CADERNO PEDAGÓGICO

2

LETRAMENTO EM SAÚDE

MANUAL DO PROFESSOR

EJA

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



PORTUGUÊS E MATEMÁTICA

OBSERVATÓRIO VOZES DA EJA • BRASIL-ÁFRICA

CADERNO PEDAGÓGICO EJA 2 –

LETRAMENTO EM SAÚDE

português e matemática

(Manual do Professor)

Luís Ferreira
Francisca Natália Moura da Silva
Gabriel Lopes da Silva
Gerdon Cavalcante Maciel
Édmara Silva de Souza
Jonas Alves Moura
Lara Coelho Brito,
Miriã Carla Jerônimo de Lima
Nery Neto da Silva Siqueira
Leonardo Lino Cambinda Jamba
Rosesllene Mendes Jerônimo
Heloisa de Sousa Reis
Francisco Eriqui da Silva Barroso
Ana Clara Lourenço dos Santos

Fortaleza – 2026
Editora Caminhar

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira - Unilab
Sistema de Bibliotecas da Unilab - (Sibiuni)
Catalogação na fonte

C129 Caderno Pedagógico EJA 2: letramento em saúde: português e matemática. / Luís Ferreira... [et. al.]. - Fortaleza: Editora Caminhar, 2026.

67 p. : il., color. : (Manual do Professor).

Projeto VEJA, apoiado pela Secretaria de Articulação Intersetorial e com os Sistemas de Ensino - SASE/MEC e pelo Grupo de Pesquisa Observatório Vozes da EJA Brasil - África da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira, Unilab.
Publicação digital (e-book) no formato PDF.
ISBN 978-65-86968-64-4

1. Educação de jovens e adultos. 3. Língua portuguesa. 3. Matemática. 4. Saúde. I. Luís Ferreira.

CDD 372.4

Ficha catalográfica elaborada por Mônica Cordulina da Silva – CRB-3 /927

PREFÁCIO À COLEÇÃO

Toda coleção didática revela uma maneira de compreender o currículo. Algumas organizam seus volumes por disciplinas. Outras, por conteúdos ou competências. Esta coleção faz uma escolha diferente na medida em que organiza o currículo pelas formas de participação na vida social. Essa decisão lhe confere unidade.

Os seis cadernos não apresentam temas independentes entre si, mas acompanham situações que fazem parte da vida de jovens, adultos e idosos e que exigem diferentes formas de ler, escrever, interpretar, calcular, dialogar e decidir. Utilizar um serviço bancário, compreender documentos de saúde, reconhecer saberes tradicionais, preservar a memória cultural, participar das redes sociais e proteger-se dos golpes digitais não constituem assuntos isolados. Correspondem a práticas sociais que organizam a vida contemporânea e às quais a escola é chamada a responder.

Essa perspectiva altera a própria lógica do trabalho pedagógico, pois, em vez de ensinar conteúdos para que um dia possam ser utilizados fora da escola, os cadernos começam justamente pelas situações nas quais esses conhecimentos já são necessários. As práticas sociais deixam de ilustrar o currículo e passam a estruturá-lo. Assim, cada atividade aproxima os estudantes de formas concretas de participação na sociedade, fazendo com que leitura, escrita, oralidade e matemática encontrem um propósito reconhecível desde o início do percurso.

Essa escolha dialoga com uma compreensão contemporânea do letramento. Ler e escrever não correspondem apenas ao domínio de técnicas. Antes, significam participar de práticas sociais mediadas pela linguagem e, em função disso, aprende-se a interpretar uma receita porque alguém precisa cuidar da própria saúde. Aprende-se a compreender um comprovante bancário porque administrar recursos faz parte da vida cotidiana. Aprende-se a reconhecer um golpe digital porque a participação no mundo contemporâneo também exige proteger-se de novas formas de violência.

Mas, há outra dimensão igualmente importante. Os estudantes da Educação de Jovens e Adultos chegam à escola trazendo experiências construídas no trabalho, na família, na comunidade, nas práticas culturais e nas relações de cuidado. Esses saberes não aparecem, aqui, como ponto de partida provisório destinado a desaparecer quando os conteúdos escolares entram em cena. Permanecem presentes durante todo o percurso e, nesse sentido, a escola amplia esses conhecimentos, estabelece novas relações entre eles e cria oportunidades para que circulem, sejam compartilhados e produzam novas aprendizagens.

É justamente essa aproximação que torna a coleção especialmente feliz, pois os textos selecionados pertencem aos mesmos universos em que os estudantes vivem. Receitas médicas, comprovantes bancários, mensagens digitais, relatos de memória, informações sobre plantas medicinais e publicações em redes sociais circulam diariamente entre milhões de brasileiros. Ao levá-los para a sala de aula, os cadernos não apenas diversificam os gêneros textuais trabalhados, mas aproximam a escola das formas de linguagem que organizam diferentes esferas da vida social.

Essa aproximação também modifica o papel do professor, já que as atividades propostas não encerram o trabalho pedagógico, mas funcionam como ponto de partida

para conversas, relatos, comparações, investigações e produções que cada turma poderá construir a partir de sua própria realidade. Nenhum currículo permanece vivo sem a mediação sensível do professor, especialmente na Educação de Jovens e Adultos, onde trajetórias de vida tão diversas se encontram todos os dias na mesma sala de aula.

Por fim, há uma característica desta coleção que merece destaque. Ela não apresenta conteúdos sobre a vida, mas organiza o currículo a partir das formas de participação na vida social. Essa diferença parece discreta, mas muda profundamente o sentido da aprendizagem, pois o estudante não é preparado para uma realidade futura. A proposta é que o estudante jovem, adulto ou idoso aprenda enquanto interpreta situações que já fazem parte de sua existência, pois cada leitura amplia possibilidades de ação. Cada atividade fortalece formas de autonomia e cada prática desenvolvida na escola encontra continuidade fora dela.

Esta é, portanto, a maior contribuição desta obra, que nos lembra que a Educação de Jovens e Adultos alcança sua maior potência quando reconhece que a experiência dos estudantes não constitui um recurso pedagógico ocasional, mas o próprio lugar onde o currículo começa.

Meus agradecimentos à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab) pelo apoio institucional e pela articulação com a Rede Interset-CE, que viabilizou a participação dos bolsistas de Extensão, cuja atuação foi fundamental para a implementação das ações e para o alcance dos resultados do projeto. Agradeço, igualmente, ao Grupo de Pesquisa “Vozes da EJA Brasil-África” e aos bolsistas de Iniciação Científica, que contribuíram significativamente para o desenvolvimento e a concretização dos trabalhos, fortalecendo a integração entre extensão, pesquisa e formação.

Registro também meu agradecimento às Secretarias Municipais de Educação, aos gestores, profissionais da educação e, especialmente, aos professores e professoras da Educação de Jovens e Adultos (EJA), cuja acolhida, participação e compartilhamento de saberes tornaram férteis os caminhos para a construção coletiva das ações desenvolvidas nos territórios. À Editora Caminhar, agradeço a parceria e o apoio à materialização e à divulgação das produções resultantes do projeto, contribuindo para ampliar o alcance dos conhecimentos, experiências e práticas construídos ao longo dessa trajetória.

A participação e o compromisso desses sujeitos tornaram os caminhos férteis para a construção coletiva de saberes, para o fortalecimento da EJA nos municípios do Maciço de Baturité e para a consolidação de práticas educativas comprometidas com as realidades, as experiências e os direitos dos jovens, adultos e idosos.

Luís Ferreira
Unilab/Rede Interset-CE/Sase-MEC

PREFÁCIO CADERNO 2

Escrever o prefácio do Caderno que versa sobre “Letramento em Saúde” tem um gosto especial e único. Isto porque convivo há 9 anos com a Diabetes Mellitus Tipo 1 de uma adolescente, minha filha. Neste caminhar, ao ir buscar insumos (agulhas, insulinas, tiras de medição de glicemia) nos postos e Centros específicos de acompanhamento ao diabetes no estado da Bahia, pude ver a exclusão que as pessoas jovens, adultas e idosas, sem letramento sobre a hipertensão e a diabetes, sofrem. Foram inúmeros casos vistos em que a enfermeira, em palestras, dizia muito rapidamente o que o idoso deveria evitar comer – pão, bolo, açúcar, etc. – mas, não o informava e ensinava por que estes alimentos deveriam ser evitados.

Escutei inúmeras vezes os adultos e idosos presentes dizerem: então posso comer beiju e cuscuz. Contudo, esses alimentos possuem alto índice glicêmico e devem ser consumidos com moderação, ou mesmo evitados, se no momento da alimentação, sua glicemia (ou açúcar no sangue) estiver alta. Momentos que me deixaram angustiada em ver o quão nossos materiais didáticos, nossos currículos, nossas escolas não preparam as pessoas para a vida em sociedade, quiçá os jovens, adultos e idosos que frequentam a modalidade da EJA, e são historicamente negligenciados.

Ao conversar com alguns médicos que atendem no Sistema Único de Saúde, foram mostradas tabelas de acompanhamento glicêmico por parte das pessoas, prioritariamente adultos e idosos, em que ao longo de dias, os números de marcação da glicemia eram sempre os mesmos. Fisiologicamente isto não é possível. Neste contexto, há a indagação: por que isso ocorre? Bem, ocorre pelo fato da escola e da modalidade EJA estarem falhando com seus estudantes. Com as pessoas que são atendidas por ela.

