons estudos!

Secretaria Municipal de Educação

Fundação Municipal de Educação

**LÍNGUA**  
PORTUGUESA

## Gêneros Digitais

Nesta unidade, vamos estudar tipos de texto que surgiram por causa das novas tecnologias. Você deve se valer deles diariamente, por exemplo, quando se comunica nas redes sociais pelo *Facebook*, pelo *Instagram* e pelo *Twitter*. São os chamados **GÊNEROS DIGITAIS**.

Com a popularização da Internet, esses gêneros passaram a ser muito utilizados a serviço da comunicação, alterando as relações sociais e a própria maneira de nos comunicarmos. Em alguns casos, surgiram gêneros textuais novos, como o *Podcast* e o *Meme*. Em outros casos, gêneros textuais já existentes sofreram significativas alterações para se adequarem ao ambiente virtual. Como exemplo, podemos comparar o e-mail e a carta. Quando escrevemos um e-mail, o destinatário (que é aquele que recebe a mensagem) a recebe instantaneamente. Ao contrário da carta, que pode levar muitos dias até chegar ao leitor. Por isso, podemos dizer que esse gênero mudou nossa relação com o tempo e o espaço.

Mas, afinal, o que são **Gêneros Digitais**?

São textos direcionados às mídias digitais (meios de comunicação digitais) que fazem uso da palavra escrita e/ou da utilização de recursos como filmagem, áudio, foto. São textos feitos para serem lidos em dispositivos eletrônicos e com aparatos tecnológicos.

É difícil determinar as características desses gêneros por sua enorme diversidade, mas **geralmente são textos cujo foco é comunicar de forma rápida, clara e objetiva, para que o leitor não mude de página.**

### LINGUAGEM VIRTUAL

Observe a linguagem utilizada nesses dois trechos de conversa no *whatsapp*:



Disponível em: <https://www.bol.uol.com.br/listas/23-dicas-de-boas-maneiras-e-etiqueta-para-o-uso-do-whatsapp.htm>. Acesso em 13/11/2020.

Repare que o emissor (aquele que escreve) do texto 1 utiliza uma linguagem bem descontraída, ou seja, informal. Repare também que a escrita das palavras imita um pouco a linguagem oral (falada).

Assim, temos as seguintes características, que são típicas da linguagem usada nos bate-papos (conversas virtuais): **redução dos sinais de pontuação; excesso de abreviações; alterações ortográficas; uso de maiúsculas; uso de elementos visuais, como os *emoticons*.**

A essa altura você deve estar pensando que no ambiente virtual só se usa esse tipo de linguagem. Será? Mas não é bem assim. Imagine uma conversa, também no *whatsapp*, entre o representante de uma empresa e um possível cliente. Vamos ver um exemplo?



Disponível em: <https://www.leads2b.com/blog/vendas-pelo-whatsapp/>. Acesso em 13/11/2020.

Neste caso, o Augusto (aquele que escreveu a mensagem), para abordar o seu possível cliente, precisou usar uma linguagem mais formal. Quer dizer que ele usou uma linguagem mais próxima do que determinam as Normas Gramaticais. Isso acontece porque o vendedor precisa manter um certo distanciamento do cliente, por se tratar de uma pessoa com quem ele não tem intimidade.

Portanto, não é correto pensar que no espaço virtual só se usa a linguagem informal. Como em todos os outros ambientes, há níveis distintos de formalidade/informalidade em seu meio. Ao escrever uma postagem no *Facebook*, por exemplo, o internauta pode usar uma linguagem mais formal ou menos formal. Isso vai depender do perfil de quem está escrevendo, mas também depende do perfil das pessoas que esse internauta quer atingir.

Por fim, é sempre bom lembrar que dentro ou fora da *web*, faz-se necessário o mesmo senso de adequação da mensagem ao contexto, ao objetivo, ao público.

Dentre os **gêneros digitais**, destacamos alguns:

**Podcast:** pode tratar de qualquer tema e é oferecido apenas em áudio.

**E-mail:** semelhante às cartas, funciona como correio digital onde podem ser enviadas mensagens formais e informais.

**Meme:** caráter humorístico em diferentes formatos (imagem/vídeo com ou sem áudio) e que pode ser adaptado de acordo com o contexto.

**Gif:** são uma sequência de imagens ou um vídeo com poucos segundos de reprodução sem áudio.

**Chat:** espaço para conversa em grupo ou apenas com um contato, que pode acontecer por um site ou aplicativo. O aplicativo mais famoso atualmente com essa função é o *Whatsapp*.

**Propaganda on-line:** aparece em diversos formatos e tem a finalidade de apresentar um produto ou serviço de maneira contextualizada com a atividade virtual do indivíduo.

**Blog post:** geralmente se apresenta em formato de texto, mas pode estar associado a vídeos, fotos e áudio. Tem o objetivo de passar uma mensagem mais completa e é publicada em um site próprio.

Disponível em: <https://blog.colegioarnaldo.com.br/generos-digitais/>. Acesso em 13/11/2020.

## REDES SOCIAIS E CIDADANIA

Os **gêneros digitais** muito têm colaborado com o exercício da cidadania e na defesa pelos direitos civis. O fenômeno das redes sociais tem proporcionado a qualquer cidadão a oportunidade de expor suas opiniões, expressar suas crenças políticas e religiosas, apresentar um trabalho artístico ou uma habilidade, enfim expor sua visão de mundo de maneira ampla.



Neste exemplo, podemos observar o agradecimento feito pelo o ex-jogador Grafite, em seu *Twitter*, por ter sido convidado a participar de um debate sobre o racismo.

Disponível em: <https://twitter.com/graffa23>. Acesso em 13/11/2020.



Também no *Twitter*, essa internauta comenta que os jogadores de Basquete da NBA paralisaram os jogos em protesto contra atos racistas ocorridos nos EUA nessa temporada de 2020.

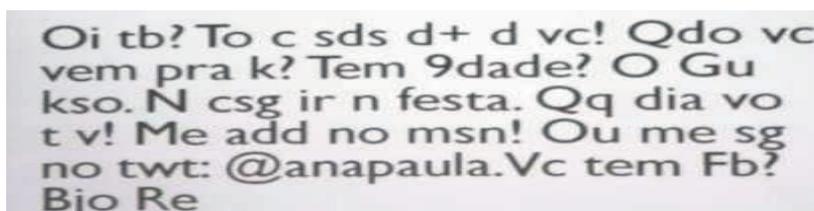
Esta temporada do NBA vai ser cancelada por causa do racismo, não do COVID. Pense sobre isso.

Disponível em:  
<https://www.facebook.com/MidiaNINJA/photos/pcb.1963529377138531/196529267138542/>.  
 Acesso em 13/11/2020.



### Vamos praticar?

1) Você costuma usar o “Internetês”? Tente decifrar o texto abaixo, totalmente escrito com a linguagem típica da internet.



Disponível em: <https://blogdoenem.com.br/portugues>. Acesso em 13/11/2020.

---

---

---

---

---

---

---

---

2) A manchete abaixo foi divulgada recentemente na internet em um site de notícias. O jogador de futebol Neymar Júnior, após ter sido xingado pelo jogador uruguaio Álvaro González, agrediu seu adversário e, por isso, foi expulso de campo. Neymar ficou revoltado com o acontecido e muitos internautas se manifestaram a seu favor.

14.09.2020 / 11:06

### **Neymar Jr. é vítima de racismo e internautas invadem Twitter de Álvaro González em defesa do jogador brasileiro**

COMPARTILHE:  

**Neymar Jr.** foi vítima de racismo nesse domingo durante o jogo entre PSG e Olympique de Marselha, pelo campeonato francês, em que o time dele perdeu por 1 X 0. O jogador brasileiro acusa o uruguaio Álvaro González de ter dito frases racistas, como “macaco filho da p...”

Adaptado de: <https://glamurama.uol.com.br/neymar-jr-e-vitima-de-racismo-e-internautas-invadem-twitter-de-alvaro-gonzalez-em-defesa-do-jogador-brasileiro/>. Acesso em 13/11/2020.

Faça como internautas do Mundo Inteiro e mostre sua opinião. Escreva uma mensagem para ser postada na sua rede social, dizendo o que você pensa sobre esse e outros episódios de racismo no mundo do esporte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Autor:**

Luciene Alves Cardoso/ Adriana Arouck Damasceno - E. M. Levi Carneiro

**RESPOSTAS SUGERIDAS**

**Gêneros Digitais**

1) Oi, tudo bem? Estou com saudades demais de você! Quando você vem para cá?

Tem novidade? O Gu casou. Não consegui ir à festa.

Qualquer dia vou te ver! Me adiciona no MSN! Ou me segue no Twitter: @anapaula.

Você tem Facebook?

Beijo!

Re.

2) Resposta Pessoal.



# **MATEMÁTICA**

## CONJUNTO DOS NÚMEROS INTEIROS

O conjunto dos números Inteiros é representado pela letra Z (maiúscula), inclui todos os números inteiros positivos e inteiros negativos. Para indicar que o zero não está fazendo parte do conjunto determinado, indicamos assim  $Z^*$ . Observe os exemplos a seguir:

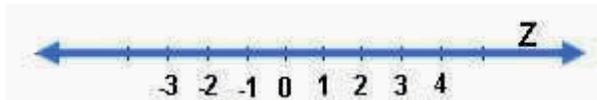
$$Z = \{ \dots, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, \dots \}$$

$$Z^* = \{ \dots, -3, -2, -1, 1, 2, 3, \dots \}$$

Podemos notar que no conjunto dos números Inteiros todos os elementos possuem antecessores e sucessores.

Dentro do conjunto dos números Inteiros podemos localizar o conjunto dos números Naturais. Dizemos que N está contido em Z.

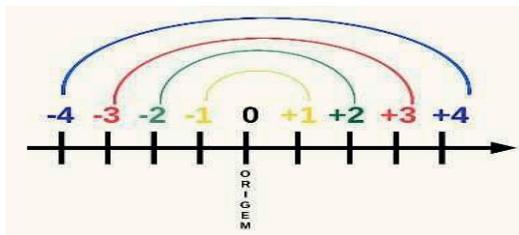
Representação dos números Inteiros na reta numérica.



Os números inteiros estão presentes no cotidiano, envolvidos em determinadas situações: medições de temperatura acima ou abaixo de  $0^{\circ}\text{C}$ , para situar fusos horários de países, posições abaixo ou acima do nível do mar, identificar saldos bancários com crédito ou débito, saldo de gols dos times de futebol em um campeonato, desacelerações de corpos e etc.

