

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **segunda semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Geografia, Língua Portuguesa, Biologia, Arte, Inglês, Iniciação Científica e Química**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Hoje você vai conhecer algumas das realizações de Anísio Teixeira. No campo da educação, ele passou a desempenhar um papel determinante na orientação da educação e do ensino brasileiro, passando a fazer parte de um grupo de educadores que tinham interesse em remodelar o ensino no país.

Anísio Teixeira foi o responsável por criar uma instituição pública voltada para o ensino superior, a Universidade do Distrito Federal, no Rio de Janeiro, em 1935.

Em 1947, foi o secretário da Educação do Estado da Bahia, criando a Escola Parque, em Salvador, que se tornou um novo modelo de educação integral pública.

Vamos a mais uma “pílula anisiana” para refletir um pouco mais:

“A escola tem que dar ouvidos a todos e a todos servir. Será o teste de sua flexibilidade.” (ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades de estudo. Embarque neste novo desafio, e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular**Semana: II****Componente Curricular: Iniciação Científica****Tema:** Alimentação saudável: Você tem fome de quê?**Objetivo(s):** Identificar os grupos alimentares que fazem parte de uma alimentação saudável e equilibrada;
Levar os alunos a conhecer seus próprios hábitos alimentares;
Desenvolver consciência crítica a respeito de hábitos alimentares.**Autores:** Sandra Pita e Miwa Yoshida

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

Alimentação saudável no cotidiano de uma quarentena (e além)

Não há ainda evidências científicas consistentes sobre como tratar a COVID 19, mas sabemos que o isolamento social tem dado certo para achatar a curva de transmissão e, conseqüentemente, evitar número expressivo de óbitos, especialmente nos grupos de risco. Por isso, fiquemos em casa!

Por outro lado, sabemos que uma alimentação adequada, em quantidade e em qualidade, é de fundamental importância para a manutenção e recuperação da saúde. Além disso, comer em companhia gera maior sensação de bem-estar e prazer, pois o ser humano é um ser social que vive em constante relacionamento com o outro. A alimentação, portanto, ocupa lugar de destaque na nossa vida em sociedade.

Depois de alguns dias em casa, muitas reflexões podem ser feitas. Uma delas, provavelmente, é que após a superação dessa triste situação, algumas coisas poderiam e deveriam mudar. Algumas relacionadas com o trabalho e/ou estudo, com a sobrevivência do homem na terra e, sobretudo, com as mudanças na nossa vida e na de nossa família. Uma dessas mudanças pode ter alguma relação com a alimentação. Ou porque achamos que estamos comendo muito ou pouco, que estamos ganhando peso rapidamente ou comendo “errado” ou, ainda, que podemos superar melhor essas situações com outro padrão alimentar. Todas essas situações podem, de fato, ajudar a repensar a nossa relação com a comida, pois muitas vezes o ato de comer passa a ser automático, sem nenhuma atenção para o quê e como estamos comendo, em que contextos da nossa vida ela está presente e, por fim, qual a influência da publicidade sobre o que compramos e consumimos. Nesse último caso, provavelmente, mais do que se imagina. O tempo, os recursos financeiros e a própria dinâmica da vida são os principais motivos mencionados por muitas pessoas para não adotar uma alimentação mais saudável. Há, de fato, muitas dificuldades no nosso dia a dia, mas também está presente a ideia de que uma alimentação saudável não é saborosa e não proporciona prazer, além do que cozinhar dá muito mais trabalho. Talvez algumas mudanças na alimentação possam contribuir para manutenção do peso corporal, para maior controle da pressão arterial, para redução de situações de mal-estar e, principalmente, para manter o sistema imunológico em pleno funcionamento. Não é um processo fácil, nem rápido. Pode-se começar com pequenas mudanças e, ao longo do tempo, ir incorporando novos desafios. Planejar o que comer pode ser a chave agora e, também, no retorno às atividades. Para isso é preciso saber o que temos disponível em casa e o que pode ser adquirido no comércio local. Não é necessário estocar alimentos. Também é importante adquirir alimentos e ingredientes com parcimônia a partir de uma lista previamente elaborada. Se sair para fazer compras, siga todas as orientações para se proteger. E quando voltar, realize a higienização em todos os produtos antes de guardar.

Importante também é pensar em refeições e não no que comer entre as refeições. Se você não tem o costume de fazer, pelo menos, três refeições ao dia, procure rever o período que passa em jejum. Não há evidência científica que mostre que um longo período do dia sem se alimentar propicia melhores condições de saúde. Nesse momento, é importante garantir as melhores condições para prevenir gripes, resfriados e outros problemas associados à baixa imunidade.