Compreender a importância do registro das glicemias, e da aferição da pressão arterial, é essencial para que doses de insulina sejam ajustadas, ou mesmo dos medicamentos orais para hipertensão e para diabetes. É ter autonomia para preencher adequadamente as informações indispensáveis para um acompanhamento adequado nas unidades do SUS. É trazer segurança para a prescrição médica. Mas, é antes de tudo, evitar complicações decorrentes dessas duas doenças crônicas, às pessoas. Pessoas que, sem o devido acompanhamento e compreensão de sua condição de saúde, podem ter problemas cardíacos, amputação de membros, falência dos rins, nefropatia, cegueira.

Este caderno, por si só, é imprescindível para se ter uma qualidade de saúde, um entendimento e parceria com as equipes de saúde que os acompanham. Ele auxilia no cumprimento da função social da escola: a promoção da formação integral dos sujeitos, vendo-os em sua inteireza. Ainda acrescento que a função da escola ultrapassa a mera transmissão de conteúdos. As instituições escolares devem ser sim, espaços de socialização, apreensão de conhecimentos que serão importantes para o convívio e transformação das condições sociais e econômicas em que se vive, visando o exercício crítico e ético da cidadania.

Nesse contexto, esse caderno cumpre o objetivo a que se propõem. Desde as letras escritas em “bastão”, ou “caixa alta” – basilares para quem está no processo de alfabetização – até as atividades a serem realizadas tendo por cenário o Cartão do Hipertenso, bem como pelos registros glicêmicos a serem feitos. O caderno caminha para a alfabetização e letramento da língua portuguesa, bem como da matemática, a partir de

receitas médicas, prontuários, nomes de medicamentos, compreensão da hipoglicemia, de uma glicemia no alvo, bem como da hiperglicemia. A escrita e leitura se constroem a partir do cotidiano, do que é importante saber para cuidar de si com responsabilidade e autonomia, a partir de uma relação parceira que é desenvolvida com as equipes de saúde do SUS.

O Caderno com seus textos e atividades apresenta os vocábulos presentes no dia a dia das pessoas jovens, adultas e idosas como: bula, remédio, receitas médicas, saúde, médico, dose, dentre outras. Mas, também trabalha com palavras geradoras, codificação e decodificação, leitura de textos contextualizados e produção de novos textos.

Uma trilha que segue os princípios dialógicos, valoriza os conhecimentos trazidos pelas pessoas a partir de experiências de vida e da cultura dos sujeitos estudantes na EJA, problematiza a realidade, além de promover a conscientização de suas condições de saúde, como forma de emancipação e participação social, para que se tenha de fato e de direito uma educação libertadora, defendida e implantada por Paulo Freire.

Que este Caderno de Letramento em Saúde seja acolhido pelos professores como um material de esperança, cuidado e transformação. Mais do que ensinar a ler palavras, e compreender números, ele convida os estudantes e docentes, a lerem a própria vida, compreendendo que o conhecimento é um direito e um poderoso aliado na promoção da saúde, da autonomia e da dignidade humana. Ao aproximar educação e saúde, reafirma que alfabetizar é também possibilitar que as pessoas façam escolhas conscientes, dialoguem com os profissionais que as acompanham, compreendam seus tratamentos e assumam o protagonismo no cuidado consigo mesmas.

Tatiana Polliana Pinto de Lima (UFRB/CAPES/MEC)

CARTÃO DO HIPERTENSO/DIABÉTICO E PRONTUÁRIO DA SAÚDE

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O CARTÃO DO HIPERTENSO E DO DIABÉTICO E O PRONTUÁRIO DA SAÚDE SÃO INSTRUMENTOS IMPORTANTES DE CUIDADO, ORGANIZAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE DAS PESSOAS, ESPECIALMENTE DAQUELAS QUE CONVIVEM COM DOENÇAS CRÔNICAS COMO A HIPERTENSÃO ARTERIAL E O DIABETES. ESSES DOCUMENTOS AJUDAM A REGISTRAR INFORMAÇÕES ESSENCIAIS SOBRE A VIDA DE SAÚDE DO PACIENTE, PERMITINDO UM ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO E MAIS SEGURO NOS ATENDIMENTOS REALIZADOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS), HOSPITAIS E OUTROS SERVIÇOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS).

O CARTÃO DO HIPERTENSO/DIABÉTICO CONTÉM DADOS COMO NOME DO USUÁRIO, NÚMERO DO SUS, PRESSÃO ARTERIAL, NÍVEIS DE GLICEMIA, USO DE MEDICAMENTOS, DATAS DE CONSULTAS E ORIENTAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. ELE FUNCIONA COMO UM “RESUMO” DO CUIDADO, FACILITANDO O ENTENDIMENTO DO PRÓPRIO PACIENTE SOBRE SUA CONDIÇÃO DE SAÚDE E FORTALECENDO SUA AUTONOMIA NO TRATAMENTO.

JÁ O PRONTUÁRIO DA SAÚDE É O REGISTRO OFICIAL UTILIZADO PELOS PROFISSIONAIS, REUNINDO INFORMAÇÕES CLÍNICAS, HISTÓRICO DE ATENDIMENTOS, EXAMES, DIAGNÓSTICOS E CONDUTAS ADOTADAS. NO CONTEXTO DO LETRAMENTO EM SAÚDE, COMPREENDER ESSES DOCUMENTOS CONTRIBUI PARA QUE A PESSOA IDOSA OU ADULTA PARTICIPE ATIVAMENTE DO SEU CUIDADO, COMPREENDA ORIENTAÇÕES MÉDICAS E FORTALEÇA O VÍNCULO COM OS SERVIÇOS DE SAÚDE.

CARTÃO DO HIPERTENSO/ DIABÉTICO E PRONTUÁRIO DA SAÚDE



O **CARTÃO DO HIPERTENSO E DO DIABÉTICO** É UM DOCUMENTO UTILIZADO PARA REGISTRAR INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A SAÚDE DE PESSOAS COMO **PRESSÃO ALTA OU DIABETES**. NELE, OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ANOTAM DADOS COMO **NOME**, **ENDEREÇO**, **MEDICAMENTOS**, RESULTADOS DE PRESSÃO ARTERIAL, NÍVEIS DE GLICEMIA E DATAS DE CONSULTAS MÉDICAS.

JÁ O **PRONTUÁRIO DA SAÚDE** É UM DOCUMENTO MAIS COMPLETO, QUE CONTÉM TODO O HISTÓRICO DE SAÚDE DO PACIENTE, INCLUINDO **CONSULTAS**, **RECEITAS**, **EXAMES**, **VACINAS** E **TRATAMENTOS** REALIZADOS. ELE AJUDA OS MÉDICOS E ENFERMEIROS A ACOMPANHAR MELHOR CADA PESSOA, GARANTIDO UM CUIDADO MAIS SEGURO.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

CARTÃO: CAR - TÃO

PRONTUÁRIO: PRON - TU - Á - RIO

DIABÉTICO: DI - A - BÉ - TI - CO

SAÚDE: SA - Ú - DE

HIPERTENSO: HI - PER - TEN - SO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