### I) OPOSTO OU SIMÉTRICO DE UM NÚMERO INTEIRO NA RETA NUMÉRICA

Na reta numérica dos números inteiros, chamamos o zero de origem. Os números que são opostos ou simétricos sempre terão a mesma distância em relação à origem.



### II) MÓDULO DE UM NÚMERO INTEIRO

O módulo de um número tem como símbolo, essas duas barras | |.

O módulo de um número será ele mesmo se este número for maior ou igual a zero. O módulo de um número será o simétrico dele se este número for negativo. O módulo de um número será sempre um positivo.

Exemplos.

$$\text{a) } |34| = 34 \quad \text{b) } |-5| = 5 \quad \text{c) } |0| = 0 \quad \text{d) } |-13| = 13 \quad \text{e) } |-\sqrt{2}| = \sqrt{2}$$

## Operações entre números Inteiros

Roberta depositou em sua conta bancária a quantia de R\$ 200,00. Ao conferir o saldo de sua conta notou que possuía um valor negativo de R\$ -50,00. Quanto Roberta devia ao banco?

Resolução:

Ao depositar R\$ 200,00 e continuar devendo R\$ 50,00, podemos chegar a conclusão de que Roberta devia ao banco R\$ 250,00. Nos bancos os saldos devedores são simbolizados pelo sinal (-).

Podemos realizar a seguinte operação Matemática:

$$- 250 + 200 = - 50$$

### III) ADIÇÃO E SUBTRAÇÃO DE NÚMEROS INTEIROS

A adição e a subtração de números inteiros envolvem algumas regras básicas, essenciais para a obtenção do resultado correto. Para uma melhor fixação dessas regras e como utilizá-las, vamos demonstrar os cálculos seguidos da respectiva regra matemática.

#### 1º caso

Quando não ocorrer a presença de parênteses nas operações, devemos proceder da seguinte maneira:

Quando os sinais dos números são iguais, devemos adicionar mantendo o sinal dos números.

a)  $+ 9 + 9 = + 18$

e)  $- 9 - 10 = - 19$

b)  $- 1 - 1 = - 2$

f)  $+ 15 + 16 = + 31$

c)  $+ 4 + 6 = + 10$

g)  $+ 64 + 6 = + 70$

d)  $- 7 - 8 = - 15$

h)  $- 54 - 34 = - 88$

Quando os sinais são diferentes, devemos subtrair os números mantendo o sinal do número de maior módulo.

a)  $- 4 + 6 = + 2$

e)  $- 21 + 5 = - 16$

b)  $- 10 + 5 = - 5$

f)  $- 91 + 10 = - 81$

c)  $- 20 + 36 = + 16$

g)  $- 100 + 12 = - 88$

d)  $- 60 + 80 = + 20$

h)  $+ 15 - 30 = - 15$

#### 2º caso

Caso ocorra a presença de parênteses nas operações entre os números inteiros, devemos eliminá-los, utilizando o jogo do sinal.

a)  $(-8) + (-2) + (-7) =$   
 $= - 8 - 2 - 7 =$   
 $= - 17$

b)  $(+81) + (-12) - (+ 7) =$   
 $= + 81 - 12 - 7 =$   
 $= + 81 - 19 =$   
 $= + 62$

#### 3º caso

Resolver as operações indicadas nos parênteses, nos colchetes e nas chaves, e logo em seguida, realizar o jogo de sinal.

$$\begin{aligned} \text{a)} & (+8 + 9) - (+5 - 6) - (9 + 1) = \\ & = +17 - (-1) - (+10) = \\ & = +17 + 1 - 10 = \\ & = +18 - 10 = \\ & = +8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b)} & -\{ -[(2 + 3) - (7 - 8) + (-6 - 4)] \} = \\ & = -\{ -[(5) - (-1) + (-10)] \} = \\ & = -\{ -[5 + 1 - 10] \} = \\ & = -\{ -[-4] \} = \\ & = -4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c)} & -[-(2 + 4) - (-4 - 13)] = \\ & = -[-(6) - (-17)] = \\ & = -[-6 + 17] = \\ & = -[11] = \\ & = -11 \end{aligned}$$

Ao eliminar parênteses, utilize o seguinte quadro de sinais:

**Para sinais iguais a resposta é (+)!**

**Para sinais diferentes a resposta é (-)**

$$+ (+) = +$$

$$+ (-) = -$$

$$- (-) = +$$

$$- (+) = -$$

#### IV) MULTIPLICAÇÃO E DIVISÃO

Para realizar a multiplicação e a divisão entre números Inteiros é preciso utilizar o jogo de sinais.

$$(+) \cdot (+) = +$$

$$(+) : (+) = +$$

$$(-) \cdot (-) = +$$

$$(-) : (-) = +$$

$$(-) \cdot (+) = -$$

$$(-) : (+) = -$$

$$(+) \cdot (-) = -$$

$$(+) : (-) = -$$

$$\text{a)} (+6) \cdot (-2) = -12$$

$$\text{b)} (-5) \cdot (-9) = +45$$

$$\text{c)} (-81) : (-3) = +27$$

$$\text{d)} (+100) : (-10) = -10$$

Resolva os problemas:

1) Um avião encontra-se a 350 metros de altitude e um submarino a 100 metros de profundidade. Quantos metros separam o avião do submarino?

2) No início do mês, o saldo bancário de João era de R\$841,00. Durante o mês, ele pagou contas com dois cheques: um no valor de R\$734,00 e outro de R\$219,00. Também fez um depósito na sua conta no valor de R\$500,00. Qual o saldo de João no final desse mês?

3) Em um restaurante há 3 garçons com 3 bandejas cada um, e cada bandeja tem 3 pratos. Calcule o número de pratos.

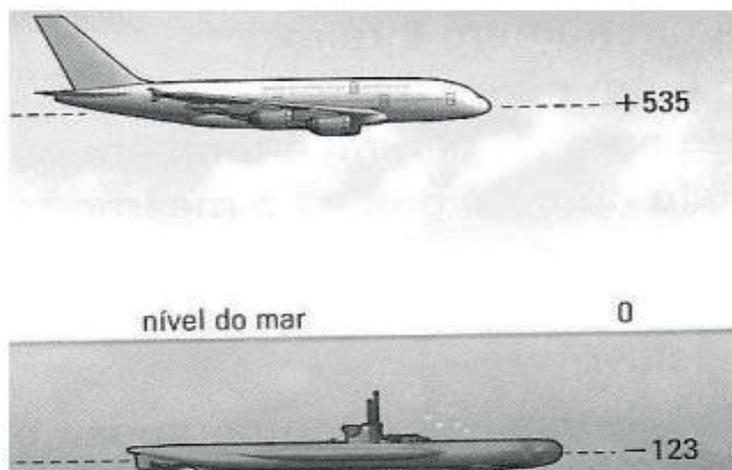
4) Uma indústria utilizou no processo de produção de certo alimento uma etapa em que, para eliminar bactérias, o alimento é aquecido a  $103^{\circ}\text{C}$  e, em seguida, sofre um resfriamento chegando a  $-15^{\circ}\text{C}$ . Qual é a variação de temperatura que o alimento sofre nessa etapa de produção?

5) Uma rã está na posição 0 de uma reta numerada. Salta 5 unidades para a direita, depois 7 unidades para a esquerda, a seguir 5 unidades para a esquerda e finalmente 10 unidades para a direita. Qual a posição atual da rã na reta numerada?

6) Em certa localidade, a temperatura às 5h era  $-4^{\circ}\text{C}$  e às 7h,  $0^{\circ}\text{C}$ . Quantos graus aumentou a temperatura das 3h às 7h?

7) Pedro tem R\$2.500,00 na sua conta bancária. Se ele fizer uma retirada de R\$3.100,00, quanto ficará seu saldo?

8) Quantos metros separam o avião do submarino na figura abaixo?



9) Complete o quadro abaixo com as quantias que faltam.

RECEBENDO	SE GASTASSE	FICARIA COM
R\$ 752,00	R\$ 466,00	
	R\$ 148,00	R\$ 239,00
R\$ 600,00		R\$ 194,00

<https://www.preparaenem.com/matematica/conjunto-dos-numeros-inteiros-.htm>  
<http://www.cp2.g12.br/blog/saocristovao2/files/2019/08/Lista-02-7%C2%BA-ano-Nu%CC%81meros-Inteiros.pdf>  
<https://www.preparaenem.com/matematica/modulo-ou-valor-absoluto.htm>

The word "CIÊNCIAS" is centered on the page. The letters "CIÊN" are in a light blue, sans-serif font, while "CIAS" are in a bold, dark blue, sans-serif font. There are three light blue circles of varying sizes scattered around the text: one above the "Ê", one to the right of the "I", and one below the "S".

CIÊNCIAS



## A água e o seu ciclo

Muitas pessoas falam que a água é importante para nós. Mas, será que ela realmente é? Nesta atividade, você terá a oportunidade de aprender mais sobre essa substância muito importante para a existência e manutenção da vida no planeta Terra.

Se pudéssemos olhar a Terra como os astronautas, do espaço, veríamos algo como essa imagem ao lado. Nela, vemos uma grande quantidade de água, em relação à terra. A camada do planeta Terra composta por água é chamada de **HIDROSFERA** (*hidro* = água e *sfera* = esfera). Os oceanos são responsáveis por 97,2% de toda água, ou seja, cerca de 2/3 da superfície do planeta Terra é coberta por água.



Planeta Terra visto do espaço  
Fonte: Pixabay – acesso 22/04/2020

### ***Todos os seres vivos precisam da água para sobreviver!***

Além de ser consumida pelos seres humanos e outros seres vivos, a água possui outros usos, como lazer, irrigação, fornecimento de alimentos e recursos naturais. Pode também ser utilizada como fonte de energia, através das hidrelétricas. Por ser tão importante, não é difícil pensar o quanto ela precisa ser cuidada e preservada. Porém, nós, seres humanos, transformamos esse recurso tão rico em lixeira. De acordo com estudos, uma grande quantidade de água potável (boa para beber) está sendo poluída por causa dos lixos que são despejados nos rios e lagos. Além de trazer consequências à saúde dos seres humanos, a poluição pode afetar a vida dos animais, causar problemas a certas atividades, como a pesca e agricultura, e mudar de forma de negativa todo o ecossistema marinho, colocando em risco toda a vida na Terra.

