



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

ATIVIDADES DO ENSINO REMOTO DE EMERGÊNCIA:

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

ANO: 8º

PROFESSOR: Ana Laura Teichmann

PERÍODO DE: 27.07.20 a 08.08.20

TEMA INTEGRADOR: SAÚDE PÚBLICA

Semana: 27.07.20 a 01.08.20

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas não significa apenas saúde física e mental, mas sim que os indivíduos estejam bem consigo mesmos, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio.

SAÚDE - significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (Organização Mundial da Saúde) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos.

A saúde de um indivíduo pode ser determinada pela própria biologia humana, pelo ambiente físico, social e econômico a que está exposto e pelo seu estilo de vida, isto é, pelos hábitos de alimentação e outros comportamentos que podem ser benéficos ou prejudiciais. Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado.

Por outro lado, as pessoas que estão expostas a condições precárias de sobrevivência, não possuem saneamento básico (água, limpeza, esgotos, etc.), assistência médica adequada, alimentação e água de qualidade, etc., têm a sua saúde seriamente afetada. As ciências da saúde formam profissionais com conhecimentos na prevenção de doenças, prática assistencial e promoção do bem-estar da população.

As profissões na área da saúde são: Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social, Veterinária, entre outras.

A Carta de Ottawa - um dos documentos mais importantes que se produziram no cenário mundial sobre o tema da saúde e qualidade de vida - afirma que são recursos indispensáveis para se ter saúde:

- paz
- renda
- habitação
- educação
- alimentação adequada
- ambiente saudável
- recursos sustentáveis
- equidade
- justiça social

Isto implica no entendimento de que a saúde não é nem uma conquista, nem uma responsabilidade exclusiva do setor saúde. Ela é o resultado de um conjunto de fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, coletivos e individuais, que se combinam, de forma particular, em cada sociedade e em conjunturas específicas, daí resultando sociedades mais ou menos saudáveis.

QUALIDADE DE VIDA - é uma expressão que indica as condições de vida de um ser humano e que envolve várias áreas, como o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outros parâmetros que afetam a vida humana.

Existe um método para medir a qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um questionário para aferir a qualidade de vida. Esse questionário é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos.



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

O IDH - Índice de Desenvolvimento Humano - é um modo de medir a qualidade de vida nos países, comparando riqueza, alfabetização, educação, esperança média de vida, natalidade e outros fatores, é uma maneira de avaliação e medida do bem-estar de uma população.

Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida que fazem com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida.

Qualidade de vida é diferente de padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida é uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.

Analizando o tema:

Para se melhorar realmente as condições de saúde de uma população - um objetivo social relevante em todas as sociedades -, são necessárias mudanças profundas dos padrões econômicos no interior destas sociedades e intensificação de políticas sociais, que são eminentemente políticas públicas. Ou seja, para que uma sociedade conquise saúde para todos os seus membros, é necessário uma verdadeira ação inter-setorial e as chamadas políticas públicas saudáveis, isto é, políticas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

Além destes elementos chamados estruturais, que dependem apenas parcialmente da decisão e ação dos indivíduos, a saúde também é decorrência dos chamados fatores comportamentais. Isto é, as pessoas desenvolvem padrões alimentares, de comportamento sexual, de atividade física, de maior ou menor estresse na vida cotidiana e no trabalho, uso de drogas lícitas (como cigarro e bebidas) e ilícitas, entre outros, que também têm grande influência sobre a saúde.

Se cada pessoa se preocupar em desenvolver um padrão comportamental favorável à sua saúde e lutar para que as condições sociais e econômicas sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa.

Aula 1: Após leitura do texto acima, responda em seu caderno:

1. Explique a relação entre saúde e qualidade de vida:
2. O que fazer para se garantir uma boa qualidade de vida?
3. Como se mede a qualidade de vida?

Aula 2: Ainda com relação ao texto da aula 1 (Saúde e Qualidade de vida), responda:

1. Como se determina a saúde de um indivíduo?
2. O que é necessário fazer para melhorar as condições de saúde de uma população?
3. O que você tem feito para manter a sua saúde em dia?

Semana: 03.08.20 a 08.08.20

HIGIENE DOS AMBIENTES

A higiene, em geral, tem a ver com saúde e vida saudável; diz respeito a nossa atitude em relação a nós mesmos e ao ambiente em que vivemos. A preocupação com esse tema tem que fazer parte de nosso cotidiano.

A **higiene ambiental** precária pode desencadear doenças respiratórias e alérgicas. Para reduzir a manifestação dessas doenças, uma casa que contenha pessoas alérgicas deve estar sempre limpa, livre da poeira, ácaros e fungos. Manter longe de si os bichos de pelúcia, os tapetes e cortinas podem ajudar, assim como manter o lar bem conservado, com paredes bem pintadas, sem infiltrações ou mofo.