CA: CA - CE - CI - CO - CU

DI: DA - DE - DI - DO- DU

BE: BA - BE - BI - BO - BU

TI: TA - TE - TI - TO - TU

SA: SA - SE - SI - SO - SU

DE: DA - DE - DI - DO - DU

PER: PAR - PER - PIR - POR - PUR

TEN: TAN - TEN- TIN - TON - TUN

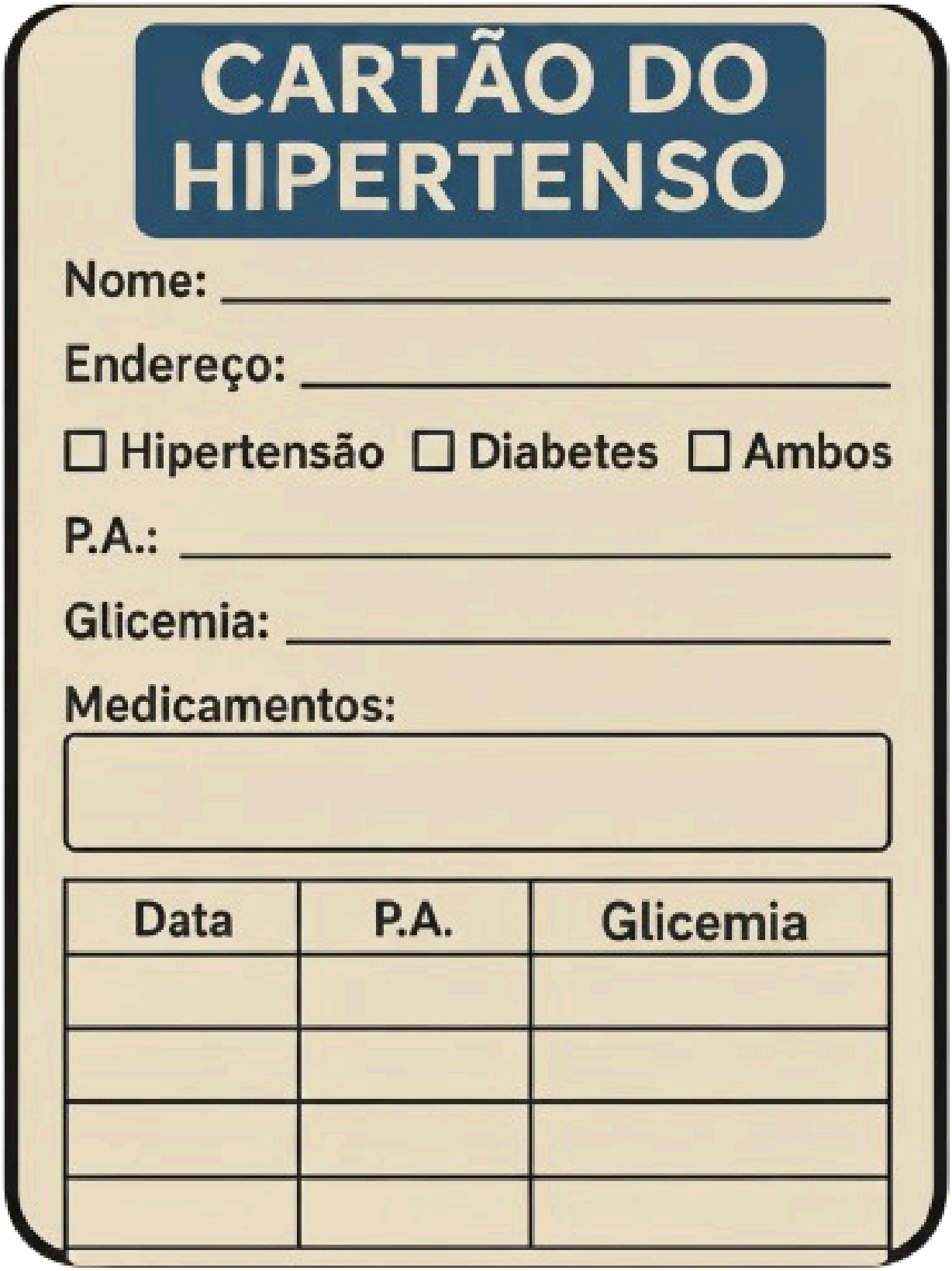
PRO: PRAN -PREN -PRIN -PRON

RI: RA - RE - RI - RO - RU

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

PREENCHA COM SEUS DADOS O CARTÃO ABAIXO:



QUESTÃO 2

COMPLETE AS PALAVRAS COM AS SÍLABAS QUE FALTAM:

a) CAR_____

c) PRONTU_____

b)_____SSÃO

d) DI_____TES

QUESTÃO 3

ENCONTRE AS PALAVRAS A SEGUIR:

SUS - PRESSÃO - DIABETES - PRONTUÁRIO - CARTÃO - SAÚDE

P R E S S Ã O I O N A L L N A T T A
O P T G C O H E D O U S E S D Y T S
N D E R M R P R O N T U Á R I O A I
E I T A E W A R A S F C W I L R C F
H N O C L T A L A D S A Ú D E I M E
H O H U I W A R E N E R C O R T L S
P O R E O O D I A B E T E S O N E S
L T E O E H H C C R E Ã D U O E W I
C S T V A L N N H E R O E S A K A E
H H W L Y G A T N M D A E G H O A N
U Y N A E H K I I A S B N G C E E I
D M S A E A B S E P E H M E Y H N N

QUESTÃO 4

RESPONDA AS CHARADINHAS:

A) SOU UMA PASTA, GUARDO INFORMAÇÕES, HISTÓRIA DA SUA SAÚDE E DE CADA CONSULTA ENTÃO. COM EXAMES, RECEITAS EU DEIXO TUDO NO LUGAR, SEM MIM, O MÉDICO NÃO PODE TE ACOMPANHAR. QUEM SOU EU?

B) SUBO E DESÇO SEM AVISAR, SE NÃO ME CONTROLAR, POSSO TE ASSUSTAR. O MÉDICO ME MEDE COM ATENÇÃO, SE NÃO CUIDAR PREJUDICAREI SEU CORAÇÃO. QUEM SOU EU?

C) SOU UM CARTÃO IMPORTANTE, NÃO PODE ESQUECER, COMIGO O DOUTOR SABE O QUE DEVE FAZER. REGISTRO A PRESSÃO, REMÉDIO E CUIDADO, SE ME PERDER, O CONTROLE É COMPLICADO. QUEM SOU EU?

QUESTÃO 5

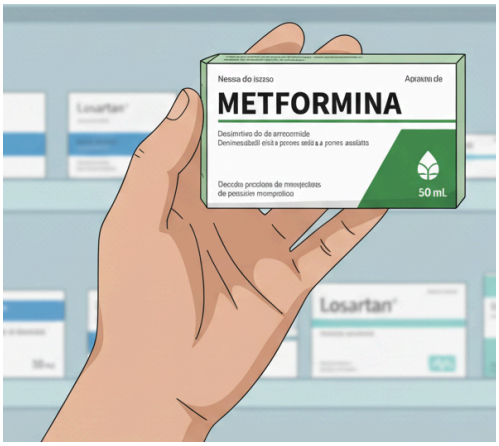
LIGUE AS INFORMAÇÕES ÀS IMAGENS CORRESPONDENTES:

MEDICAMENTO INDICADO PARA DIABETICO

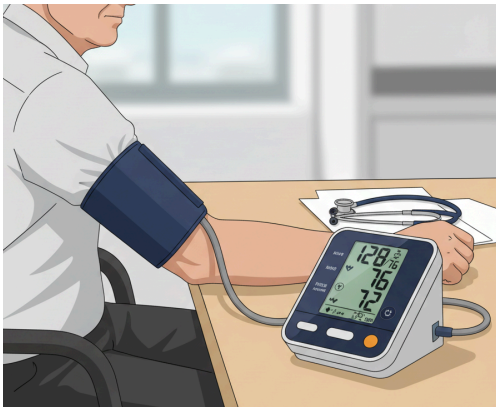
MEDIDOR DE GLICEMIA

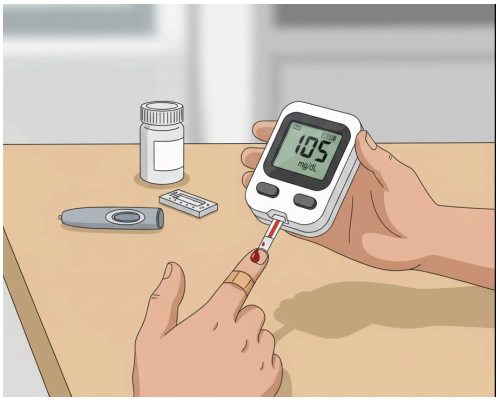
COMPROMISSO DE TODO MÊS NO POSTO

MEDIDOR DE PRESSÃO ARTERIAL

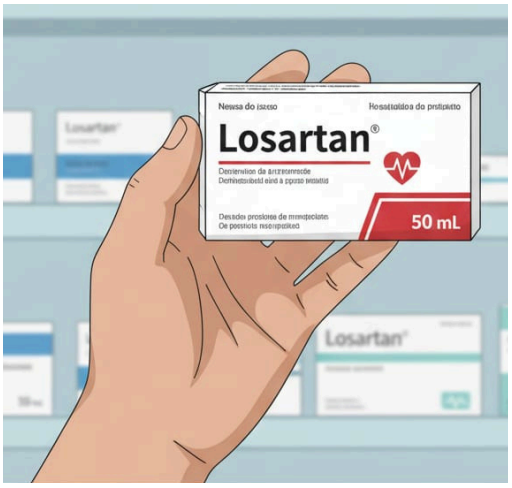








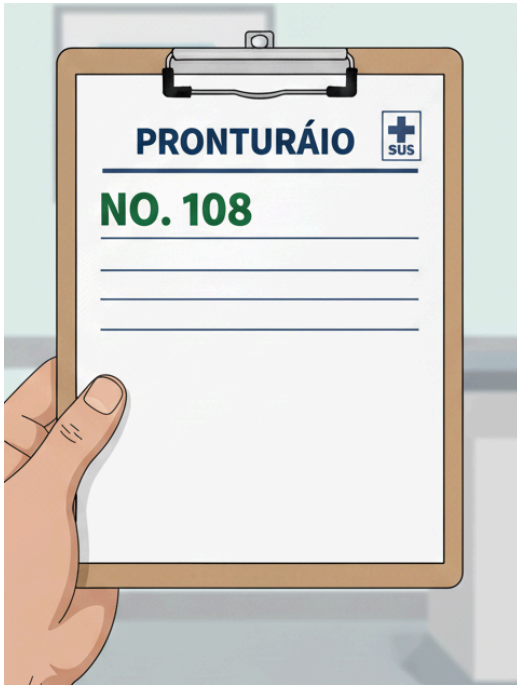
CARTÃO QUE O PACIENTE LEVA PARA CASA



MEDICAMENTO INDICADO PARA HIPERTENSO



PASTA QUE FICA COM O MÉDICO



ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 6


PRONTUÁRIO

NO. 108108

SUS

NOME DAVI BARCELOS DE SÁRILA

ENDEREÇO R. JULIA SERGÓRIO DO SALVA,

BAIRRO ANTÔNIO ROSO II

Familiares

1. JULIANA BARCELOS DE SÁRILA
   CIS 289 1825 0549
2. ANTÔNIO A. DOS SÁRILA
   CIS 198 0256 6854
3. RENATO A. DOS SÁRILA
   CIS 706 8223 7442

PATRÍCIA

O PRONTUÁRIO DA SAÚDE GUARDA AS INFORMAÇÕES DO PACIENTE E DA FAMÍLIA, COMO NOME, ENDEREÇO, AGENTE DE SAÚDE E UM NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO. A IMAGEM ACIMA MOSTRA UM PRONTUÁRIO. COM BASE NELE, RESPONDA ÀS PERGUNTAS.

A) QUAL O NOME DA AGENTE DE SAÚDE?

_____

B) QUAL O NÚMERO DO PRONTUÁRIO?

_____

C) QUAL O NÚMERO DO NIS DE JULIANA BARCELOS DE SÁRILA ?