Você já parou para observar que a água pode estar em diferentes estados físicos na natureza? Veja só alguns exemplos:



Estado sólido: geleiras



Estado líquido: oceanos, rios, lagos e cachoeiras



Estado gasoso: vapor de água

Fonte das fotografias: Pixabay acesso em 22/04/2020



### Colocando em Prática

1- Como se chama a camada da Terra formada por água?

2- Qual é a importância da água para os seres vivos?

3- A água não é utilizada somente para beber, mas também pode ser utilizada em várias atividades importantes. Diante disso, cite outros 4 usos da água para a sociedade.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4- Quais são os três estados físicos da água?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

5- Descreva os lugares, na natureza, onde podemos encontrar cada um desses estados físicos da água.

### O Ciclo da Água

Essas mudanças físicas são naturais e muito importantes. Elas fazem parte do “Ciclo da Água”. Podemos ver um esquema desse ciclo, na figura a seguir:

- **EVAPORAÇÃO:** o calor do Sol aquece a água dos oceanos, lagos e rios, causando o processo de evaporação. O seu vapor sobe para atmosfera;
- **CONDENSAÇÃO:** ao entrar em contato com a Atmosfera, o vapor se condensa, ou seja, se transforma em pequenas gotas de água (por causa das baixas temperaturas). Essas gotas se unem, formando as nuvens.
- **PRECIPITAÇÃO:** após a formação de nuvens, as gotículas ficam pesadas, fazendo com que a Atmosfera não consiga sustentá-la. Com isso, as gotas caem em direção à Terra, no processo chamado precipitação (= chuva). Dependendo das condições do tempo, a chuva pode cair como pedra de gelo (granizo), como cristais (neve) ou como gotas líquidas;
- **INFILTRAÇÃO:** quando chove, parte da água escoam pelos relevos em direção aos rios, outra infiltra formando os lençóis freáticos e o restante evapora ou é transpirada pelas plantas. O mar é o trajeto final, onde evapora e se condensa em nuvens que seguirão com o vento, reiniciando o ciclo.



Ciclo da Água – Fonte: <https://m.brasilecola.uol.com.br/biologia/ciclo-agua.htm>. Acesso 18/04/2020.

#### Você sabia? 🤔 Água Virtual

Todo processo produtivo precisa de água, desde a energia para o funcionamento das máquinas, fabricação até o transporte do produto. A água virtual está relacionada ao uso da água pelas indústrias, considerando a sua quantidade utilizada por uma fabricação, levando em conta o uso racional, sem desperdício.

#### Como chega a água que sai da minha torneira?

Muitas casas das grandes cidades recebem água encanada. Essa água é submetida a tratamentos especiais que têm por objetivo transformar água imprópria ao consumo humano em potável. As Estações de Tratamento de Água (ETA) são responsáveis por isso. As ETAs coletam as águas de um determinado rio ou represa, através de canos grossos (= adutoras). Ao passar pelo tratamento, a água recebe algumas substâncias químicas, a fim de juntar as partículas finas, como argila e areia, formando em partículas maiores. Com essas partículas maiores e mais pesadas, elas vão depositando o fundo do tanque de **decantação**. Assim, algumas sujeiras sólidas ficam presas. Depois de algum tempo no tanque de decantação, a água que fica em cima das impurezas passa por um filtro formado por várias camadas de pequenas pedras (cascalho) e areias. Nesta etapa, conhecida como **filtração**, as partículas de areia e argila, que não se depositaram no tanque de decantação, ficam presas nos espaços entre os grãos de areia. Parte dos microrganismos também fica presa nos filtros. Entretanto, nem todos os microrganismos são removidos. Por isso, a água recebe produtos químicos, como cloro e flúor. Depois de passar por estas etapas, a água chega às casas ou edifícios, através de encanamentos subterrâneos.

Dica: Quer saber mais sobre o Ciclo da Água e conhecer a agência que cuida das águas do Brasil? Acesse o link: <https://www.ana.gov.br>

## O ciclo da água e as cidades: de onde vem e para onde vai a água que abastece de Niterói?

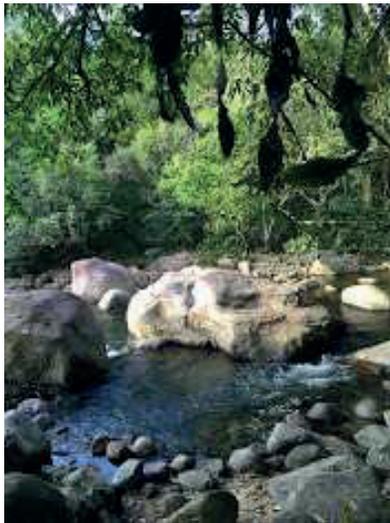
É bem comum usarmos a água nas nossas casas, escolas, igrejas e em todos os lugares, de forma automática, sem pensarmos nos caminhos que essa água percorre até chegar para nosso consumo. E ainda mais, para onde ela vai depois que desce os ralos e os bueiros? E ainda para onde ela deveria ir, se não existisse cidade e as alterações no meio causadas pela nossa forma de vida? Vamos entender que o mesmo ciclo da água que você aprendeu na atividade anterior acontece nas cidades, porém ele sofre algumas alterações que geram muitos problemas para a gente.

### ***Que saber sobre essas “paradas”? Segue na leitura e faça as atividades!***

Bom, para começar, a água que abastece (= é usada na) a cidade de Niterói vem de um rio chamado Macacu, que nasce na cidade de Cachoeiras de Macacu. Já ouviu falar dessa cidade? Se sim, nos conte um pouco sobre o que você escutou sobre esse Município!

---

Esse rio Macacu recebe águas de um rio menor (=afluente), o Rio Guapiaçu. Os rios nascem com as suas águas limpinhas, porque, pelo ciclo da água, a chuva infiltra nos solos e fica armazenada. Em alguns lugares específicos, ela aflora (= sai na superfície), formando uma nascente. Essa



Rio Macacu, próximo à sua nascente na Cidade de Cachoeiras de Macacu em out. 2019  
Fonte: Autora

água é captada do rio, quando chega em outra cidade, São Gonçalo, e vai para uma Estação de Tratamento de Água (ETA). Mas, se as águas dos rios nascem limpas, por que tem uma empresa que trata a água, antes de usarmos? A resposta é simples! Pela falta de saneamento básico, acabamos jogando esgotos diretamente nos rios e esses ficam poluídos. O esgoto de todas as casas, fábricas, lojas, igrejas e todos os lugares deveria ser enviado para uma Estação de Tratamento de Esgotos (ETE), antes de serem jogados nos rios, mas, infelizmente, na maioria dos Municípios isso não acontece! ***Percebe que a falta de planejamento das cidades faz com que precisemos gastar dinheiro para limpar uma água que já nasce limpa?*** Essa é uma consequência da falta de saneamento básico em nosso país!

Se você tiver acesso à *Internet*, que tal pesquisar os significados das palavras sublinhadas do parágrafo acima? Anote os resultados de sua pesquisa em seu caderno!

Agora, falaremos de outra alteração do ciclo da água. Qualquer ação humana modifica o espaço. Com isso, alguns eventos naturais, como o ciclo da água (ver imagem na atividade anterior) são afetados e intensificados (= aumentados). Mas, você sabe o que leva a isso? E quais as consequências disso?

Os cientistas dizem que: “O crescimento urbano nos últimos anos gerou grande impermeabilização dos solos.” Você sabe o que é isso? Simplificando: quando tapamos o solo (com cimento, asfalto, calçamento) e fazemos edifícios e outras ações, ele perde a sua função de absorver (= sugar) a água. Esse processo é aumentado

também pela canalização dos rios, que modifica suas formas naturais (cheios de curvas) e os deixa retos (= retificados), como na imagem ao lado.

**Porém, quais são as consequências da alteração do ciclo da água, causadas pela poluição, impermeabilização dos solos e da retificação dos rios?**

Temos consequências que interferem (e muito) nas nossas vidas, como aumento da temperatura, enchentes, enxurradas, alagamentos, deslizamentos de terra e a propagação de doenças, como: dengue, zica, chikungunya, cólera, alterações gastrointestinais (=enjoo, vômito e diarreia), perdas de bens materiais, mortes, entre outras.

**As enchentes, alagamentos e deslizamentos de terra, infelizmente, são bastante frequentes na cidade de Niterói, como mostra a reportagem a seguir.**



Rio retificado por ação humana  
Fonte: img.estadao.com.br Acesso em: 23/04/2020

**OFLUMINENSE** ASSINATURA DIGITAL

polícia cidades cultura esportes atualidades mais

Cidades

### Forte chuva atinge cidade de Niterói

em 9/04/2019 07:18

Pontos de alagamento atingem a cidade. Alguns bairros estão sem energia elétrica

Choveu forte em diversos pontos da cidade de Niterói, na manhã desta terça-feira (9). A previsão, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) é de chuva durante todo o dia, com máxima de 26 graus e mínima de 18 graus. Ainda não há registros de deslizamentos. As aulas das escolas estaduais e municipais estão suspensas.

Alguns bairros, como Largo da Batalha, Cafubá e Fonseca, por exemplo, estão sem energia elétrica.

Alameda São Boaventura teve trânsito lento por conta de bolões d'água e alagamentos

Foto: Colaboração / Vítor d'Avila

**Um deslizamento! Uma enchente!  
Um vendaval arrasador!**

Quem chamar? Para quem ligar? A defesa civil é um órgão criado pelo poder público para atuar nessas e em outras situações emergenciais. Você já deve ter ouvido falar dela nos noticiários. Mas, você sabe o que ela faz? E como acioná-la? O telefone da defesa civil de Niterói é o 199, mas, caso queira saber mais, é só acessar o site [defesacivil.niteroi.rj.gov.br](http://defesacivil.niteroi.rj.gov.br).

