



## ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO 4º ROTEIRO

ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL

ALUNO(A): \_\_\_\_\_

PROFESSORA: Aparecida da Silva Mazar

TURMA: 3º ANO

**APRESENTAÇÃO DO PROFESSOR:** Olá querido(a) aluno(a)! Você deve assistir o vídeo explicativo que está disponível em nosso grupo antes de realizar as atividades.

### O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:

- **Língua Portuguesa:**
  - Produção de sentido a partir de texto lido.
  - Reconhecimento da finalidade do texto.
  - Reconhecimento de informações explícitas em diferentes textos;
  - Orientação ( alinhamento, segmentação e pontuação;
  - Convenção da escrita: ortografia; substantivos, letras maiúsculas e minúscula
  - Segmentação entre as palavras
  - Morfologia: Grau substantivo;
- **Matemática:**
  - Agrupamento de base 10.
  - Composição e decomposição de números naturais;
  - Problemas de multiplicação e divisão;
  - Medidas de tempo: Relógio digital e analógico;
- **História**
  - Trabalho, lazer e as relações na comunidade.

### PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

- Buscar, selecionar e ler textos que circulam em meios impressos ou digitais atribuindo sentido a sua leitura.
- Localizar informações explícitas de diferentes gêneros do discurso.
- Utilizar com mediação ao produzir o texto grafia correta de palavras conhecidas, com letras maiúsculas em início de frase e substantivos próprios; segmentação entre as palavras.
- Copiar textos breves, mantendo suas características e voltando para o texto sempre que tiver dúvidas sobre sua distribuição gráfica;
- Usar o aumentativo e diminutivo de palavras com o sufixos ão e inho/inha, a partir dos gêneros abordado .
- Identificar e usar com mediação e adequadamente, ponto final, ponto de interrogação e ponto de exclamação.
- Realizar agrupamentos e trocas nas diferentes bases;
- Resolver o valor posicional dos algarismos em um número, estabelecendo as ordens da unidade, dezena e centena;
- Resolver situações problemas de divisão e multiplicação por meio de desenhos;
- Conhecer diferentes tipos de relógios digital e analógico e ler hora exata.
- Conhecer os direitos da criança relacionados ao trabalho e as lazer na infância.
- **COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**
  - Vamos realizar com auxílio de áudios da professora e vídeos do YouTube;
  - Através de leitura e compreensão dos textos.
  - Realização das atividades propostas.

### COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

- Copiando as atividades e realizando no caderno.



DATA: SEGUNDA-FEIRA, 15 DE MARÇO DE 2021

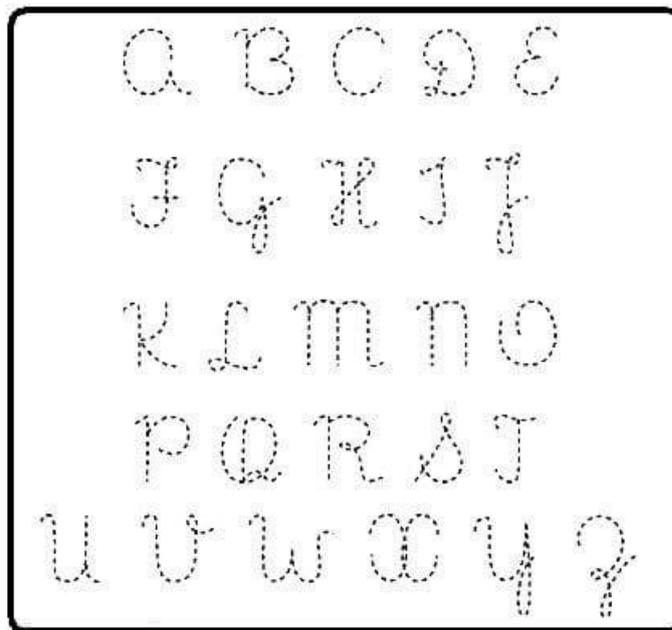


Bom dia crianças!!!

Prontos para começar mais uma semana de estudos?  
Hoje vamos ler uma História em Quadrinhos e depois  
reescrevê-la em forma de texto e usando a letra cursiva,  
preste bastante atenção na pontuação.

Faça tudo com bastante capricho e atenção!

### ALFABETO CURSIVO MAIÚSCULO



### ALFABETO CURSIVO MINÚSCULO





1. AGORA VAMOS LER E ESCREVER ESSAS TIRINHAS USANDO A LETRA CURSIVA.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- POR QUE A MAGALI FICOU BRAVA?

RESPOSTA:

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- QUAL É A HISTÓRIA QUE O CASCÃO MAIS GOSTA? POR QUE VOCÊ ACHA QUE ESSA É A HISTÓRIA PREFERIDA DELE?