_____

QUESTÃO 7

CARLOS FOI MEDIR SUA PRESSÃO ARTERIAL E O MÉDICO EXPLICOU:

PRESSÃO BAIXA: MENOR QUE 11X8
PRESSÃO NORMAL: 12X8
PRESSÃO ALTA: MAIOR QUE 12X8

ELA MEDIU A GLICEMIA TRÊS VEZES NESSE DIA. OBSERVE E ESCREVA A BAIXO DE CADA MEDIDA SE A GLICEMIA É BAIXA, NORMAL OU ALTA:

MANHÃ : 11 x 5 **TARDE : 14 x 6** **NOITE : 12 x 8**

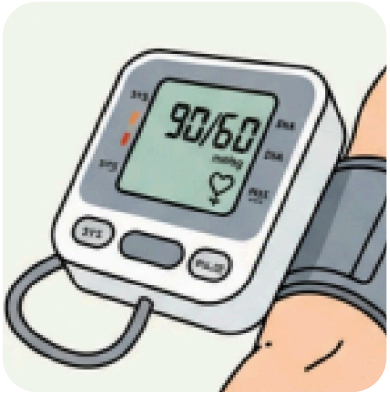
_____ _____ _____

QUESTÃO 8

MARIA MEDIU SUA PRESSÃO DURANTE TRÊS DIAS NO POSTO DE SAÚDE. OBSERVE AS IMAGENS E CIRCULE A QUE TEM O MAIOR VALOR DE PRESSÃO.







QUESTÃO 9

CLAUDIA MEDIU SUA GLICEMIA DURANTE SUA PRIMEIRA CONSULTA E A ENFERMEIRA EXPLICOU:

GLICEMIA BAIXA: MENOR QUE 70 MG/DL
GLICEMIA NORMAL: ENTRE 70 E 99 MG/DL
GLICEMIA ALTA: 100 MG/DL OU MAIS

ELA MEDIU A GLICEMIA TRÊS VEZES NESSE DIA. OBSERVE E ESCREVA A BAIXO DE CADA MEDIDA SE A GLICEMIA É BAIXA, NORMAL OU ALTA:

MANHÃ : 99MG/DL **TARDE : 120 MG/DL** **NOITE : 65 MG/DL**

_____ _____ _____

QUESTÃO 10

HOJE JOÃO MEDIU SUA GLICEMIA TRÊS VEZES E TEVE RESULTADOS DIFERENTES. OBSERVE AS IMAGENS ABAIXO E CIRCULE A QUE TEM O MENOR VALOR DE GLICEMIA.







RECEITA MÉDICA

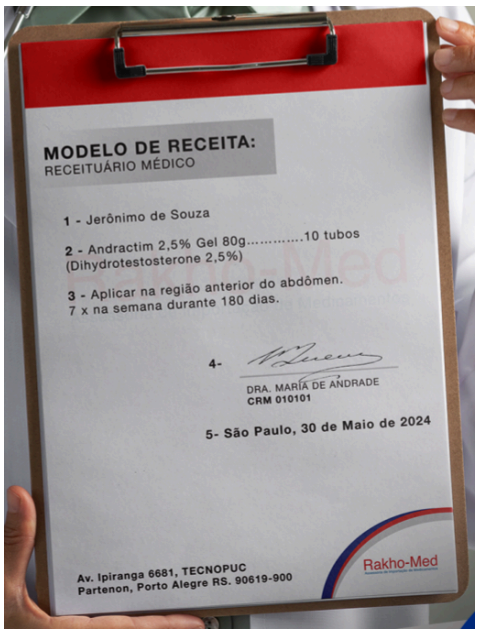
TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A RECEITA MÉDICA, TAMBÉM CHAMADA DE PRESCRIÇÃO MÉDICA, É UM DOCUMENTO OFICIAL ELABORADO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE HABILITADO, COMO MÉDICO OU DENTISTA, QUE TEM A FUNÇÃO DE ORIENTAR E AUTORIZAR O USO CORRETO DE MEDICAMENTOS. POR MEIO DELA, O PACIENTE RECEBE INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O NOME DO REMÉDIO, A DOSAGEM, O HORÁRIO E O TEMPO DE TRATAMENTO, GARANTINDO MAIS SEGURANÇA, EFICÁCIA E LEGALIDADE NO CUIDADO COM A SAÚDE. ALÉM DISSO, A RECEITA CONTRIBUI PARA EVITAR A AUTOMEDICAÇÃO, PRÁTICA QUE PODE TRAZER RISCOS E AGRAVAR PROBLEMAS JÁ EXISTENTES.

MUITAS PESSOAS ENCONTRAM DIFICULDADES PARA COMPREENDER A RECEITA MÉDICA, SEJA PELA LETRA DO PROFISSIONAL, SEJA PELOS TERMOS TÉCNICOS E NOMES COMPLEXOS DOS MEDICAMENTOS. ESSA SITUAÇÃO É COMUM E NÃO DEVE CAUSAR CONSTRANGIMENTO AO PACIENTE. SEMPRE QUE HOUVER DÚVIDAS, É FUNDAMENTAL PERGUNTAR NOVAMENTE AO PROFISSIONAL QUE REALIZOU A CONSULTA OU BUSCAR ORIENTAÇÃO COM O FARMACÊUTICO, QUE É CAPACITADO PARA EXPLICAR DE FORMA CLARA COMO O MEDICAMENTO DEVE SER UTILIZADO.

ENTENDER CORRETAMENTE A PRESCRIÇÃO É UMA ETAPA ESSENCIAL DO TRATAMENTO, POIS O USO INADEQUADO DOS REMÉDIOS PODE COMPROMETER A RECUPERAÇÃO E CAUSAR EFEITOS INDESEJADOS. POR ISSO, NUNCA SE DEVE TOMAR UM MEDICAMENTO SEM TER CERTEZA DE COMO UTILIZÁ-LO, RESPEITANDO SEMPRE AS ORIENTAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

RECEITA MÉDICA



UMA **RECEITA MÉDICA**, TAMBÉM CONHECIDA COMO PRESCRIÇÃO MÉDICA, É UM DOCUMENTO FORMAL EMITIDO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE (MÉDICO, DENTISTA, ETC.) QUE AUTORIZA A **COMPRA E USO DE MEDICAMENTOS**. É ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE O PACIENTE RECEBA O **TRATAMENTO** CORRETO DE FORMA SEGURA E LEGAL.

SE VOCÊ NÃO ENTENDEU SUA RECEITA MÉDICA, NÃO SE PREOCUPE! ISSO É MUITO COMUM, JÁ QUE A LETRA DOS MÉDICOS PODE SER DIFÍCIL DE LER E OS NOMES DOS REMÉDIOS SÃO, MUITAS VEZES, COMPLICADOS. NESSES CASOS, PEÇA AO MÉDICO QUE EXPLIQUE NOVAMENTE OU PROCURE UMA FARMÁCIA PRÓXIMA: O FARMACÊUTICO PODERÁ ORIENTAR VOCÊ COM SEGURANÇA. O MAIS IMPORTANTE É NUNCA TOMAR O MEDICAMENTO SEM TER CERTEZA DE COMO USÁ-LO.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

RECEITA: RE - CEI - TA

MÉDICA: MÉ - DI - CA

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

RE: RA - RE - RI - RO - RU

CE: CA - CE - CI - CO - CU

TA: TA - TE - TI - TO - TU

ME: MA - ME - MI - MO - MU

DI: DA - DE - DI - DO - DU

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

SOU UM PAPEL IMPORTANTE, COM NOMES DIFÍCEIS DE ENTENDER. TRAGO O REMÉDIO QUE VAI AJUDAR, MAS SEM MÉDICO, NÃO POSSO VALER. QUEM EU SOU?

_____

QUESTÃO 2

QUEM PODE ESCREVER UMA RECEITA MÉDICA?

( ) O VIZINHO
( ) UM AMIGO
( ) O MÉDICO

QUESTÃO 3

A PARTIR DAS SÍLABAS DAS PALAVRAS “RECEITA MÉDICA”, FORME NOVAS PALAVRAS:

RE _____ ME_____

CE _____ DI _____

TA _____ CA _____

QUESTÃO 4

PREENCHA OS ESPAÇOS COM UMA DAS PALAVRAS A SEGUIR:

REMÉDIO - RECEITA - MÉDICO - PACIENTE - BULA

A _____ É ESCRITA PELO _____ PARA O _____ COMPRAR O _____ NA FARMÁCIA.

QUESTÃO 5

SEPARE AS PALAVRAS EM SÍLABAS:

A) SAÚDE: _____

B) MÉDICO: _____

C) DOSE: _____

D) HORA: _____

E) VIDA: _____

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 6

LEIA A INSTRUÇÃO:

"TOMAR 1 COMPRIMIDO DE 12 EM 12 HORAS, APÓS AS REFEIÇÕES"

AGORA RESPONDA:

A) QUANTOS COMPRIMIDOS POR DIA DEVEM SER TOMADOS?

_____

B) A PESSOA DEVE TOMAR O REMÉDIO ANTES OU DEPOIS DE COMER?

_____

QUESTÃO 7

PREENCHA CORRETAMENTE:

(1) RECEITA MÉDICA **( )** ONDE COMPRAMOS OS REMÉDIOS

(2) FARMÁCIA **( )** DOCUMENTO ESCRITO PELO MÉDICO

(3) DOSE **( )** QUANTIDADE CERTA DO REMÉDIO

QUESTÃO 8

ESCREVA AS PALAVRAS NA ORDEM CORRETO PARA FORMA A FRASE:

TOMAR / HORAS / 1 / COMPRIMIDO / A / CADA / 8

QUESTÃO 9

RESPONDA VERDADEIRO OU FALSO, SENDO (**V**) PARA VERDADEIRO OU (**F**) PARA FALSO:

( ) A RECEITA MÉDICA SERVE APENAS PARA GUARDAR.