Depois de tudo isso que apendeu, você entende a importância do Ciclo da Água para a manutenção da vida na Terra? Repare, no nosso dia a dia, o quanto usamos a água. Se ficamos um dia sem ela, somos impedidos de realizar muitas tarefas, não é? A falta de água prejudica a gente e todos os outros seres vivos! Essa água que os seres humanos, as plantas e os animais utilizam todos os dias está disponível graças ao ciclo que ela realiza na natureza. Também vimos o tanto de alterações que nós realizamos no meio ambiente. Nós estamos fazendo uma verdadeira bagunça! Mas, você, agora que está mais consciente, entende que devemos cuidar desse recurso que é tão importante para todos os seres vivos do planeta: a água. **Observe à sua volta! Quais impactos você consegue perceber? O que pode ser feito para diminuir os problemas que o homem criou? Pense, anote em seu caderno e, depois, conte para seus colegas o que descobriu. A manutenção do nosso ambiente saudável depende também de todos nós!**

**Coronavírus: Por que água com sabão é a principal forma de prevenção?**

Desde março de 2020, estamos enfrentando uma pandemia (= uma doença que atinge o mundo todo) causada por um vírus chamado Coronavírus. Até a data atual, abril de 2020, não se tem um tratamento que tem efeitos comprovados cientificamente e nem uma vacina que evite a

contaminação. Logo, o que temos que fazer é: **manter o isolamento social (= fique em casa), aumentar os hábitos de higiene**, nos alimentar bem e beber bastante água.

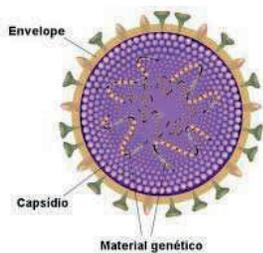


Pessoa lavando as mãos com água e sabão. Fonte: Pixabay

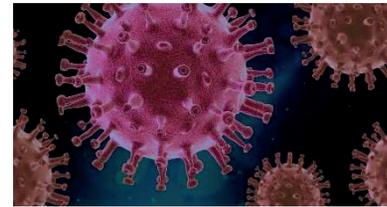
Mas, que hábitos de higiene são esses? O principal é o simples ato de **Lavar as Mãos!** Mas, não é somente com água, mas sim **com água e sabão!** Porém, você sabe como o sabão age? Por que ele é eficiente para matar o vírus? Ao final desta atividade, você entenderá tudo isso e poderá passar informações confiáveis para seus amigos e familiares.

### O que são os vírus?

Os vírus são **microscópicos**, ou seja, são tão pequenos que não podem ser vistos sem o uso de microscópios (aparelhos que aumentam coisas que não podemos enxergar com nossos olhos). Não podemos dizer que são seres vivos, porque eles são tão simples que **não são formados por células** (= unidade básica de um ser vivo).



Eles são formados apenas por uma molécula de DNA ou de RNA (material genético) envolvida por uma camada de proteína e lipídios (= envelope, como uma membrana plasmática). Além disso, eles só conseguem se reproduzir (ou seja, deixar cópias suas) dentro de uma célula de outro ser vivo, por isso são chamados de parasitas intracelulares obrigatórios.



Desenho esquemático de um vírus por fora. Fonte: Pixabay



### Colocando em Prática

1- Essa afirmativa é verdadeira ou falsa? “Atualmente, em 2020, já existe uma vacina para prevenir o Coronavírus”. Justifique sua resposta.

---

---

2- Podemos enxergar os vírus facilmente, usando somente nossos olhos? Explique sua resposta.

---

---

3- O que queremos dizer quando falamos que os vírus são “parasitas intracelulares obrigatórios”?

---

---

### Você já parou para pensar como o sabão funciona?

Normalmente, usamos sabão ou detergentes para lavar a louça, limpar nossos corpos, casas, roupas e etc, porém raramente pensamos na sua ação. De maneira bem simplificada, o sabão interage (= se liga) com as moléculas de gordura (= sujeira) da superfície a ser limpa, rompendo as suas ligações químicas. Já a água facilita a remoção dessas moléculas rompidas.

### Mas, qual é a ação do sabão nos vírus?

Nós aprendemos, nessa atividade, que os **vírus são formados por um envelope**, feito de proteínas e **lipídios**. Os lipídios do envelope viral são do mesmo grupo de substâncias que as gorduras. Desta forma, o **sabão, o sabonete e o detergente também se ligam com os lipídios da membrana do vírus e “abrem” esse envelope, fazendo com que o vírus perca sua capacidade de infectar as células. Desta forma, o vírus morre.** A água também ajuda na remoção das partículas virais. Porém, é necessário que essa lavagem das mãos seja correta e que todas as partes das mãos sejam higienizadas.

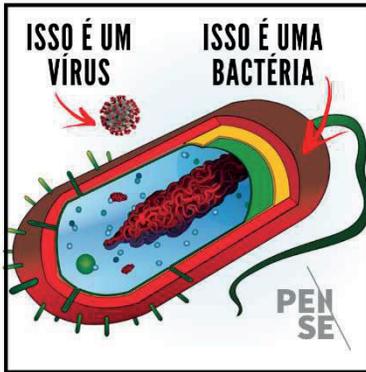


### Colocando em Prática

4- Se você tiver acesso, na internet há vários vídeos e imagens ensinando como se deve lavar as

mãos. Que tal dar uma pesquisada? Anote, em seu Caderno de Ciências, os sites que você mais gostou e mostre ao seu (sua) professor (a)!

### Diferença entre vírus e bactéria?



Comparação entre a estrutura externa de um vírus e de uma bactéria. Fonte: Pense Ciência

Agora, os vírus e as bactérias são a mesma coisa? Claro que não! Eles são bastante diferentes. Cada bactéria é formada por uma célula, apesar de super simples. Elas possuem membrana plasmática e uma outra proteção da parede celular. Além disso, as bactérias são geralmente maiores que os vírus, apesar de continuarem a ser microscópicas. Olhe a figura ao lado e veja as diferenças entre vírus e bactérias.

Você já deve ter visto propagandas na televisão sobre sabonetes bactericidas, ou seja, que matam bactérias. Porém, será que eles são melhores que os sabonetes comuns para matar os vírus? A resposta para essa pergunta é: Não! Os sabonetes comuns conseguem destruir um vírus da mesma forma que os sabonetes com ação bactericida.

Como isso acontece? Os antibióticos dos sabonetes bactericidas não afetam diretamente os vírus. Esses antibióticos atacam as enzimas que fazem a parede celular ou que produzem energia, coisas que os vírus não possuem.

O próprio sabonete comum consegue romper a membrana e inativar o vírus. Por isso, sabonete bactericida não faz efeito diferente dos normais, mas são mais caros. Cuide para não ser enganado por charlatões na hora de comprar seus itens de higiene pessoal!

**Ah, outra dica: álcool em gel somente quando não se tem água e sabão!** Pois, também são caros e não atuam na limpeza, apenas na morte dos vírus.

O hábito de lavar as mãos nos protege de inúmeras doenças causadas tanto por vírus quanto bactérias e outros seres. Por isso, lave sua mão várias vezes ao dia da forma correta!



### Colocando em Prática

4- Qual é a ação do sabão comum nos vírus?

---

5- Complete a seguinte frase com as palavras a seguir:

regularmente – água - vírus – não - lavar – álcool - sabão - bactericidas

Para prevenir o contágio das doenças causadas por \_\_\_\_\_ é preciso \_\_\_\_\_ as mãos \_\_\_\_\_ usando \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Não preciso comprar sabonetes \_\_\_\_\_, porque eles \_\_\_\_\_ têm efeito melhor nos vírus. Posso usar o \_\_\_\_\_ em gel, nas situações onde não for possível lavar as mãos.

### COLABORADORES:

Mary Elen da Silva Silveira Marques (Estagiária)  
Yrlana de Paula Freitas (Estagiária)  
Victor Rocha Corrêa (Estagiário)  
João Gabriel Cruz da Silva (Estagiário)  
Laís Alves de Souza (Estagiária)  
Mayara Pacífico Marins Nazareth (Estagiária)

### AUTORES:

Camilla Ferreira Souza Alô - FME

### RESPOSTAS SUGERIDAS

#### A Água e o seu Ciclo

- 1- Hidrosfera
- 2- Todos os seres vivos precisam de água para sobreviver
- 3- Além de ser consumida pelos seres humanos e outros seres vivos, a água possui outros usos, como lazer, irrigação, fornecimento de alimentos e recursos naturais.
- 4- Sólido, Líquido e Gasoso
- 1- Geleiras – sólido; Mares, lagos, lagoas e rios – líquido; Vapor de água - gasoso

#### O ciclo da água e as cidades: De onde vem, para onde vai a água que abastece de Niterói?

Respostas pessoais.

#### Coronavírus: Por que água com sabão é principal forma de prevenção?

- 1- Falsa. A vacina ainda não foi descoberta. Em abril de 2020, só podemos evitar o contágio.
- 2- Não, os vírus são microscópicos.
- 3- Os vírus precisam estar dentro de células para se reproduzirem, fora das células, com o passar de horas ou dias, eles morrem.
- 4- Busca na internet – resposta pessoal.
- 5- O sabão comum se liga com os lipídios do envelope viral e rompe o envelope, matando os vírus.
- 6- Para prevenir o contágio das doenças causadas por VÍRUS é preciso LAVAR as mãos REGULARMENTE usando ÁGUA e SABÃO. Não preciso comprar sabonetes BACTERICIDAS, porque eles NÃO têm efeito nos vírus. Posso usar o ÁLCOOL em gel, nas situações onde não for possível lavar as mãos.

### REFERÊNCIAS:

AGÊNCIA NACIONAL DE ÁGUAS. O ciclo da água. Disponível em: <<http://conjuntura.ana.gov.br/cicloagua>>. Acesso em 14 de abril de 2020.

ÁGUAS DE NITERÓI. Quem somos. Disponível em: <<https://www.grupoaguasdobrasil.com.br/aguas-niteroi/a-concessionaria/quem-somos/>>. Acesso em 22 de abril de 2020.

ARARIBÁ PLUS, COLEÇÃO: Ciências. São paulo: Ed. Moderna, 6° ao 9° ano, 2014.

CEDAE. Estação de Tratamento de Água. Disponível em: <<https://www.cedae.com.br/pt-br/como-funcionam>>. Acesso em 15 de abril de 2020.

GREENME. Água virtual: um conceito que reforça importância do consumo consciente. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/consumir/consumo-consciente/5042-agua-virtual>>. Acesso em 16 de abril de 2020.

# ***HIS***TÓRIA



## A humanidade e seus diferentes tempos

Quando falamos “hoje está sol”, ou “amanhã irá chover”, estamos fazendo referência do tempo em relação ao **clima**. No estudo da história o tempo recebe outro significado. Vamos entender com um exemplo.

A Idade Média foi um período de tempo que se iniciou com o fim da Idade Antiga a partir da crise do Império Romano do Ocidente e teve a duração de, aproximadamente, mil anos (ou um milênio). É um tempo não medido no relógio, mas criado pelos historiadores como um **marco temporal**.

