

## 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 **sexta semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Geografia, 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.

Nós já sabemos que foi Anísio Teixeira quem criou a escola pública em todos os níveis, desde a educação infantil até o superior. Para ele o ato de aprender não se reduzia ao simples ato de memorização de conteúdos.

Assim, a nossa “pílula anisiana” é:

**“Só aprendemos quando assimilamos uma coisa de tal jeito que, chegado o momento oportuno, sabemos agir de acordo com o aprendido.” (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. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular

Semana: VI

Componente Curricular: Iniciação Científica

Tema: Alimentação saudável para fortalecer a imunidade

Objetivo(s): Contribuir para o aumento da imunidade a partir dos cuidados com a alimentação. Promover a saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma contextualizada.

Autores: Miwa Yoshida e Sandra Pita.

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### TEXTO

#### Coronavírus: dicas de alimentação saudável para fortalecer a sua imunidade

A alimentação exerce papel primordial na saúde das pessoas e se destaca por contribuir na melhora da nossa imunidade. Aliado a boas práticas de higiene e cuidados pessoais, quem se alimenta bem e consome alimentos saudáveis têm mais chance de se blindar e se prevenir contra doenças. É importante saber que a mudança na alimentação não traz resultados instantâneos. O fortalecimento da imunidade com o consumo de alimentos funcionais é algo que deve ser construído ao longo dos dias, juntamente com a prática regular de exercícios físicos e uma hidratação adequada.

Lembramos que a Covid-19 é uma doença causada por um vírus altamente contagioso e agressivo (o novo coronavírus) e que causa maiores danos à saúde em pacientes do grupo risco e com comorbidades como os idosos e os imunodeprimidos. Por isso, fortalecer o sistema imunológico neste momento só vai trazer benefícios. Confinado em casa para estudar ou trabalhar? Confira algumas dicas de como manter a produtividade durante o período de quarentena.

#### 8 dicas de como se alimentar bem durante a quarentena para colocar a imunidade lá em cima

- 1. Evite o consumo excessivo de alimentos industrializados:** alimentos ricos em sódio, açúcar e gordura não vão ajudar a fortalecer a sua imunidade.
- 2. Use temperos naturais:** alho, cebola e outras especiarias. Nossa dica é explorar os aromas e as cores da cúrcuma, da canela, do curry e do gengibre. Dá para fazer várias receitas.
- 3. Inclua, nas preparações, tomate e hortelã:** dois alimentos que contêm vitaminas e minerais e que auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico.
- 4. Já bebeu água hoje?:** pois a quarta dica é: hidrate-se bem! Isso quer dizer ao menos 2 litros de água por dia (e, se possível, durma bem!).
- 5. Consuma vegetais verdes escuros:** aquelas folhinhas verdes que receberam o selo de aprovação do Popeye, como brócolis, couve-manteiga, espinafre, agrião e rúcula.
- 6. Ingira alguns alimentos ricos em vitamina C:** alguns deles são: laranja, kiwi, alface, limão, acelga. Juntando alguns desses ingredientes, dá para criar o famoso suquinho verde. Se joga!
- 7. Não se esqueça dos alimentos roxinhos:** eles contêm bioativos (antocianinas e flavonoides), que são antioxidantes moduladores. São eles: mirtilo, uvas de casca roxa, beterraba, açaí, ameixa, cebola roxa, berinjela e batata-doce roxa.

**8. E vamos de probióticos para fechar?:** Indispensáveis para a saúde e o bom funcionamento do intestino, os probióticos vão garantir aquele tapa final na sua imunidade. Os mais comuns são iogurtes como o Activia e o Yakult. Mas experimente também o Kefir e o queridinho da vez, o Kombucha.

Disponível em: <https://www.una.br/blog/coronavirus-alimentacao-saudavel/>. Acesso em: 28 set. 2020.

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

### Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Os bons hábitos alimentares, a ingestão de quantidade de água adequada e exercícios físicos, auxiliam no fortalecimento do sistema imune e nos demais sistemas fisiológicos. A recomendação de uma alimentação saudável para fortalecer a imunidade serve também em tempos de coronavírus. Como seria essa alimentação?