( ) O FARMACÊUTICO PODE AJUDAR A EXPLICAR A RECEITA.

( ) TODO REMÉDIO PODE SER COMPRADO SEM RECEITA.

( ) A RECEITA TEM DATA DE VALIDADE.

BULA DE REMÉDIO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A BULA DO REMÉDIO É UM TEXTO QUE VEM DENTRO DA CAIXA DO MEDICAMENTO E SERVE PARA EXPLICAR, DE FORMA CLARA, COMO USÁ-LO COM SEGURANÇA. NELA ESTÁ ESCRITO PARA QUE O REMÉDIO SERVE, COMO DEVE SER TOMADO, QUAL A QUANTIDADE CERTA, DE QUANTAS EM QUANTAS HORAS USAR E POR QUANTOS DIAS O TRATAMENTO DEVE SER FEITO. ESSAS INFORMAÇÕES SÃO MUITO IMPORTANTES PARA QUE O REMÉDIO FAÇA O EFEITO ESPERADO E NÃO CAUSE PROBLEMAS À SAÚDE.

NA BULA TAMBÉM APARECEM OS CUIDADOS QUE A PESSOA DEVE TER, COMO TOMAR O REMÉDIO COM ÁGUA, JUNTO COM A COMIDA OU EM JEJUM, ALÉM DE ORIENTAR QUEM NÃO DEVE USAR, COMO GESTANTES, CRIANÇAS OU PESSOAS COM ALGUM TIPO DE ALERGIA. OUTRO PONTO IMPORTANTE SÃO AS REAÇÕES QUE PODEM SURGIR, COMO SONO, TONTURA OU DOR DE ESTÔMAGO, E O QUE FAZER CASO ISSO ACONTEÇA.

LER A BULA COM ATENÇÃO AJUDA A EVITAR ERROS, COMO TOMAR A QUANTIDADE ERRADA OU USAR O REMÉDIO NO HORÁRIO INCORRETO. SE ALGUMA PARTE FOR DIFÍCIL DE ENTENDER, É IMPORTANTE PEDIR AJUDA AO FARMACÊUTICO OU AO MÉDICO. ENTENDER A BULA É UMA FORMA DE CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE E FAZER O TRATAMENTO DE MANEIRA CORRETA E SEGURA.

BULA DE REMÉDIO



A **BULA DO REMÉDIO** É UM PAPEL QUE VEM DENTRO DA CAIXA E EXPLICA COMO USAR O **MEDICAMENTO** DO JEITO CERTO. NELA VOCÊ ENCONTRA PARA QUE ELE SERVE, QUANTO DEVE **TOMAR**, DE QUANTAS EM QUANTAS HORAS **USAR** E POR QUANTOS DIAS CONTINUAR O **TRATAMENTO**. TAMBÉM MOSTRA OS CUIDADOS IMPORTANTES, COMO TOMAR COM ÁGUA, COMIDA OU EM JEJUM. A BULA AVISA SOBRE REAÇÕES QUE PODEM APARECER E QUANDO É PRECISO PROCURAR UM MÉDICO. LER A BULA COM CALMA AJUDA A NÃO ERRAR E A TER UM TRATAMENTO MAIS SEGURO. SEMPRE QUE NÃO ENTENDER, PEÇA AJUDA AO FARMACÊUTICO OU AO MÉDICO.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

BULA: BU - LA

REMÉDIO: RE - MÉ - DI - O

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

BU: BA - BE - BI - BO - BU

LA: LA - LE - LI - LO - LU

RE: RA - RE - RI - RO - RU

ME: MA - ME - MI - MO - MU

DI: DA - DE - DI - DO - DU

SOLICITE AOS ALUNOS QUE TRAGAM DE CASA UMA BULA DE MEDICAMENTO PARA SER UTILIZADA COMO RECURSO PEDAGÓGICO.

I - IDENTIFICAÇÃO DO MEDICAMENTO
dipirona monoidratada
"Medicamento Genérico, Lei n°. 9.787 de 1999"

APRESENTAÇÕES
Solução oral - gotas de 500 mg/mL. Embalagem contendo um frasco de 10 mL ou 20 mL.

USO ORAL
USO ADULTO E PEDIÁTRICO ACIMA DE 3 MESES

COMPOSIÇÃO
Cada mL (20 gotas) de solução contém:
dipirona monoidratada*.....527,03 mg
veículo** q.s.p.....1 mL
*equivalente a 500 mg de dipirona.
**ácido cítrico, sorbitol e água purificada.

Cada 1 mL de dipirona equivale a 20 gotas e 1 gota equivale a 25 mg de dipirona monoidratada.

II - INFORMAÇÕES AO PACIENTE

1. PARA QUE ESTE MEDICAMENTO É INDICADO?
Este medicamento é indicado como analgésico (para dor) e antitérmico (para febre).

2. COMO ESTE MEDICAMENTO FUNCIONA?
A dipirona é um medicamento utilizado no tratamento da dor e febre. Tempo médio de início de ação: 30 a 60 minutos após a administração e geralmente duram aproximadamente 4 horas.

3. QUANDO NÃO DEVO USAR ESTE MEDICAMENTO?
A dipirona não deve ser utilizada caso você tenha:
• reações alérgicas, tais como reações cutâneas graves com este medicamento;
• alergia ou intolerância à dipirona ou a qualquer um dos componentes da formulação ou a outras pirazolonas ou a pirazolidinas (ex.: fenazona, propifenazona, isopropilaminofenazona, fenilbutazona, oxifembutazona);
• apresentado anteriormente agranulocitose (diminuição significativa de um tipo de glóbulo branco chamado granulócitos), causada por dipirona ou por qualquer medicamento semelhante da classe pirazolona ou pirazolidina;
• função da medula óssea prejudicada (por exemplo, após o uso de alguns medicamentos contra o câncer ou caso você tenha uma condição que afete como suas células sanguíneas são produzidas ou funcionam) ou doenças do sistema hematopoiético (responsável pela produção das células sanguíneas);

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

A BULA É UM TEXTO MUITO IMPORTANTE, POIS TRAZ INFORMAÇÕES ESSENCIAIS PARA QUEM VAI USAR O REMÉDIO. OBSERVE AS PALAVRAS A SEGUIR E RESPONDA ÀS PERGUNTAS ABAIXO:

COMPOSIÇÃO - APRESENTAÇÃO - INFORMAÇÕES AO PACIENTE

A) ONDE ENCONTRAMOS A FORMA DO REMÉDIO (COMPRIMIDO, XAROPE, CÁPSULA) E A QUANTIDADE?

_____

B) ONDE ENCONTRAMOS O QUE TEM DENTRO DO REMÉDIO, COMO SUBSTÂNCIAS PRESENTES E INGREDIENTES AUXILIARES?

_____

C) ONDE ENCONTRAMOS ORIENTAÇÕES SOBRE O USO, CUIDADOS NECESSÁRIOS E POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS?

_____

QUESTÃO 2

OBSERVE AS SÍLABAS EMBARALHADAS ABAIXO. LEIA CADA SÍLABA EM VOZ ALTA, USE A DICA PARA DESCOBRIR A PALAVRA E DEPOIS ESCREVA A PALAVRA INTEIRA NO ESPAÇO INDICADO.

A) REMÉDIO USADO PARA DOR E FEBRE.

RO - PI - NA - DI

B) FORMA SÓLIDA DO MEDICAMENTO QUE SE ENGOLE.

PRI – DO – COM – MI

C) DOCUMENTO DIVIDIDO EM APRESENTAÇÃO, COMPOSIÇÃO E INFORMAÇÕES AO PACIENTE, QUE ACOMPANHA O MEDICAMENTO.

LA - BU

QUESTÃO 3

LEIA AS PALAVRAS ABAIXO E SEPARE EM SÍLABAS, USANDO O TRACINHO (-).

A) XAROPE

_____

B) IBUPROFENO

_____

C) FEBRE

_____

QUESTÃO 4

A PALAVRA ABAIXO ESTÁ SEPARADA EM SÍLABAS. LEIA CADA SÍLABA EM VOZ ALTA E FORME OUTRAS PALAVRAS CONHECIDAS COM ESSAS SÍLABAS.

REMÉDIO

RE: _____

ME: _____

DI: _____

O: _____

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 5

JOÃO ESTÁ SEGUINDO A BULA DO REMÉDIO. ELE JÁ TOMOU ALGUNS COMPRIMIDOS, COMO MOSTRA A CARTELA ABAIXO.



A) ESCREVA QUANTOS COMPRIMIDOS FORAM TOMADOS.

_____

B) ESCREVA QUANTOS COMPRIMIDOS RESTARAM.

_____

C) QUANTOS COMPRIMIDOS HAVIA AO TODO ANTES DE SEREM TOMADOS?

_____

QUESTÃO 6

NA BULA ESTÁ ESCRITO QUE O PACIENTE DEVE TOMAR 1 COMPRIMIDO POR DIA. NA CARTELA A SEGUIR HAVIA 11 COMPRIMIDOS, MAS ALGUNS JÁ FORAM TOMADOS



A) QUANTOS DIAS QUE O PACIENTE ESTÁ TOMANDO O RÉMEDIO?

_____

B) QUANTOS DIAS AINDA PODE TOMAR O REMÉDIO COM O QUE SOBROU?

_____

C) QUAL O TOTAL DE DIAS QUE ESSE REMÉDIO É PARA DURAR?