Até a Idade Média, os livros eram manuscritos, ou seja, escritos e ilustrados manualmente, sem a utilização de máquinas. **Livro das horas**, iniciado no ano 1275 e finalizado em, aproximadamente, 1299. Biblioteca Nacional da França.



As formas como os grupos humanos que viveram entre os séculos V e século XV e se organizavam em torno do tempo era muito diferente da maneira do que nós, no século XXI, compreendemos e percebemos a passagem dos dias e dos anos. Não é que eles não tivessem relógios e calendários. Sabemos que os instrumentos que auxiliam na marcação do tempo, como relógios e calendários, foram desenvolvidos pelos povos antigos por necessidade de trabalho e ritos religiosos.

Os recursos disponibilizados para comunicação, os meios de transportes, a organização social do trabalho e as atividades culturais se desenvolveram em ritmos de tempos diferenciados, causando até um certo estranhamento imaginarmos como ocorreram. Uma carta, por exemplo, precisava ser escrita em papel e tinta, o que levaria algumas horas para secar e assim ser entregue ao destinatário, levando dias dependendo da distância, já que utilizavam cavalos como transporte. Ao contrário dos dias de hoje, que rapidamente enviamos uma mensagem instantânea de nossos *smartphones* para qualquer lugar do planeta, em segundos!

Como a grande parcela da população vivia do trabalho agrícola, o tempo da natureza exercia forte influência no modo de vida, dependendo da luz solar para realizar as tarefas. No verão, dias mais longos e no inverno noites frias prolongadas, por isso era a estação do ano indesejada. Isso significa que as estações do ano eram percebidas pela população.

Ainda em relação ao tempo, a Igreja Cristã Romana exercia o controle do tempo devido ao seu poder como instituição. Para se ter ideia, o sino da igreja era o principal marcador do tempo, controlando a vida dos moradores das aldeias e castelos. Ainda hoje utilizamos em nosso calendário o nascimento de Cristo como principal marcador temporal: “antes de Cristo” (a.C.) e “depois de Cristo” (d.C.). Será que nos dias atuais percebemos os sinos da igreja próximos da nossa residência ou escola?



Representação do nascimento de Jesus. A data é comemorada no dia 25 de dezembro. Cristãos de todo o mundo comemoram o “Natal do Senhor”. A construção de presépios é feita como forma de celebrar essa data especial para o cristianismo. A prática de presépios foi criada na Idade Média, por São Francisco de Assis.

<https://pixabay.com/pt/images/search/presepio/>

### Revisando...

- ✓ A noção de tempo nas sociedades se modifica com o passar das épocas.
- ✓ A Idade Média é um período de tempo que se iniciou com o fim da Idade Antiga, a partir do século V, tendo como marco temporal inicial o fim do Império Romano do ocidente.
- ✓ A principal divisão temporal utilizada pelo mundo ocidental considera o nascimento de Cristo, utilizando as siglas a.C, para a contagem de tempo anterior ao seu nascimento e d.C. como referência aos anos, séculos e milênios posterior ao seu nascimento. Ou seja, na Era Cristã.

### A história do Tempo Presente

O nosso calendário é cristão. O ano 2020, por exemplo, tem como referência o nascimento de Cristo. Portanto, dizemos que estamos a 2020 anos da Era Cristã, ou seja, depois de Cristo. O quarto mês de nosso calendário é Abril, que coincide com datas religiosas e comemorações cívicas. Será que conhecemos os dias de cada celebração?

Abril 2021						
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Calendário Michel Zaleski / 4825

2. Escreva a data relativa à celebração e em seguida escreva RELIGIOSO para as celebrações religiosas e CÍVICO para as comemorações cívicas.

- a) Páscoa – dia: \_\_\_\_\_
- b) Tiradentes – dia: \_\_\_\_\_
- c) Descobrimento do Brasil – dia: \_\_\_\_\_
- d) São Jorge – dia: \_\_\_\_\_

### É legal Saber...

A religiosidade na Idade Média orientava a forma como o mundo era compreendido. A força religiosa era grande e o controle das ações dos sujeitos era imenso. O Livro das Horas é uma fonte histórica que possibilita pensarmos sobre o controle do calendário pela igreja romana. Esses livros são obras personalizadas para usuários individuais e iluminadas com pinturas em miniaturas que descreviam a vida de Cristo, da Virgem Maria e dos santos. O texto incluía um calendário com os dias das festas litúrgicas e uma série de orações a serem recitadas oito vezes por dia, conforme a prática estabelecida. Este manuscrito do Livro das Horas, da França do início do século XVI, foi escrito em velino de pele e inclui pinturas em miniaturas, sendo 16 grandes e 26 pequenas, todas iluminadas em ouro e pintadas em ricas cores primárias. Foi ornada de títulos e marcas de parágrafos em tinta azul e vermelha, e escrita em delicadas letras romanas da mais alta qualidade. Tanto o texto como as iluminações são atribuídas à oficina parisiense de Geoffroy Tory.



Disponível em: <<https://www.wdl.org/pt/item/14681/view/1/1/>>. Acesso em 29 abr. 2020.

## A Idade Média

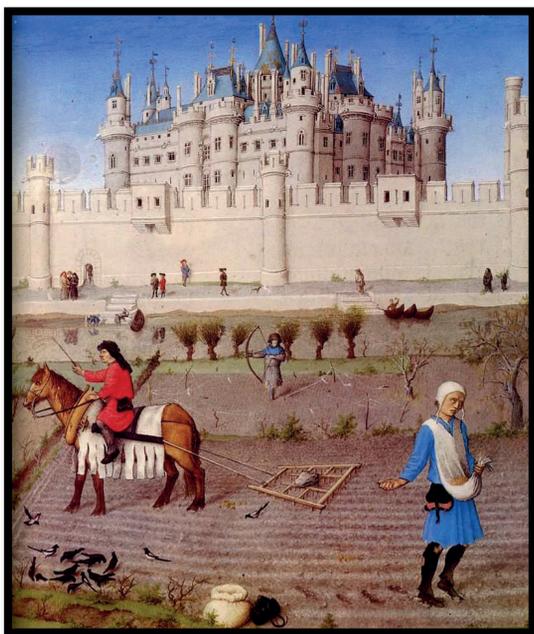
No 6º ano, estudamos que a crise do Império Romano, que ocorreu no século III, provocou o esvaziamento das cidades e a migração para o campo. Isso aconteceu porque a maioria da população das cidades estava sem trabalho e as invasões dos povos germânicos passaram a ser constantes.

Com esse processo de **ruralização** do Ocidente europeu, o centro da vida social, que eram até então as cidades, passou a ser o campo, dando origem a um processo chamado **feudalismo**.

Como isso aconteceu? Eles buscaram inspiração onde para criar essa organização? Como podemos acessar o passado para dele obtermos informações sobre outras formas de organização em sociedade?

O feudalismo foi um modo de organização social, político e econômico, baseado nas relações entre os servos e os senhores feudais, amplamente difundido na Europa. Ele foi criado a partir de um processo de união de elementos **romanos**, como o colonato, que consistia na obrigação da entrega de parte da produção agrícola do servo para o dono da terra, chamado de Senhor.

Como falamos acima, as invasões de povos estrangeiros trouxeram medo e insegurança. Assim, a população dependia da proteção dos Senhores que dispunham de um pequeno exército de cavaleiros, já que não podiam mais receber a proteção do imperador romano e seu poderoso exército. As **obrigações** existiam tanto para os servos quanto para os senhores, firmadas através do compromisso militar por parte do Senhor e o compromisso de trabalho e pagamento de impostos por parte dos servos, através do colonato. Surgia assim uma nova forma de organização política, social e econômica, característica da Europa, em que a terra (propriedade agrícola) era o ponto de equilíbrio dessas relações.



O *Livro das horas do Duque de Berry* possui iluminura representando os servos em atividade agrícola: preparando a terra e semeando próximo ao muro do castelo. Os castelos eram unidades fortificadas que servia de moradia ao Senhor Feudal e sua corte, como também protegia os aldeãos em caso de invasões. Iluminura em [Les très riches heures du duc de Berry](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1218473). Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1218473>

### Revisando...

- ✓ Aas invasões dos povos germânicos em territórios romanos desencadeou o processo de ruralização, com a saída da população das cidades para as áreas rurais, em busca de proteção.
- ✓ O feudalismo foi uma organização social, política, econômica e cultural característica da Idade Média europeia.
- ✓ O senhor feudal e os servos possuíam obrigações: o senhor fornecia proteção militar, enquanto o servo produzia alimentos e fornecia trabalhos braçais nas terras de domínio do senhor.

### Mandando bem! O que eu entendi?

2. Substitua os números pelas letras e descubra o enigma. Nome de um rei lendário que possuía a espada Excalibur.

T = 1   U = 3   A = 5   H = 7   R = 9

591739

RESPOSTA: \_\_\_\_\_

Iluminura alemã, datada entre 1400 e 1450, retratando a partir da lenda do Rei Arthur. Biblioteca Estatal da Baviera. [wdl.org/pt](http://wdl.org/pt).

### É legal Saber...

O **Rei Arthur** é uma história repleta de imaginações literárias, presente em **lendas e poesias medievais**. Os especialistas procuram estabelecer através das **fontes históricas** uma conexão entre a história e literatura para compreender a existência histórica do rei. A literatura de Arthur se desenvolveu bastante na **Idade Média** e permanece viva nos dias de hoje, tanto na literatura como no teatro, televisão, cinema, quadrinhos e em outras mídias digitais. O rei foi considerado um grande líder, comandando a defesa da **Grã-Bretanha** quando foi invadida no fim do século V por **saxões**, dentro do contexto histórico das invasões estrangeiras. Segundo a narrativa, Arthur conseguiu vencer doze batalhas seguidas.



Suas histórias ficaram imortalizadas pelos cavaleiros da Távola Redonda, o Mago Merlin e a sua espada Excalibur, fonte de seu poder.

A leitura do Rei Arthur como de outras leituras, nos ajudam a compreendermos outros tempos, entendermos valores humanos em determinada época e também nos diverte e amplia a nossa imaginação. “Partiu” para a leitura?

