



NOME:

DATA:

ATIVIDADE ONLINE II

TURMA:

DISCIPLINA: ATUALIDADES

PROFESSOR (A): Mânia Colares Leão

NOTA:

ASSINATURA DOS PAIS E/ OU
RESPONSÁVEIS:

Querido (a) aluno (a),

- Você poderá realizar a impressão deste material e resolvê-lo de forma manuscrita.
- Caso não seja possível a impressão, faça a resolução das atividades no seu caderno.
- Assim que terminar de respondê-lo, você deverá fotografar ou scanear e enviá-lo por e-mail.
- Caso faça a opção pela resolução digital, salve o mesmo, para que, após o término, possa encaminhar para a correção.
- Relembrando o meu e-mail: manialeao@yahoo.com.br
- O trabalho deverá ser enviado até o dia 13/04.
- AO ENVIAR O EMAIL, COLOQUE NO ASSUNTO SEU NOME COMPLETO E TURMA.

Qualquer dúvida, estou à disposição!

Abraços!

SOLIDARIEDADE E ESPERANÇA EM MEIO À PANDEMIA

Compras para vizinhos

"Se você está em auto-isolamento, eu posso ajudar." A oferta para fazer compras para um vizinho mais idoso ou que está em outro grupo de risco tem se multiplicado por diferentes países do mundo. Em Brasília, a servidora pública Fernanda Salvadé, 36 anos, escreveu um recado e pendurou em todos os elevadores do prédio: "Se você tem mais de 60 anos, posso ir ao mercado para você, sem problemas ou custo. Só me avisar antes para eu me programar". Também mostrou sua disponibilidade no grupo do condomínio em uma rede social.



Servidora pública de Brasília escreveu recado e pendurou em elevadores do prédio oferecendo ajuda a quem não pode fazer compras no bairro.

— Foto: Fernanda Salvadé/Arquivo pessoal/ BBC



Bocaiuenses saciam a fome de caminhoneiros com ato de solidariedade

Com a proibição, por decreto do Governo de Minas, de funcionamento de restaurantes e bares nas rodovias do Estado, em Bocaiuva (MG), donas de casas praticam ações de solidariedade com os caminhoneiros.

Pessoas oferecem refeições em marmiteix e água nas beiras da BR-135, na área urbana, para os motoristas, saciando a fome de muitos deles. Alguns caminhoneiros se alimentam ao ar livre nas margens da rodovia, enquanto outros preferem comer as refeições dentro dos próprios veículos, evitando aglomerações no mesmo ambiente.

Portal G1

1- Escreva um parágrafo acerca da importância da solidariedade como forma de amenizar os efeitos que a pandemia pode causar.

[illegible]

A psicóloga Fabiana Rossi orienta sobre saúde mental durante a pandemia

Seja em isolamento social ou trabalhando nos setores de necessidade básica, população deve ficar atenta aos cuidados com a mente.

Para muitas pessoas, lidar com o isolamento social exigido pela pandemia da Covid-19 não é nada fácil. Por isso é necessário que a população esteja atenta a práticas preventivas e cuidados com a saúde mental. Entre as diversas maneiras de se manter saudável, a principal delas é o apoio à família e buscar nesse momento de quarentena, oportunidades de fazer coisas que a rotina não nos permitia. Crianças e idosos devem receber uma atenção especial, assim como pessoas que já possuem algum transtorno.

Essa situação que tem nos colocado em confinamento é um grande desafio à saúde mental, porque nos deixa vulneráveis a ansiedade, depressão e estresse pós traumático. Por isso é importante a realização de práticas preventivas durante a quarentena. Por exemplo: práticas de meditação, alongamento, atividades físicas viáveis, dentro de casa, contato virtual com familiares distantes. Por outro lado, temos um momento interessante para estar com a família e

aproveitar o tempo, fazer brincadeiras diferentes, organizar a casa, em especial o seu quarto, ações que a rotina nos impedem de fazer. Ter essa outra percepção da experiência é interessante.

Fabiane Almeida 24/03/2020
Tribuna de Minas

2- Crie uma rotina que possa incluir atividades que você não faria em dias de atividades normais. Escolha dois dias da semana e registre a sua rotina.

[illegible]

3- Apresente a importância de manter uma mente saudável em momentos de isolamento social.

[illegible]

Importante:

Se você souber de alguém que não está sabendo lidar com o isolamento por causa do COVID-19, e que está ficando ansioso, depressivo ou compulsivo, pode indicar o site “A Chave da Questão”. Nesse site tem diversos psicólogos conectados que poderão ajudar as pessoas a lidarem com as próprias dificuldades. Eles atendem online, completamente de graça. www.achavedaquestao.com.br

Todos devem ficar em casa e podem ficar bem, com saúde emocional.