Mais do que cuidar da própria casa, é preciso também zelar pela sua cidade, afinal a poluição do ar, os lixos nas ruas e rios não fazem bem à saúde e são frutos da falta de higiene dos cidadãos e da negligência do governo. A **poluição do ar**, por exemplo, por parte das indústrias e dos automóveis pode contribuir para doenças respiratórias, conjuntivites e doenças de pele. Além disso, podem prejudicar o meio ambiente contribuindo para o aquecimento global e a destruição da camada de ozônio.



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Srª DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.

A educação e a consciência são as melhores maneiras de resolver esses problemas. A partir do momento que alguém sai de casa para trabalhar, a pé ou de bicicleta, deixando de usar seu carro, ou mesmo utilizando o ônibus como meio de transporte, já contribui para diminuição de **emissão de gases poluentes** no ar. Outras atitudes como **não jogar lixo nas ruas**, não desencadeiam entupimento de bueiros, o que causaria menos enchentes nos períodos de chuvas e conseqüentemente diminuiria a incidência de algumas epidemias.

Confira abaixo algumas dicas de como cuidar da higiene da sua casa:

- Limpe a poeira dos móveis com um pano úmido. Retire os objetos de decoração para serem lavados também;
- Evite varrer a casa, pois a vassoura costuma levantar a poeira que, com tempo, assenta novamente no chão. Procure passar pano úmido, pelo menos três vezes por semana;
- Utilize um aspirador de pó para limpar os sofás, poltronas e tapetes da casa. Isso elimina os ácaros que se instalam no estofado. De vez em quando, é preciso lavar os tecidos para tirar também o mau cheiro.
- Lembre-se de abrir as portas e janelas todos os dias, para arejar e refrescar a casa;
- Os lençóis das camas devem ser trocados, no mínimo, uma vez por semana;
- É necessário dedetizar a casa de tempos em tempos, para se livrar dos insetos e ratos, que podem trazer doenças. Nunca deixe restos de comidas sobre a mesa ou pelo chão - esses resíduos atraem formigas, baratas e outros bichos;
- O banheiro é um lugar que não deve ser descuidado. Use desinfetantes, além dos detergentes normais para limpar o vaso sanitário, a pia e o box do chuveiro, porque esses produtos têm o poder de matar os germes e bactérias, tão comuns nesse cômodo da casa.

Higiene Ambiental e Desenvolvimento de Doenças

A falta de higiene ambiental pode ocorrer com o depósito indevido no meio ambiente de lixo orgânico, industrial, gases poluentes, objetos materiais, elementos químicos, etc.

A poluição ambiental causa distúrbios no bom funcionamento dos ecossistemas, matando várias espécies animais e vegetais. O ser humano também é prejudicado com este tipo de ação, pois necessita muito dos recursos hídricos, do ar e do solo para viver com qualidade de vida e mantendo uma boa saúde. Quando estes três meios são poluídos, verifica-se o desenvolvimento de doenças, sendo que algumas são exemplificadas em seguida:

Doenças transmitidas através da **água** - Gastroenterite, Amebíase, Giardíase, Febre tifóide, Cólera, Leptospirose, Verminoses (esquistossomose ou xistose);

Doenças transmitidas através do **solo** - Tétano e Verminoses (ascaridíase, teníases, cisticerco, oxiurose, ancilostomose o amarelão);

Doenças transmitidas através do **ar** - Doenças alérgicas (bronquite, rinite e asma).

O ar poluído pode conter partículas que podem causar sérios problemas de saúde. Além de materiais poluentes, o ar também pode conter diferentes tipos de microorganismos que causam doenças.

Algumas dessas doenças causadas por vírus e bactérias:

Doenças causadas por **vírus** - resfriado, gripe e outras viroses (caxumba, sarampo, rubéola, poliomielite, catapora);

Doenças causadas por **bactérias** - tuberculose, meningite meningocócica, pneumonia bacteriana, coqueluche.

Aula 1: Após leitura do texto acima, responda em seu caderno:

1. Como reduzir a manifestação de doenças alérgicas em casos onde a higiene ambiental é precária?
2. O que você deve fazer para evitar a poluição de sua cidade?

Aula 2: Ainda referente ao texto da aula 1 – “Higiene dos ambientes” – responda:

1. Diga quais são as doenças transmitidas através do ar, do solo e da água:
2. Quais doenças são causadas por vírus e por bactérias:
3. Qual o maior problema causado pela poluição do ar?



SECRETARIA DE MUNICÍPIO DE EDUCAÇÃO
E. M. DE ENSINO FUNDAMENTAL “Nossa Sr^a DO PERPÉTUO SOCORRO”
Rua Castro Alves, nº 57 – Fone (55) 30255262.