### A sociedade feudal

A posição social de uma pessoa dependia de suas origens, dificultando enormemente ou não permitindo mudanças de ordem, o que chamamos de sociedade **estamental ou de ordens**. Geralmente era assim dividida:

**Nobreza:** pessoas com títulos (conde, duque, marquês, etc.), proprietários das terras e que ofereciam proteção militar ao povo. Como guerreiros, ingressavam na cavalaria, aprendendo táticas militares, usos de armas e habilidades com a montaria de cavalos. Tinham a missão de lutar e proteger as outras ordens.

**Clero:** formado por pessoas ligadas à Igreja romana cristã (padres, Papa, cardeais, etc.), a maioria de origem nobre. Era um grupo que possuía muitos feudos e bens, sendo muito respeitada, já que se posicionavam como “representantes de Deus na Terra”, espelhando o poder da igreja na sociedade. Sua missão era orar pela humanidade.

**Camponeses:** também chamados de servos da gleba (terra), não tinham liberdade de ir embora da área onde trabalhavam, porém não podiam sofrer castigos físicos ou serem vendidos como faziam com escravos. Em troca do uso da terra e da proteção que tinham do senhor feudal, cumpriam **obrigações**, como: **corveia** (trabalhar alguns dias por semana nas terras do senhor), **talha** (entregar parte do que produzia em sua área de uso ao senhor feudal) e **banalidade** (pagamento em produto, pelo uso do moinho, prensas, etc.).

No feudo, produzia-se o que era necessário para a sobrevivência, o que significa dizer que era **autossuficiente** e assim podemos imaginar como era difícil a vida nesse período. Já o comércio era bem limitado, pois geralmente se trocava um produto por outro, o que também é chamado de **escambo** ou economia natural, que significa a troca direta de produtos por produtos, sem o uso de moedas.



### Revisando...

- ✓ A sociedade feudal teve como característica a rara mobilidade social, formando assim uma sociedade estamental ou de ordens.
- ✓ As três ordens feudais eram: nobreza, clero e servos. Cada ordem era responsável por uma dimensão da vida. A nobreza guerreava para proteger a vida, o clero cuidava da vida espiritual e o servo produzia alimentos e trabalhava para o sustento material da sociedade.
- ✓ O feudo era autossuficiente, produzindo para a sobrevivência. Além da escassez (falta) de produtos, o pouco que excedia (sobrava) era trocado através de escambo.

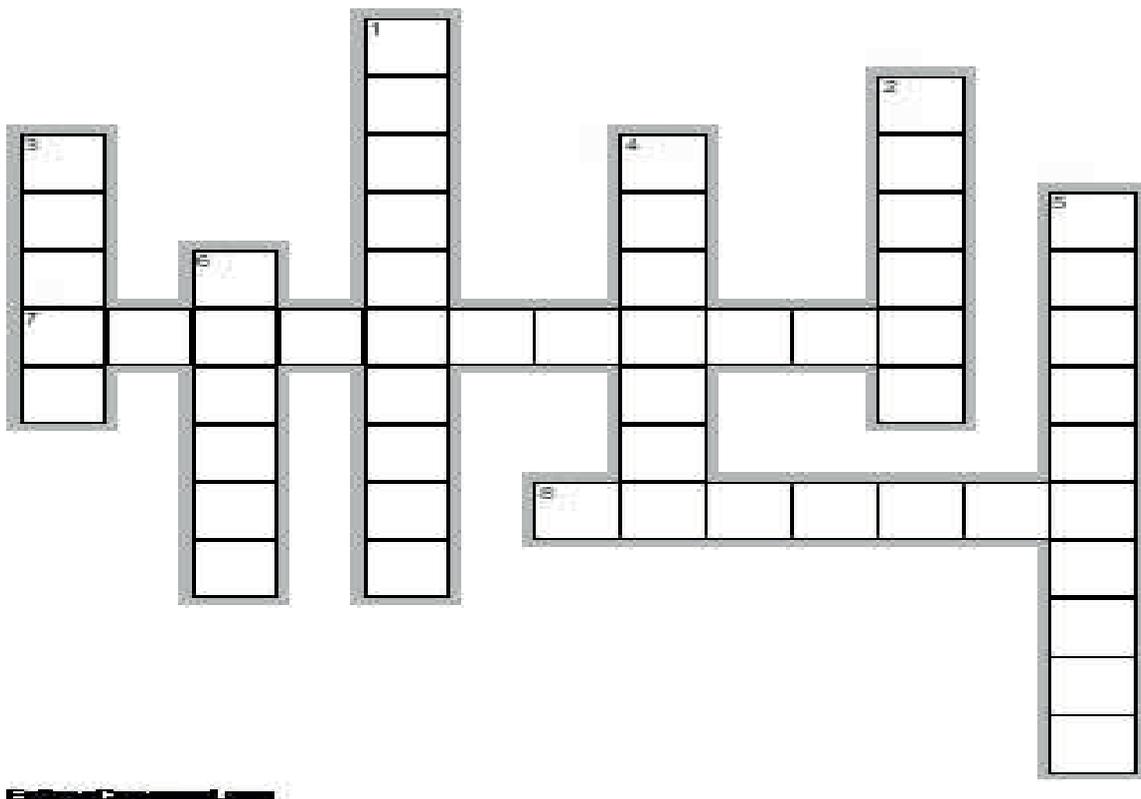
3. Cruzadas. Revise os textos e encontre as palavras.

### Vertical

1. modo de produção característico da Idade Média.
2. participantes da ordem social responsáveis pela produção de alimentos.
3. ordem social representantes da igreja cristã romana.
4. prática de troca de mercadorias que NÃO utiliza moedas.
5. "contrato" entre senhor feudal e servo em que ambos possuíam deveres.
6. lendário rei que defendeu seu povo contra invasões estrangeiras.

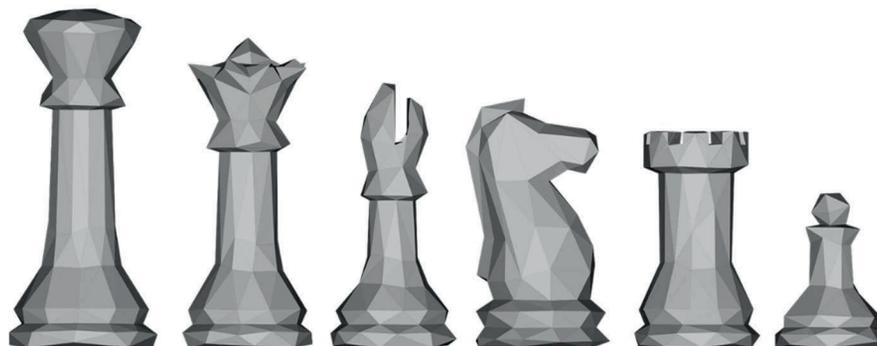
### Horizontal

7. processo que levou a saída da população das cidades para as áreas rurais devido às invasões de povos estrangeiros.
8. ordem social proprietária dos feudos. Praticava a guerra e fornecia os representantes da igreja.



É legal Saber...

O xadrez foi criado na Índia. Os árabes, através de suas atividades comerciais entraram em contato com o jogo e desenvolveram, deixando bem próximo das regras que conhecemos atualmente. Através da expansão islâmica pelo norte da África e Península Ibérica, o xadrez chegou à Europa, por volta do século VIII. Como as peças do jogo não tinham relações com a sociedade europeia, trataram de substituí-las, dando novos nomes as peças pelas ordens sociais da época. E assim o jogo permaneceu como hoje o conhecemos, sendo o mais antigo ainda praticado em todo o mundo. Cada peça representa um elemento da sociedade feudal. Vamos ver?



<https://pixabay.com/pt/images/search/pe%C3%A7as%20de%20xadrez/>

Rei: Representa o senhor feudal. Principal peça, sendo o objetivo do jogo a sua captura.

Rainha: É a peça com mais força de ataque e defesa.

Bispo: Representa o Clero. Posicionam-se, no início da partida, ao lado do rei e da rainha.

Cavalo: Representa o cavaleiro. Também pertencente a nobreza.

Torre: representa o castelo, servindo para a proteção do rei.

Peão: Representa o camponês. Apesar de ser a peça de maior quantidade (oito peças) é a mais vulnerável.

### E não se esqueça!!!

O jogo de xadrez representa uma batalha medieval, onde dois senhores feudais disputam o feudo para ampliarem sua área de influência e aumentar a produção agrícola. Na Idade Média, fazia parte da educação dos jovens como estudos de estratégias militares. A imagem abaixo representa a nobreza praticando o xadrez.



Na imagem considerada um dos mais impressionantes desenhos do manuscrito é a miniatura que está na primeira página, que mostra Alberto e Anna jogando xadrez, com Alberto retratado como um cavaleiro da Ordem do Tosão de Ouro.

MIELICH, Hans. Livro das Jóias da Duquesa Anna da Baviera. Manuscrito, 1552 a 1555, p. 9. Biblioteca Estatal da Baviera.

Disponível em:

<<https://www.wdl.org/pt/item/4104/view/1/9/>>. Acesso em: 28 abr. 2020

### A história do Tempo Presente

Vamos praticar xadrez? Não precisa ser um *expert*... Fica a dica do site <https://www.chess.com/pt-BR/play/computer>.

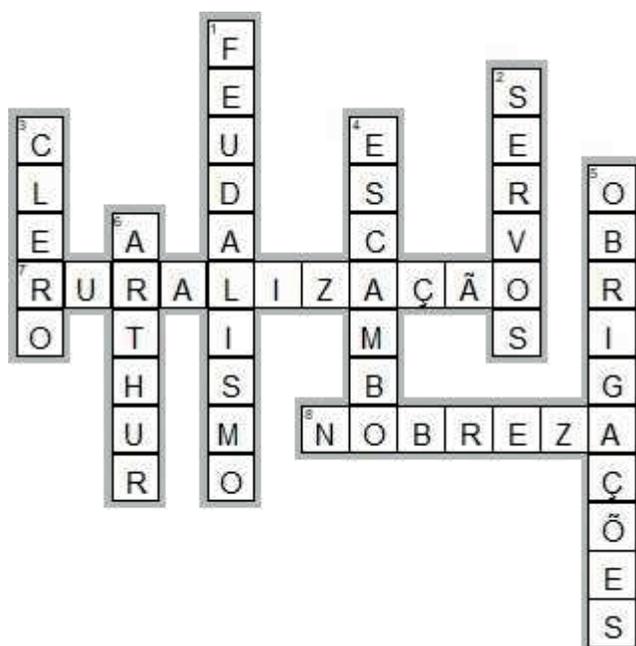
Você pode praticar com o computador em diferentes níveis ou jogar on-line com praticantes de todo o mundo. Vale a pena. E é divertido! Existem diversos vídeos com dicas para iniciantes, ensinado como mover as peças, desenvolver estratégias e muito mais. Acesse <https://www.youtube.com/watch?v=HXfc54Bpo0Q> e boa diversão!!!!