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) É óbvio, que durante a pandemia, além dos cuidados para uma alimentação saudável, devemos ter cuidado também durante o preparo dos alimentos. Quais as medidas necessárias para se proteger do coronavírus na hora de preparar e comer os alimentos?

### Vamos continuar praticando!

03. (EMITec/SEC/BA - 2020) Imunidade é o nome que damos à capacidade do organismo de se defender de invasores, no caso vírus, bactérias ou fungos que possam causar doenças. Quando ela está baixa, ficamos muito mais propensos a ter pequenas e grandes infecções e quadros como gripes. Se você percebeu que sua imunidade anda em baixa, uma ótima pedida é apostar em ajustes nas refeições.

Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/10833-18-alimentos-para-aumentar-a-imunidade-de-forma-natural>. Acesso em: 28 set. 2020.

Para aumentar a imunidade durante a pandemia devemos,

- a) ingerir alimentos ricos em gorduras e sódio.
- b) beber no máximo 0,5 litro de água por dia.
- c) utilizar sempre temperos artificiais.
- d) incluir na alimentação tomate e hortelã.
- e) esquecer os alimentos de coloração roxa.

04. (EMITec/SEC/BA - 2020) As vitaminas e sais minerais encontradas nos mais variados tipos de alimentos são fundamentais para o equilíbrio e manutenção da saúde do corpo. E quando falamos em infecções (bacterianas ou virais) devemos estar com nosso sistema imunológico funcionando muito bem. E é nesse sentido que a nutrição pode auxiliar no controle do coronavírus.

Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/03/23/alimentacao-ajuda-mesmo-na-imunidade-entenda-o-que-funciona.htm>. Acesso em: 28 set. 2020.

As vitaminas e sais minerais são fundamentais o nosso corpo, nessa época de pandemia porque,

- a) apresentam bioativos do tipo antocianina e flavonoide.
- b) são probióticos que ajudam no bom funcionamento dos intestinos.
- c) proporciona a hidratação do corpo.
- d) ajudam a tornar saudável os alimentos industrializados.
- e) auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Livro didático adotado pela sua Unidade Escolar.
- Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:  
**Nutricionistas dão dicas de como manter alimentação saudável na quarentena.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=whKHTDFtvNo>. Acesso em: 28 set. 2020.  
**Dicas para se manter saudável durante a quarentena - conhecimento solidário.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AB18DaMS8AA>. Acesso em: 28 set. 2020.
- Para saber mais acesse o link:  
**Confira dicas para manter uma rotina saudável durante a quarentena.** Disponível em: <http://atarde.uol.com.br/saude/noticias/2137420-confira-dicas-para-manter-uma-rotina-saudavel-durante-a-quarentena>. Acesso em: 28 set. 2020.

### IV. GABARITO COMENTADO

#### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** Atualmente, faz-se necessária uma alimentação mais natural e variada, como alimentos in natura e minimamente processados, a exemplo dos legumes, verduras, frutas, arroz, aveia, leguminosas, como feijão, peixes, carnes, ovos, leite e oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas).

**Questão 02.** A lavagem das mãos e a limpeza de toda área de alimentação devem estar adequadas sempre. Os alimentos, embalados ou não vindos da rua, devem ser higienizados em casa, e quando possível a embalagem deve ser descartada, por exemplo arroz, açúcar, macarrão esses alimentos podem ser armazenados em potes com tampa. Para a higienização das embalagens podem ser utilizados sabão e água ou álcool 70% na forma líquida ou gel.

**Questão 03.** Alternativa: d. Inclua, nas preparações, tomate e hortelã: dois alimentos que contêm vitaminas e minerais e que auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico.

**Questão 04.** Alternativa: e. As vitaminas são indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Funcionando em parceria com os sais minerais, protegem as células, fazem dentes, ossos fortes e pele saudável. Têm um papel importante na pressão sanguínea, no funcionamento do coração, no sistema imunológico, na recuperação de ferimentos, nas funções musculares, no equilíbrio dos fluidos, no sistema reprodutor, etc.