_____

QUESTÃO 7

OBSERVE A CARTELA DE REMÉDIO.



NO INÍCIO HAVIA _____ COMPRIMIDOS.
FORAM TOMADOS _____ COMPRIMIDOS.
AGORA RESTAM _____ COMPRIMIDOS.

QUESTÃO 8

OBSERVE A CARTELA DE REMÉDIO E MARQUE V OU F.



( ) NA CARTELA HAVIA 10 COMPRIMIDOS NO INÍCIO.
( ) O PACIENTE TOMOU 9 COMPRIMIDOS.
( ) RESTA APENAS 4 COMPRIMIDO NA CARTELA.

QUESTÃO 9



"TOMAR 50 ML DE 12 EM 12 HORAS"

A) QUANTAS DOSES A PESSOA PODE TOMAR COM ESSE FRASCO?

_____

B) EM UM DIA, QUANTAS DOSES A PESSOA TOMA?

_____

C) EM QUANTOS DIAS O FRASCO VAI ACABAR?

_____

MEDICAMENTOS

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O MEDICAMENTO É UM PRODUTO FARMACÊUTICO DESENVOLVIDO COM BASE EM ESTUDOS CIENTÍFICOS E TECNOLÓGICOS, COM A FINALIDADE DE DIAGNOSTICAR, PREVENIR, TRATAR OU ALIVIAR SINTOMAS DE DOENÇAS. ELE PODE SER ENCONTRADO EM DIFERENTES FORMAS, COMO COMPRIMIDOS, CÁPSULAS, XAROPES, POMADAS E INJEÇÕES, E SUA PRODUÇÃO SEGUE RIGOROSOS PADRÕES DE QUALIDADE, SEGURANÇA E EFICÁCIA, GARANTINDO QUE O PACIENTE RECEBA UM TRATAMENTO ADEQUADO E CONFIÁVEL. O USO CORRETO DO MEDICAMENTO É FUNDAMENTAL PARA QUE ELE PRODUZA OS EFEITOS ESPERADOS NO ORGANISMO.

É INDISPENSÁVEL SEGUIR SEMPRE A RECEITA MÉDICA, RESPEITANDO A DOSE, OS HORÁRIOS E O TEMPO DE TRATAMENTO INDICADOS PELO PROFISSIONAL DE SAÚDE. EM CASO DE DÚVIDAS, O PACIENTE DEVE PROCURAR ORIENTAÇÃO COM O MÉDICO OU COM O FARMACÊUTICO, QUE SÃO OS PROFISSIONAIS CAPACITADOS PARA FORNECER INFORMAÇÕES SEGURAS SOBRE O USO DOS MEDICAMENTOS. A AUTOMEDICAÇÃO PODE TRAZER SÉRIOS RISCOS À SAÚDE, POIS CADA ORGANISMO REAGE DE MANEIRA DIFERENTE E O QUE É ADEQUADO PARA UMA PESSOA PODE NÃO SER PARA OUTRA.

INTERROMPER O TRATAMENTO SEM ORIENTAÇÃO TAMBÉM PODE PREJUDICAR A RECUPERAÇÃO E AGRAVAR O QUADRO DE SAÚDE. POR ISSO, UTILIZAR MEDICAMENTOS DE FORMA RESPONSÁVEL É UM ATO DE CUIDADO, CONSCIÊNCIA E COMPROMISSO COM A PRÓPRIA VIDA E COM O BEM-ESTAR.

MEDICAMENTOS



O **MEDICAMENTO** É UM PRODUTO FARMACÊUTICO TECNICAMENTE ELABORADO COM O OBJETIVO DE **DIAGNOSTICAR**, **PREVENIR**, **TRATAR** OU ALIVIAR SINTOMAS DE **DOENÇAS**. É UMA SUBSTÂNCIA OU COMPOSTO UTILIZADO PARA FINS TERAPÊUTICOS, SEGUINDO RIGOROSOS PADRÕES DE QUALIDADE E SEGURANÇA.

SEMPRE SIGA A **RECEITA MÉDICA**, RESPEITANDO A DOSE, OS HORÁRIOS E O TEMPO DE **TRATAMENTO**. SE TIVER DÚVIDAS, PERGUNTE AO MÉDICO OU AO FARMACÊUTICO. NUNCA SE AUTOMEDIQUE, NEM PARE O TRATAMENTO ANTES DA HORA SEM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL. CADA ORGANISMO REAGE DE UMA FORMA E O QUE SERVE PARA UMA PESSOA PODE NÃO SERVIR PARA OUTRA. POR ISSO, USAR MEDICAMENTOS COM RESPONSABILIDADE É UM ATO DE CUIDADO COM A SUA SAÚDE.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

MEDICAMENTO: ME - DI - CA - MEN - TO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

ME: MA - ME - MI - MO - MU

DI: DA - DE - DI - DO - DU

CA: CA - CE - CI - CO - CU

MEN: MAN - MEN - MIN - MON - MUN

TO: TA - TE - TI - TO - TU

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

QUAL É A FINALIDADE DO MEDICAMENTO ?

A) APENAS CURAR DOENÇAS.

B) PREVENIR, TRATAR OU ALIVIAR SINTOMAS.

C) SUBSTITUIR O MÉDICO.

D) SER USADO SEM ORIENTAÇÃO.

QUESTÃO 2

RELACIONE AS COLUNAS

(A) MÉDICO
(B) FARMACÊUTICO
(C) AUTOMEDICAÇÃO

( ) ORIENTA SOBRE O USO DO MEDICAMENTO NA FARMÁCIA.
( ) TOMAR REMÉDIO POR CONTA PRÓPRIA.
( ) INDICA A DOSE E O TEMPO DE TRATAMENTO.

QUESTÃO 3

USE A PALAVRA “MEDICAMENTO” EM UMA FRASE:

_____

_____

QUESTÃO 4

SE UMA PESSOA PARA O TRATAMENTO ANTES DO TEMPO, O QUE PODE ACONTECER? ESCREVA COM SUAS PALAVRAS.

QUESTÃO 5

AS PALAVRAS ABAIXO ESTÃO FORA DE ORDEM. ORGANIZE PARA FORMAR UMA FRASE COM SENTIDO:

RECEITA – SEGUIR – DEVO – MÉDICA – A

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 6

O TRATAMENTO DURA 7 DIAS. A PESSOA TOMA 3 COMPRIMIDOS POR DIA. QUANTOS COMPRIMIDOS ELA TOMARÁ AO TODO?

QUESTÃO 7

UM MÉDICO RECEITOU 1 COMPRIMIDO A CADA 8 HORAS. QUANTOS COMPRIMIDOS A PESSOA DEVE TOMAR EM 24 HORAS?

QUESTÃO 8

UM FRASCO TEM 120 ML DE XAROPE. A DOSE É DE 10 ML POR VEZ. PARA QUANTAS DOSES ESSE FRASCO DÁ?

QUESTÃO 9

UMA FARMÁCIA VENDE UMA CAIXA DE REMÉDIO POR 28 REAIS. OUTRA FARMÁCIA VENDE O MESMO REMÉDIO POR 35 REAIS. QUAL É A DIFERENÇA DE PREÇO ENTRE AS DUAS FARMÁCIAS?

HIGIENE

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

A HIGIENE É UM CONJUNTO DE PRÁTICAS E HÁBITOS ESSENCIAIS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE, DO BEM-ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS. ELA ESTÁ PRESENTE EM DIFERENTES MOMENTOS DO NOSSO DIA A DIA, DESDE OS CUIDADOS COM O CORPO, COMO TOMAR BANHO, LAVAR AS MÃOS E ESCOVAR OS DENTES, ATÉ A LIMPEZA DOS ALIMENTOS, DAS ROUPAS E DOS AMBIENTES EM QUE VIVEMOS. ESSES CUIDADOS SÃO FUNDAMENTAIS PARA EVITAR A PROLIFERAÇÃO DE GERMES, BACTÉRIAS E VÍRUS, PREVENINDO DOENÇAS E CONTRIBUINDO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

MANTER BONS HÁBITOS DE HIGIENE TAMBÉM ESTÁ RELACIONADO À AUTOESTIMA E AO CONVÍVIO SOCIAL, POIS SENTIR-SE LIMPO E CUIDADO INFLUENCIA NA FORMA COMO NOS PERCEBEMOS E COMO NOS RELACIONAMOS COM OS OUTROS. ALÉM DISSO, A HIGIENE DOS ALIMENTOS, COMO LAVAR FRUTAS E VERDURAS ANTES DO CONSUMO, E A HIGIENE DOS AMBIENTES, COMO MANTER A CASA E A ESCOLA LIMPA E AREJADA, SÃO ATITUDES QUE PROTEGEM NÃO APENAS O INDIVÍDUO, MAS TODA A COLETIVIDADE.

OUTRO ASPECTO IMPORTANTE É QUE A HIGIENE DEVE SER INCENTIVADA DESDE A INFÂNCIA, PARA QUE ESSES HÁBITOS SE TORNEM PARTE DA ROTINA DE FORMA NATURAL E CONSCIENTE. QUANDO PRATICADA DIARIAMENTE, ELA SE TORNA UM ATO DE CUIDADO CONSIGO MESMO E COM O PRÓXIMO, CONTRIBUINDO PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS, PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA MAIS DIGNA, SAUDÁVEL E EQUILIBRADA PARA TODOS.