## RESPOSTAS SUGERIDAS

1. a) dia 12 – Religioso b) dia 21 – Cívico c) dia 22 – Cívico d) dia 23 – Religioso

2. ARTHUR

3. Cruzadas



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BITTENCOURT, Circe Maria Fernandes. **Ensino de história: fundamentos e métodos**. São Paulo: Cortez, 2009.

BLOCH, Marc. **Apologia da história ou o ofício de historiador**. Rio de Janeiro: Ed. Zahar, 2001.

CERTEAU, Michel de. **A escrita da História**. Rio de Janeiro: Forense, 2011.

CHAUVEAU, Agnès & TÉTARD, Philippe (Org.). **Questões para a história do presente**. Bauru: Edusc, 1999.

DOSSE, François. **A história**. São Paulo: Editora Unesp, 2012.

FORQUIN, Jean-Claude. **Escola e Cultura: as bases sociais e epistemológicas do conhecimento escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

MIELICH, Hans. Livro das Jóias da Duquesa Anna da Baviera. Manuscrito, 1552 a 1555, p. 9. Biblioteca Estatal da Baviera. Disponível em: <<https://www.wdl.org/pt/item/4104/view/1/9/>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

VAINFAS, Ronaldo [et. al.]. **História.doc, 7º ano**. São Paulo: Saraiva, 2015.



GEO**GRAFIA**

## População Brasileira

Se você reparar as pessoas nas ruas, na tv e de outras cidades, notará que a população do Brasil é bastante heterogênea. Isso porque, para a sua formação, tivemos a contribuição de pessoas de diversas partes do mundo, influenciando diretamente na diversidade cultural do nosso país. Mas quem são esses povos? A imagem abaixo pode nos dar algumas pistas.



Disponível em: <https://novaescola.org.br/plano-de-aula/6299/etnias-e-o-povo-brasileiro>. Acesso em: 16/07/2020.



Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-36682290> Acesso em: 16/07/2020.

Os indígenas já viviam nas terras brasileiras bem antes do período colonial. Infelizmente, muitos povos foram praticamente exterminados pelos europeus, tanto por armas quanto por doenças trazidas da Europa, desconhecidas até então na América. Em 1500, ano da chegada dos portugueses nas atuais terras brasileiras, estima-se que viviam por aqui cerca de três milhões de indígenas, divididos por diferentes grupos que apresentavam uma variada riqueza

cultural. Esse número caiu drasticamente e, em 2010, pelo censo do IBGE, a população indígena do Brasil estava na casa dos 800 mil habitantes que se dividem entre 305 etnias e falam ao menos 274 línguas. Apesar dos dados mostrarem a diminuição da população indígena, também retratam a diversidade cultural desses povos.

Da Europa, juntam-se aos portugueses, os espanhóis, italianos e alemães que são os antepassados da maioria de ascendência branca entre os brasileiros. Como contribuições marcantes para nossa cultura herdamos, dos portugueses, a língua falada e a religião católica, por exemplo. Na imagem ao lado, podemos ver uma tradicional festa portuguesa que acontece no CADEG (Rio de Janeiro).

Na região Sul do Brasil, podemos notar a forte presença da cultura alemã e italiana na arquitetura, expressões linguísticas e festas regionais.



Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/confesso-que-comi/cadeg-realiza-1-festival-gastronomico/>. Acesso em: 17/07/2020.

Além dos europeus, muitos imigrantes asiáticos também vieram ao Brasil, como sírios, libaneses, japoneses e chineses.

Os negros africanos vieram para o Brasil contra a sua vontade, pois vieram trabalhar como mão de obra escravizada nas minas e lavouras. Quase cinco milhões de pessoas chegaram ao Brasil através de navio, em condições desumanas. Ao chegarem ao Brasil, passavam por muitas dificuldades relacionadas ao trabalho forçado e às precárias condições de sobrevivência. O período de escravidão durou mais de 300 anos e, mesmo com todas essas adversidades, a contribuição dos negros para a formação da nossa cultura é grande e está presente na culinária, na música, na religião. Mais da metade da população brasileira é negra ou descendente de negros miscigenados. Dessa população, temos muitos nomes importantes, podemos, por exemplo, citar: Dandara, que lutou ao lado das tropas de Quilombo dos Palmares, contra o governo português; Machado de Assis, que deu sua contribuição para a literatura brasileira, e o professor, geógrafo e escritor Milton Santos, que contribuiu com os estudos sobre Globalização e teve destaque no mundo acadêmico.



Você conhece os rostos da imagem ao lado? Vamos lá:

Na parte superior, da esquerda para direita temos: Carolina Maria de Jesus; André Rebouças e Dandara.

Na parte inferior, da esquerda para direita temos: Teodoro Sampaio, Zumbi dos Palmares e Milton Santos.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-42033622>. Acesso em: 16/07/2020.

### Agora chegou a sua vez!

1. Observe a imagem a seguir e responda:



Quadro Operários, 1933, Tarsila do Amaral.

Disponível em: [https://novaescola.org.br/plano-de-aula/6298/diferencas-da-populacao-brasileira?gclid=EAlaIQobChMI1sajwqrU6gIVBgyRCh2XPgn\\_AEAAAYASAAEgJY1fD\\_BwE](https://novaescola.org.br/plano-de-aula/6298/diferencas-da-populacao-brasileira?gclid=EAlaIQobChMI1sajwqrU6gIVBgyRCh2XPgn_AEAAAYASAAEgJY1fD_BwE). Acesso em: 17/07/2020.

Ao analisar as pessoas do quadro da Tarsila do Amaral, podemos notar uma grande diversidade. Relacione o quadro à formação da população brasileira:

---

---

### **O que é racismo estrutural?**

Esse termo é usado para reforçar o fato de que há sociedades estruturadas com base na discriminação que privilegia alguns grupos em detrimento de outros. No Brasil, essa distinção favorece os brancos e desfavorece negros e indígenas... Muitas práticas, hábitos, situações e falas presentes no nosso cotidiano promove, direta ou indiretamente, a segregação ou o preconceito racial.

Como exemplos:

O acesso de negros e indígenas a locais que foram, por muito tempo, espaços exclusivos da elite, como universidades;

Expressões racistas (denegrir, dia de branco, a coisa está preta) e piadas que associam negros e indígenas a situações vergonhosas;

Referir-se a negros como pessoas de cor, o que demonstra, mesmo sem intenção, certo desconforto das pessoas em utilizar a palavra negro.

A violência policial muitas vezes naturalizada na nossa sociedade.

### **Agora chegou a sua vez!**

#### **Morte de George Floyd: 4 fatores que explicam por que o caso gerou onda tão grande de protestos nos EUA**

Adaptado de Ángel Bermúdez (@angelbermudez) BBC News Mundo

A morte de George Floyd, um americano negro de 46 anos, que foi sufocado por um policial branco, que se ajoelhou sobre seu pescoço por mais de 8 minutos, provocou manifestações em mais de 75 cidades americanas. Por que este assassinato — que apesar de chocante, é semelhante a vários outros episódios — provocou protestos tão grandes? Talvez a resposta esteja no racismo estrutural.

- Nos EUA, é comum encontrar queixas de cidadãos negros americanos nas redes sociais, dizendo sentir que são detidos pela polícia pelo simples fato de serem negros.
- Ashley Howard, da Universidade de Iowa, diz que a desigualdade afeta profundamente a vida dos negros nos EUA e que ela está na origem de várias disparidades significativas, "de (índices de) mortalidade materna à diferenças na renda e na riqueza que é passada de uma geração à outra".
- Os protestos acontecem em um momento em que a pandemia do covid-19 já matou mais de 100 mil pessoas nos Estados Unidos e deixou 40 milhões sem emprego. Os negros americanos sofrem de forma desproporcional com a pandemia, com maiores números de mortes e casos da doença nesta população.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52893434>. Acesso em: 16/07/2020.

2. Após a leitura dos quadros sobre racismo estrutural, e sobre a morte de George Floyd, escreva com suas palavras, como o racismo estrutural se faz presente no nosso cotidiano:

---

---

---

---

---

---

---

### AUTORES:

Vernon Chaves Barros - E. M. João Brazil

### RESPOSTAS SUGERIDAS

#### A população brasileira

1. O quadro representa a diversidade da população brasileira, nele percebemos diversas nacionalidades que contribuíram para a formação do povo brasileiro.
2. Resposta pessoal. Espera-se que o aluno escreva sobre as expressões racistas no nosso dia a dia e até mesmo sobre a violência policial.

#### Referências bibliográficas

ADAS, Melhem, ADAS, Sergio. **Coleção Expedições Geográficas**. 7º ano. 2. ed. São Paulo: Moderna. 2015.

ARARIBÁ, coord. **Araribá - Mais geografia** - 7º ano, São Paulo: 2018.

GONÇALVES, Marcos, RUDEK, Roseni. Coleção Perspectiva. **Geografia** - 7º ano. 2. ed. São Paulo: Editora do Brasil. 2012.

**Geografia Geração Alpha** - 7º ano. 2. ed. São Paulo: Editora SM Educação, 2018.

<https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/a-migracao-no-brasil.htm>.

Acesso em: 09/07/20.

<https://novaescola.org.br/conteudo/2323/os-fluxos-migratorios-no-brasil>. Acesso em: 09/07/20.

<https://brasilecola.uol.com.br/geografia/tipos-migracao.htm>. Acesso em: 09/07/20.



## Tema: Quais são as cores das árvores?

Ao observarmos a natureza, percebemos a variedade de cores e texturas. Nas folhas, nos troncos. Cada espécie apresenta suas diferenças.



Avenida Árvores Arborizada Caminho Trilha Floresta –  
Fotografia de Tama66

<https://pixabay.com/pt/photos/avenida-%C3%A1rvores-arborizada-caminho-2215317/>



The Seven Trees, Antonio Peticov, 1993 (100x161,8 cm)  
Todos os direitos reservados para Antonio Peticov - 2021

<https://peticov.com.br/pinturas/arvores/the-seven-trees/>

**Antonio Peticov** é artista paulista, de Assis (1946). Pintor, desenhista, escultor e gravurista brasileiro. Autodidata, aos 12 anos já trilhava pelos caminhos da arte. Suas produções apresentam toda a energia do espectro solar, decompondo-se em cores e criatividade. **Saiba mais em:** <https://peticov.com.br/>

**Atividade:** observe a natureza em seu dia a dia. Como podem ser diferentes os troncos das árvores. Realize um desenho com suas observações.