Então, segue aí uma lista de alimentos e nutrientes importantes:

- Folhas verdes escuras: espinafre, chicória, taioba, acelga e couve. Devem ser consumidas todos os dias na forma de suco ou em saladas (cruas), em sopas ou refogados.
- Frutas: goiaba, acerola, maracujá, limão, laranja, tangerina, abacaxi, jabuticaba, kiwi e caju. Sempre é melhor consumir a fruta ao invés do suco. Após o preparo, consumir imediatamente.
- Oleaginosas: castanhas em geral (pará, baru, caju), nozes, macadâmia, avelã e amendoim. Consumir um punhado, podendo substituir um lanche. Podem também ser adicionadas às saladas.
- Temperos: alho, cebola, gengibre e canela.
- Chás: podem ser utilizados de dia (gengibre, ginseng, matcha e guaco) ou à noite (melissa, camomila, passiflora e mulungu).
- Prebióticos: farelos integrais, banana-verde, legumes e verduras em geral, batata yacon.
- Probióticos: Kefir, Kombucha e iogurtes com duas cepas.
- Vitamina D: o melhor é a exposição ao sol, porém, se for necessário, deverá ser feita suplementação, sob orientação de um nutricionista ou médico. Alimentos ricos em Vitamina D são óleo de fígado de bacalhau, atum, gema de ovo, sardinha, salmão selvagem, ricota, cogumelos (shitake, champignon, funghi). Cogumelos podem ser uma opção para vegetarianos estritos.
- Vitamina E: potente antioxidante. Presente no gérmen de trigo, azeite de oliva, óleo de milho, amêndoas, nozes, castanha-do-pará, pistache, gema de ovo, amendoim, semente de girassol e gergelim.
- Vitamina C: fortalece sistema imunológico. Melhor consumir as frutas cítricas in natura.
- Ômega 3: reduz inflamação
- Própolis: aumenta imunidade, mas não deve ser usado todos os dias. Consulte um nutricionista.
- Água: procure sempre se hidratar, agora mais que nunca! Pelo menos 2 litros por dia. Não substitua a água por refrigerantes ou sucos industrializados.

Disponível em:

http://repositorio.ufes.br/jspui/bitstream/10/11497/1/alimentacao_na_quarentena_300320.pdf. Acesso em: 31 ago. 2020.

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Buscar uma alimentação mais moderna, acaba traduzindo a praticidade e rapidez de refeições compostas de alimentos prontos. Como garantir uma alimentação saudável durante a pandemia?

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) O fortalecimento da alimentação saudável, que prioriza a prática alimentar com significado social e cultural, produz uma dieta alimentar equilibrada. Qual a estratégia para manter o peso corporal?

Vamos continuar praticando!

03. (Prefeitura de Nova Friburgo – RJ - 2020) Qual, dos produtos seguintes, é o mais eficiente para a adequada higienização de frutas e vegetais, a fim de garantir a segurança alimentar?

- a) vinagre.
- b) bicarbonato de sódio.
- c) detergente.
- d) água sanitária.
- e) água.

04. (FEPESE - 2013) Dentre os cuidados que a merendeira deve atentar, assinale a alternativa **correta**.

- a) A mesma luva utilizada para a limpeza pode ser usada para o preparo dos alimentos.
- b) Ao receber o alimento, a merendeira deve averiguar se o mesmo encontra-se dentro do prazo de validade.
- c) Não é necessário lavar as mãos após espirrar, basta somente levar a mão à boca para que a saliva não se espalhe no ar.
- d) Para a higienização de um liquidificador não é necessário desmontá-lo e lavar suas peças separadamente.
- e) Um profissional que trabalha com alimentos, como a merendeira, deve estar sempre de cabelos soltos e sedosos.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

7 dicas de alimentação saudável contra o Covid-19. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-criese-da-covid-19/>. Acesso em: 31 ago. 2020.

Cuidado com alimentos na pandemia. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ChI8IGBce_s. Acesso em: 31 ago. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

A pandemia de Covid-19 e o isolamento social: saúde versus economia. Disponível em:

<https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-a-pandemia-de-covid-19-e-o-isolamento-social-saude-versus-economia/>. Acesso em: 31 ago. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO:

GABARITO COMENTADO

Questão 01. Nesse momento de pandemia, garantir uma alimentação saudável é importante para fortalecer o corpo e mente. É importante ingerir alimentos como legumes, frutas, carne e peixe. Deve-se fazer as três refeições principais: café da manhã, almoço e jantar, com pequenos lanches entre elas. Nesse momento, é importante garantir as melhores condições para prevenir gripes, resfriados e outros problemas associados à baixa imunidade.

Questão 02. Talvez algumas mudanças na alimentação possam contribuir para manutenção do peso corporal saudável: alimentação correta e atividade física, são indispensáveis. Não é um processo fácil, nem rápido. Pode-se começar com pequenas mudanças e, ao longo do tempo, ir incorporando novos desafios.

Questão 03. Alternativa: d. A água sanitária é uma solução química a base de hipoclorito de sódio. A solução é muito utilizada para limpeza dos alimentos e ambientes, mas existem recomendações para evitar malefícios à saúde. A primeira questão é em relação à concentração que deve ser utilizada: “A fim de promover uma ação antisséptica, recomenda-se que a concentração de hipoclorito de sódio seja em torno 2,0 a 2,5% e o tempo de ação de 10 minutos em contato com o alimento ou superfície”.

Questão 04. Alternativa: b. O prazo de validade de um produto costuma ser definido através de testes e análises realizados em laboratórios especializados, que verificam as alterações de sabor, cor, aroma, textura, odor, contagem de micro-organismos (bactérias) por um período de tempo, para determinar em quanto tempo após sua fabricação o produto.