HIGIENE



A **HIGIENE** É FUNDAMENTAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR, POIS REÚNE PRÁTICAS E HÁBITOS RELACIONADOS À LIMPEZA DO **CORPO**, DOS **ALIMENTOS** E DOS **AMBIENTES** EM QUE VIVEMOS. CUIDADOS SIMPLES, COMO **LAVAR AS MÃOS** ANTES DAS REFEIÇÕES, **ESCOVAR OS DENTES** APÓS AS REFEIÇÕES, **TOMAR BANHO** DIARIAMENTE E MANTER A CASA LIMPA E ORGANIZADA, AJUDAM A PREVENIR **DOENÇAS** E INFECÇÕES.

ALÉM DISSO, A HIGIENE CONTRIBUI PARA A AUTOESTIMA, PARA O BOM CONVÍVIO SOCIAL E PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA. QUANDO ESSES HÁBITOS SÃO PRATICADOS TODOS OS DIAS, TORNAM-SE UMA FORMA DE CUIDADO CONSIGO MESMO E COM AS OUTRAS PESSOAS, FORTALECENDO A SAÚDE INDIVIDUAL E COLETIVA DE MANEIRA RESPONSÁVEL E CONSCIENTE.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

HIGIENE: HI - GI - E - NE

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

HI: HA - HE - HI - HO - HU

GI: GA - GE - GI - GO - GU

NE: NA - NE - NI - NO - NU

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

ORGANIZE AS PALAVRAS E ESCREVA A FRASE.

A) MÃOS – EU – LAVO – AS

_____

B) LIXO – EU – O – JOGO

_____

C) CAMA – A – ARRUMO – EU

_____

QUESTÃO 2

QUAL FOI A SUA PRÁTICA DE HIGIENE HOJE?

ESCREVA UMA FRASE SIMPLES.

_____

QUESTÃO 3

COM AJUDA DO PROFESSOR, LEIA O TEXTO A SEGUIR:

VAMOS CUIDAR DA SALA. MANTER A SALA ORGANIZADA EVITA QUE A POEIRA E O MOFO SE ESCONDAM, O QUE É ÓTIMO PARA EVITAR ALERGIAS. O PRIMEIRO PASSO É VARRER O CHÃO E TIRAR A POEIRA DOS MÓVEIS.

DEPOIS, VAMOS AO QUARTO, O LUGAR ONDE VOCÊ DESCANSA. TROCAR A ROUPA DE CAMA E ARRUMAR O QUARTO TODOS OS DIAS AJUDA A TER UM BOM SONO. O SEGUNDO PASSO É ARRUMAR A CAMA E ORGANIZAR AS COISAS NO ARMÁRIO.POR ÚLTIMO, A COZINHA! ELA É MUITO IMPORTANTE PORQUE É ONDE A COMIDA É PREPARADA. TIRAR O LIXO E LIMPAR AS BANCADAS PREVINE QUE OS ALIMENTOS SEJAM CONTAMINADOS. O TERCEIRO PASSO É SEMPRE JOGAR O LIXO FORA E DEIXAR A PIA BRILHANDO.

DESENHE AS TRÊS ATIVIDADES DE HIGIENE DA CASA CITADAS.

HIGIENE DA: SALA, QUARTO E COZINHA.

QUESTÃO 4

ESCREVA (V) PARA VERDADEIRO OU (F) PARA FALSO.

A) ( ) MANTER A SALA ORGANIZADA E LIMPA AJUDA A EVITAR ALERGIAS E PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS.

B) ( ) O LIXO PODE SER GUARDADO POR VÁRIOS DIAS SEM CAUSAR PROBLEMAS DE SAÚDE.

C) ( ) A ÁGUA, QUANDO GUARDADA DE FORMA ERRADA, PODE SE TORNAR UM FOCO DE DOENÇAS.

D) ( ) A PRESENÇA DE INSETOS NA CASA NÃO INDICA FALTA DE LIMPEZA.

QUESTÃO 5

SEPARE AS SÍLABAS DE CADA PRODUTO A SEGUIR E LIGUE O NOME DE CADA UM À SUA IMAGEM.







SABONETE **PENTE** **ESCOVA**

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 6

COM A AJUDA DO PROFESSOR, OBSERVE AS PALAVRAS ABAIXO E FAÇA A SEPARAÇÃO SILÁBICA. PARA DESCOBRIR QUANTAS SÍLABAS CADA PALAVRA TEM, CONTE QUANTAS VEZES VOCÊ MOVE A BOCA PARA PRONUNCIÁ-LA.

HIGIENE: _____

ESCOVA: _____

PASTA: _____

CORPO: _____

SABONETE: _____

LIMPEZA: _____

QUESTÃO 7

- **UM SABONETE CUSTA R$ 3,00.**
- **UMA PASTA DE DENTE CUSTA R$ 5,00.**

A) QUANTO VOCÊ VAI GASTAR AO COMPRAR OS DOIS PRODUTOS?

_____

B) SE VOCÊ TEM R$ 20,00, QUANTO VAI SOBRAR DEPOIS DA COMPRA?

_____

QUESTÃO 8

CONTAGEM E CLASSIFICAÇÃO DO LIXO.



PAPEL METAL VIDRO PLÁSTICO LIXO ORGÂNICO






OBSERVE OS TIPOS DE LIXO. LIGUE CADA OBJETO À LATA DE LIXO CORRETA. DEPOIS, RESPONDA ÀS PERGUNTAS.

A) QUANTOS ITENS DE PLÁSTICO TEMOS? _____

B) QUANTOS ITENS DE PAPEL TEMOS? _____

C) QUANTOS ITENS DE VIDRO TEMOS? _____

D) QUANTOS ITENS DE METAL TEMOS?_____

QUESTÃO 9

PARA TER UMA BOA HIGIENE BUCAL, É RECOMENDADO ESCOVAR OS DENTES DUAS VEZES AO DIA. SE VOCÊ ESCOVA POR 2 MINUTOS DE MANHÃ E 2 MINUTOS À NOITE, QUANTO TEMPO VOCÊ GASTA NO TOTAL POR DIA ESCOVANDO OS DENTES?

QUESTÃO 10

SE VOCÊ TOMA BANHO POR 6 MINUTOS DE MANHÃ E 5 MINUTOS À NOITE, QUANTO TEMPO VOCÊ GASTA NO TOTAL POR DIA COM ESSA ATIVIDADE?

BEM ESTAR FÍSICO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

O BEM-ESTAR FÍSICO ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADO AO FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL DO CORPO E À ADOÇÃO DE HÁBITOS QUE CONTRIBUEM PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA. ELE ENVOLVE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, RICA EM NUTRIENTES, A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS, O CONSUMO ADEQUADO DE ÁGUA, O SONO DE QUALIDADE E OS CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL. ESSES FATORES SÃO FUNDAMENTAIS PARA GARANTIR DISPOSIÇÃO, ENERGIA E BOM DESEMPENHO NAS ATIVIDADES DO DIA A DIA, SEJA NO TRABALHO, NOS ESTUDOS OU NOS MOMENTOS DE LAZER.

QUANDO O CORPO ESTÁ EM EQUILÍBRIO, O SISTEMA IMUNOLÓGICO SE TORNA MAIS FORTE, DIMINUINDO AS CHANCES DE DOENÇAS E MELHORANDO A CAPACIDADE DE RECUPERAÇÃO DO ORGANISMO. ALÉM DISSO, O BEM-ESTAR FÍSICO TAMBÉM ESTÁ LIGADO À POSTURA CORPORAL, AO ALONGAMENTO E AO RESPEITO AOS LIMITES DO PRÓPRIO CORPO, EVITANDO DORES E LESÕES.

OUTRO PONTO IMPORTANTE É A REALIZAÇÃO DE CONSULTAS E EXAMES DE ROTINA, QUE PERMITEM A PREVENÇÃO E O DIAGNÓSTICO PRECOCE DE POSSÍVEIS PROBLEMAS DE SAÚDE. CUIDAR DO CORPO NÃO SIGNIFICA APENAS A AUSÊNCIA DE DOENÇAS, MAS A PRESENÇA DE VITALIDADE, FORÇA E DISPOSIÇÃO PARA VIVER BEM. ASSIM, O BEM-ESTAR FÍSICO TORNA-SE UM COMPROMISSO DIÁRIO CONSIGO MESMO, REFLETINDO EM UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, ATIVA E EQUILIBRADA.

BEM ESTAR FÍSICO



O **BEM-ESTAR FÍSICO** ESTÁ RELACIONADO AO BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO E À MANUTENÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS. ELE ENVOLVE UMA **ALIMENTAÇÃO** EQUILIBRADA, A PRÁTICA REGULAR DE **ATIVIDADES FÍSICAS**, O **DESCANSO** ADEQUADO E OS CUIDADOS COM A **HIGIENE** PESSOAL. QUANDO O CORPO ESTÁ SAUDÁVEL, A PESSOA TEM MAIS DISPOSIÇÃO PARA REALIZAR SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS, **ESTUDAR**, **TRABALHAR** E APROVEITAR OS MOMENTOS DE LAZER.

ALÉM DISSO, O BEM-ESTAR FÍSICO CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DE **DOENÇAS** E PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA. CUIDAR DO CORPO É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO E RESPONSABILIDADE COM A PRÓPRIA SAÚDE, PROMOVENDO MAIS ENERGIA, EQUILÍBRIO E LONGEVIDADE.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

BEM

ESTAR: ES - TAR

FISICO: FI- SI - CO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

BEM: BAM - BEM - BIM - BOM - BUM.

ES: AS - ES - IS - OS - US.

TAR: TA- TE - TI - TO - TU.

FÍ: FA - FE - FI - FO - FU.

SI: SA - SE - SI - SO - SU.

CO: CA - CE - CI - CO- CU.