### Mão na massa:

Que tal realizar artesanato e aumentar sua renda? Experimente!



#### Lista de materiais:

- Lápis preto
- Pincel fino
- Trincha 1 1/2
- Garrafas de vidro
- Primer para pet e vidro
- Tinta PVA branca, verde oliva, cádmio
- Tinta acrílica brilhante verde musgo
- Verniz acrílico brilhante leitoso

#### Passo a passo:

- Lavagem e higienização da garrafa
- Processo de duas demãos de primer
- Fundo branco PVA uma demão
- Desenho do motivo escolhido
- Pintura das partes coloridas
- Risco do desenho das folhas
- Pintura do desenho
- Impermeabilização com verniz
- Secagem.

<https://b-m.facebook.com/facavocemesmotv/> - 14 abr 21 @ateliemandafigueiredo

[https://scontent-gig2-1.xx.fbcdn.net/v/t1.6435-9/fr/cp0/e15/q65/172720306\\_525875828796346\\_4390132524761284130\\_n.jpg?nc\\_cat=107&ccb=1-3&nc\\_sid=9e2e56&efg=eyJlpljoidCj9&nc\\_ohc=SgKmS863XNEAX9npKHv&nc\\_ht=scontent-gig2-1.xx&tp=14&oh=fa7f6e60886e9b066983bd2cec2f121c&oe=60AA878F](https://scontent-gig2-1.xx.fbcdn.net/v/t1.6435-9/fr/cp0/e15/q65/172720306_525875828796346_4390132524761284130_n.jpg?nc_cat=107&ccb=1-3&nc_sid=9e2e56&efg=eyJlpljoidCj9&nc_ohc=SgKmS863XNEAX9npKHv&nc_ht=scontent-gig2-1.xx&tp=14&oh=fa7f6e60886e9b066983bd2cec2f121c&oe=60AA878F)

LÍNGUA  
***ESTRANGEIRA***

## INGLÊS

### Adjetivos

Leia os seguintes textos e responda às questões em português:



Disponíveis em: <https://pixabay.com/pt/illustrations>. Acesso em: 02/07/2020.

Todos esses textos anteriores têm um objetivo em comum. Na sua opinião, qual é esse objetivo?

- 1) Qual é o gênero textual trabalhado acima?  
( ) Notícia  
( ) Propaganda  
( ) Reportagem

Os adjetivos são usados para descrever, qualificar substantivos. Em inglês, eles vêm antes do substantivo. Veja os exemplos abaixo.

E.g.: a **blond** girl (uma menina **loira**) / **fat** woman (mulher **gorda**) / **beautiful** and **tall** girl (menina alta e bonita)

In: <https://www.solinguainglesa.com.br/conteudo/adjetivos.php>. Acesso em: 07/07/2020.

- 2) Para convencer o consumidor, o anunciante costuma usar adjetivos. Que adjetivos são usados para convencer o consumidor a comprar Coca-Cola na primeira propaganda?  
\_\_\_\_\_
- 3) Quais palavras transparentes aparecem na segunda propaganda?  
\_\_\_\_\_
- 4) Nas propagandas, também são usados verbos no imperativo (verbos que indicam sugestões ou ordens). Na terceira propaganda, identifique esse verbo. Como você traduziria essa propaganda?  
\_\_\_\_\_
- 5) O que está sendo anunciado na segunda propaganda e o que é falado sobre o produto?  
\_\_\_\_\_

6) O que significa a palavra “sale”? Você entraria em uma loja que tivesse essa placa na entrada?

---

**AUTORES:**

Raquel Marques da Silva Lagoa - E. M. Altivo César

**RESPOSTAS SUGERIDAS – LÍNGUA INGLESA**

**Adjetivos**

- 1) Fazer um anúncio. Convencer o consumidor a comprar algo.
- 2) Propaganda.
- 3) Delicious, refreshing.
- 4) Motor, spirit e oil.
- 5) Verbo no imperativo: DRINK Tradução: Beba Coca-cola
- 6) Óleo para motores Shell. Esse óleo dá espírito, vida ao motor.
- 7) A palavra “sale” indica liquidação. Resposta pessoal.



EDUCAÇÃO  
**FÍSICA**

## A importância da atividade física para a nossa saúde

### NESSES TEMPOS DIFÍCEIS DE PANDEMIA...

É muito importante nos cuidarmos para que estejamos fortes e resistentes às doenças e à Covid-19. Nós, super-heróis, alunos e alunas da Rede Pública de Niterói podemos utilizar três grandes e fortes escudos:

- ❖ O primeiro deles é o banho de sol diário EM TODO o corpo;
- ❖ Outro grande aliado é uma alimentação variada e rica com frutas, legumes, carnes e muita água;
- ❖ E a última e poderosa força, para o corpo e a mente, são as atividades físicas, especialmente as feitas ao ar livre em contato direto com a natureza.

Assim, se temos ar puro, atividade física em contato com a natureza, uma alimentação saudável e muito Sol, temos os maiores aliados para vencer essa batalha.

O Sol é muito importante na produção da vitamina D, que tem função essencial no equilíbrio de diferentes órgãos e funções do nosso organismo, em especial do metabolismo do cálcio. Lia abaixo informações importantes sobre a vitamina D e a forma correta de exposição ao Sol<sup>1</sup>:



*“Para que a formação da vitamina D no organismo seja adequada, é necessária a exposição solar de, no mínimo, 15 minutos diários, de preferência entre 10h e 14h, momento de maior presença dos raios UV, responsáveis por ativar o metabolismo de formação da vitamina D a partir da pele, com pelo menos os braços descobertos – quanto maior a área de exposição do corpo à luz solar melhor –, sem o uso de protetores solares, que atrapalham a ativação das vias metabólicas de formação da vitamina D. É possível a sua absorção em alguns poucos alimentos, como peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos. Leite, ovos e fígado bovino também têm a vitamina, mas em menor quantidade. Também é uma alternativa bastante interessante repor a vitamina D por meio de suplementação.”*

A combinação de dieta balanceada e rotina de exercícios físicos resultam em um organismo saudável e na prevenção de doenças. Uma rotina de exercícios deve ser adotada por pessoas de todas as idades. Essas atividades feitas ao ar livre serão muito importantes para o equilíbrio do nosso bem-estar.

Vocês, alunos e alunas devem conhecer locais abertos e públicos, próximos as suas casas, que podem ser verdadeiros ginásios naturais para a prática da atividade física, como: andar, correr e andar de bicicleta. Essas atividades físicas aeróbicas são muito valiosas. A oportunidade de realizar as atividades físicas ao ar livre trará resultados imediatos para seu corpo e sua mente.



A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo:

- ✓ Reduz o risco de doenças cardíacas, infartos e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- ✓ Fortalecimento do sistema imunológico;
- ✓ Melhoria da qualidade do sono;
- ✓ Redução da gordura corporal e aumento da massa muscular;
- ✓ Promove o bem-estar e melhoria da autoestima;
- ✓ Contribui para manter o peso ideal;
- ✓ Aumento da disposição e resistência física;
- ✓ Regulação da pressão arterial e do nível de glicose no sangue;

<sup>1</sup><https://liberal.com.br/mais/bem-estar/vitamina-d-em-tempos-de-coronavirus-1180031/>

- ✓ Diminui o estresse;
- ✓ Melhoria do tônus muscular, força, equilíbrio e flexibilidade;
- ✓ Fortalecimento dos ossos e articulações.

Pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são consideradas sedentárias e podem ter a sua saúde comprometida. O ideal é praticar algum tipo de atividade física que movimente grandes grupos musculares como a natação, a caminhada e o ciclismo.

Procure adotar 30 minutos de atividades físicas nos seus dias. Algumas tarefas simples e rápidas podem ajudar no início.

Confira algumas dicas:

- ★ Optar por caminhadas em trajetos curtos;
- ★ Fazer uso de escadas, ao invés de elevadores e escadas
- ★ Levar o cachorro para passear na rua;
- ★ Lavar o carro;
- ★ Andar de bicicleta;
- ★ Varrer um quintal ou casa
- ★ E outras.



rolantes;

Procurar companhia de outras pessoas para realizar exercícios deixará a atividade mais prazerosa e diminuirá o risco de desistência. É fundamental beber bastante água e ter uma alimentação saudável. Lembre-se que a dieta balanceada também é indispensável para a manutenção da saúde.

**Responda as perguntas abaixo descrevendo todas as atividades físicas que você esteja fazendo em cada dia da semana.**

**É muito importante que você, aluno e aluna escreva o tempo aproximado que gasta em cada atividade, para que eu possa fazer sugestões sobre a frequência necessária, e ainda, se for o caso, sugerir novas atividades para que obtenha melhores resultados pro seu corpo e sua saúde.**

Segunda –feira:

.....  
 .....

Terça –feira:

.....  
 .....

Quarta–feira:

.....  
 .....

Quinta –feira:

.....  
 .....

Sexta –feira:

.....  
 .....

Sábado:

.....  
 .....

Domingo:

.....  
 .....

**AUTORES:**

Suely de O. Moraes - E. M. Francisco Portugal Neves

**RESPOSTAS SUGERIDAS:**

**A Importância da Atividade Física para Nossa Saúde**

Respostas pessoais.



## **INFORMACÕES IMPORTANTES**

### **Bibliotecas Populares**

Aguinaldo Macedo - Vila Ipiranga: 3607-8479

Anísio Teixeira - Icaraí: 2719-6486

Cora Coralina - Centro: 2717-3289

Lídice Fróes - Jurujuba: 2715-4020

Monteiro Lobato - Barreto: 2704-2045

Silvestre Mônaco - Ilha da Conceição: 2719-6901

Biblioteca Parque - Centro: 2722-0493

### **Telefones úteis**

Conselhos Tutelares:

2622-4066 / 2716-2007 / 2625-3429

Corpo de Bombeiros: 193

Samu: 192

Defesa civil: 199

Central de Atendimento à Mulher: 180

CISP: 153

SEPOD: (21) 2722-0706



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

Educação