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

COMPLETE AS PALAVRAS ABAIXO:

A) C_RPO → _____

B) SA_DE → _____

C) C__RER → _____

D) Á_UA → _____

E) FR_T_ → _____

QUESTÃO 2

LIGUE A PALAVRA A IMAGEM CORRETA







CORRER

ÁGUA

COMER

QUESTÃO 3

COMPLETE AS FRASES COM AS PALAVRAS QUE FALTAM.

CORRO **BEBO** **COMO**

EU _____ NA PRAÇA

EU _____ÁGUA.

EU _____FRUTA.

QUESTÃO 4

MARQUE COM UM **X** O QUE FAZ BEM PARA O CORPO:

( ) TOMAR BANHO

( ) COMER COMIDA VENCIDA

( ) ESCOVAR OS DENTES

( ) NÃO DORMIR

( ) BEBER ÁGUA

QUESTÃO 5

CRIE PALAVRAS COM CADA SÍLABA.

BE : _____

ES : _____

TA : _____

FI : _____

SI : _____

CO : _____

ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 6

UMA PESSOA CAMINHA 30 MINUTOS POR DIA.
QUANTOS MINUTOS ELA CAMINHARÁ EM 3 DIAS?

QUESTÃO 7

UMA PESSOA BEBE 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA.
QUANTOS LITROS ELA BEBERÁ EM 6 DIAS?

QUESTÃO 8

É RECOMENDADO DORMIR 8 HORAS POR NOITE.
QUANTAS HORAS UMA PESSOA DORME EM 3 NOITES?

QUESTÃO 9

UMA PESSOA FAZ 2 EXAMES POR ANO.
EM 4 ANOS, QUANTOS EXAMES ELA TERÁ FEITO?

QUESTÃO 10

UMA PESSOA COME 3 FRUTAS POR DIA.
QUANTAS FRUTAS ELA COMERÁ EM 6 DIAS?

ALIMENTAÇÃO

TEXTO DE APOIO AO(A) PROFESSOR(A):

MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AO LONGO DA VIDA É MUITO IMPORTANTE PARA TER MAIS SAÚDE, DISPOSIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA. QUANDO NOS ALIMENTAMOS BEM, AJUDAMOS O NOSSO CORPO A FUNCIONAR MELHOR E PREVENIMOS VÁRIAS DOENÇAS, COMO DIABETES, PRESSÃO ALTA, OBESIDADE E PROBLEMAS DO CORAÇÃO. PORÉM, COM A CORRERIA DO DIA A DIA E O AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, MUITAS PESSOAS ESTÃO COMENDO MAIS PRODUTOS RICOS EM GORDURAS, AÇÚCARES E SAL, E DEIXANDO DE LADO AS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OUTROS ALIMENTOS NATURAIS QUE FAZEM BEM PARA O ORGANISMO.

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO SIGNIFICA COMER SEMPRE AS MESMAS COISAS, MAS SIM TER UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, COLORIDA E EQUILIBRADA. É IMPORTANTE BEBER BASTANTE ÁGUA, FAZER AS REFEIÇÕES EM HORÁRIOS ADEQUADOS E EVITAR O EXCESSO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS. CADA PESSOA TEM SUAS NECESSIDADES, QUE PODEM MUDAR DE ACORDO COM A IDADE, O ESTILO DE VIDA E A CULTURA, MAS ALGUNS CUIDADOS SÃO IMPORTANTES PARA TODOS.

FAZER BOAS ESCOLHAS NA HORA DE SE ALIMENTAR É UM ATO DE CUIDADO CONSIGO MESMO. PEQUENAS MUDANÇAS NO DIA A DIA, COMO DIMINUIR O REFRIGERANTE E AUMENTAR O CONSUMO DE ALIMENTOS NATURAIS, JÁ TRAZEM GRANDES BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E AJUDAM A TER UMA VIDA MAIS LONGA, ATIVA E SAUDÁVEL.

ALIMENTAÇÃO



MANTER UMA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** DURANTE TODA A VIDA AJUDA A EVITAR A DESNUTRIÇÃO E TAMBÉM MUITAS DOENÇAS CRÔNICAS, COMO **DIABETES**, **PRESSÃO ALTA** E PROBLEMAS DO **CORAÇÃO**. HOJE EM DIA, COM O AUMENTO DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, A VIDA MAIS CORRIDA E AS MUDANÇAS NOS HÁBITOS, MUITAS PESSOAS ESTÃO COMENDO MAIS COMIDAS RICAS EM **GORDURA**, **AÇÚCAR** E **SAL**. AO MESMO TEMPO, ESTÃO CONSUMINDO POUCAS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E ALIMENTOS COM FIBRAS, QUE SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE MUDAR DE UMA PESSOA PARA OUTRA, DEPENDENDO DA IDADE, DO ESTILO DE VIDA, DA CULTURA E DOS ALIMENTOS QUE EXISTEM EM CADA LUGAR. MESMO ASSIM, ALGUMAS ORIENTAÇÕES SERVEM PARA TODOS: COMER ALIMENTOS NATURAIS, BEBER ÁGUA, EVITAR EXAGEROS E TER UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA E COLORIDA. FAZER BOAS ESCOLHAS NA HORA DE COMER É UM CUIDADO DIÁRIO COM O CORPO E COM A SAÚDE.

SEPARAÇÃO SILÁBICA

ALIMENTAÇÃO: A - LI - MEN - TA - ÇÃO

FAMÍLIA DAS SÍLABAS

LI: LA - LE - LI - LO - LU

MEN: MAN - MEN - MIN - MON - MUN

TA: TA - TE - TI - TO - TU

ATIVIDADES DE PORTUGUÊS

QUESTÃO 1

CITE O QUE VOCÊ CONSOME EM CADA ETAPA DO DIA.

A) CAFÉ DA MANHÃ / MERENDA:

_____

B) ALMOÇO:

_____

C) JANTA:

_____

QUESTÃO 2

ANA ACORDA CEDO.
NO CAFÉ DA MANHÃ, ELA COME MANGA E PÃO.
ELA TAMBÉM BEBE UM COPO DE LEITE.
ANA GOSTA DE SE ALIMENTAR BEM PARA TER SAÚDE.

A) QUAL É O NOME DA PERSONAGEM?

_____

B) O QUE ANA COME NO CAFÉ DA MANHÃ?

_____

C) O QUE ELA BEBE?

_____

D) POR QUE ANA GOSTA DE SE ALIMENTAR BEM?

_____

QUESTÃO 3

REALIZE A SEPARAÇÃO SILÁBICA DOS ALIMENTOS ABAIXO.

MILHO: _____

FEIJÃO: _____

TOMATE: _____

ARROZ: _____

LEITE: _____

QUESTÃO 4

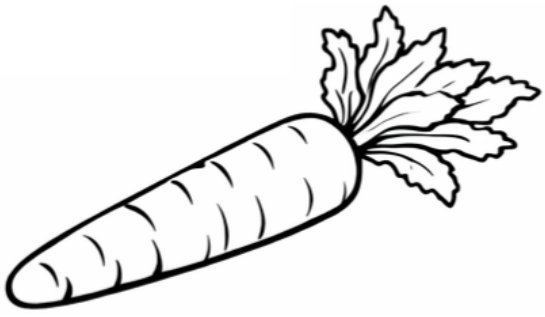
DIETA COLORIDA

COMO GARANTIR UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES, ESPECIALMENTE EM VITAMINAS E MINERAIS? É SÓ TER UMA DIETA COLORIDA, COM FRUTAS E VERDURAS DE CORES DIFERENTES. AS FRUTAS E VERDURAS **AMARELAS** E **LARANJAS** SÃO FONTES DE **VITAMINA A**. OS VEGETAIS **VERDE-ESCUROS** SÃO FONTES DE **FERRO**. É IMPORTANTE CONSUMIR FRUTAS E VERDURAS DA ESTAÇÃO, POIS SÃO MAIS BARATAS E NUTRITIVAS NA ÉPOCA DA SAFRA.

🔴 PINTE DE VERMELHO AS QUE SÃO FONTES DE VITAMINA A.

🔵 PINTE DE AZUL AS QUE SÃO FONTES DE FERRO









ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

QUESTÃO 5

ANA DECIDIU COMER 4 FRUTAS POR DIA.
EM 6 DIAS, QUANTAS FRUTAS ELA TERÁ COMIDO?

QUESTÃO 6

UM PRATO SAUDÁVEL É FORMADO POR:

1 LEGUME

1 FRUTA

3 OVOS

NA COZINHA HÁ:

6 LEGUMES

5 FRUTAS

12 OVOS

A) QUANTOS PRATOS SAUDÁVEIS COMPLETOS PODEM SER MONTADOS?

B) QUANTAS UNIDADES DE INGREDIENTES SOBRAM?

QUESTÃO 7

UMA PESSOA PRECISA COMER 7 FRUTAS POR DIA. ELA JÁ COMEU 2 PORÇÃO NO CAFÉ DA MANHÃ E 3 NO ALMOÇO. QUANTAS PORÇÕES AINDA FALTAM PARA COMPLETAR O DIA?

QUESTÃO 8

EM UMA CESTA HÁ 18 FRUTAS. ELAS DEVEM SER COLOCADAS EM SAQUINHOS COM 4 FRUTAS EM CADA. QUANTOS SAQUINHOS COMPLETOS PODEM SER FEITOS E QUANTAS FRUTAS ?

QUESTÃO 9

UMA MELANCIA FOI DIVIDIDA EM 12 PEDAÇOS. A FAMÍLIA COMEU 5 PEDAÇOS. QUANTOS PEDAÇOS AINDA RESTAM?



UNILAB
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Sase
Secretaria de Articulação Intersetorial e com os Sistemas de Ensino