RESPOSTA:

---

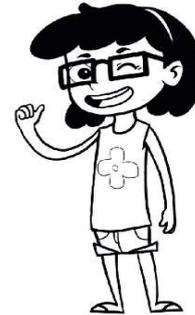
---

---

---



VAMOS ORGANIZAR O TEXTO DO CARANGUEJO,  
LEIA O TEXTO ATENTAMENTE, SEPRE COM UM  
TRAÇO COLORIDO AS PALAVRAS E DEPOIS COPIE  
ESSE TEXTO COM LETRA CURSIVA.



2. Leia o texto atentamente e separe com um traço colorido as palavras.

### **CARANGUEJO**

CARANGUEJONÃOÓEPEIXE

CARANGUEJOPEIXEÉ

CARANGUEJOSÓEPEIXE

NAENCHENTEDAMARÉ

PALMA,PALMA,PALMA,

PÉ,PÉ,PÉ, RODA,RODA,RODA,

CARANGUEJOPEIXEÉ.

Reescreva o texto caranguejo prestando bastante atenção.




## AGORA, UM POUCO DE MATEMÁTICA!



VAMOS COMPRAR E  
DECOMPOR OS  
NÚMEROS!!!

### COMPOSIÇÃO E DECOMPOSIÇÃO DOS NÚMEROS

1. DECOMPONHA OS SEGUINTE NÚMERO:

A)  $52 = 50 + 2$

B)  $78$  \_\_\_\_\_

C)  $114$  \_\_\_\_\_

D)  $126$  \_\_\_\_\_

E)  $189$  \_\_\_\_\_

F)  $237$  \_\_\_\_\_

2. COMONHA OS SEGUINTE NÚMEROS:

A)  $40 + 7 = 47$

B)  $80 + 9$  \_\_\_\_\_

C)  $100 + 10 + 9$  \_\_\_\_\_

D)  $100 + 60 + 8$  \_\_\_\_\_

E)  $100 + 90 + 9$  \_\_\_\_\_

F)  $200 + 10 + 5$  \_\_\_\_\_

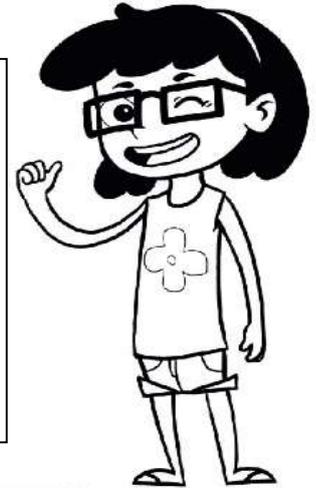


DATA: TERÇA-FEIRA, 16 DE MARÇO DE 2021

BOM DIA CRIANÇAS!  
HOJE VAMOS TRABALHAR COM A DIVISÃO.

VAMOS DISTRIBUIR 12 PEIXES EM 4 AQUÁRIOS EM QUANTIDADE IGUAL. COMECE DESENHANDO UMA PEIXE EM CADA UM DOS QUATRO AQUÁRIO, E CONTINUE DESENHANDO UM PEIXE POR AQUÁRIOS ATÉ CHEGAR A 12 PEIXES.

ASSISTA O VÍDEO PARA AJUDAR A RESOLVER.  
<https://www.youtube.com/watch?v=a1OFOABwsA>



A) Reparta em partes iguais 12 peixes em 4 aquários.



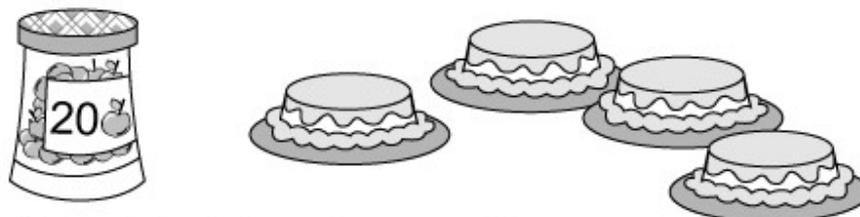
Em cada aquário haverá \_\_\_\_ peixes.

B) Reparta em partes iguais 25 balões entre 5 crianças.



Cada criança receberá \_\_\_\_ balões.

C) Reparta em partes iguais 20 cerejas em 4 tortas.



Em cada torta haverá \_\_\_\_ cerejas.



**AGORA VAMOS FAZER UM AGRUPAMENTO DE 10 EM 10. E COLOCAR O NÚMERO DE DEZENAS E UNIDADES.**

**LEMBRANDO:**

- **UMA UNIDADE É IGUAL A UM (1)**
- **UMA DEZENA É IGUAL A 10 UNIDADES**

**1 – FAÇA AGRUPAMENTOS COM OS CUBINHOS DE 10 EM 10. PARA FACILITAR A CONTAGEM, VOCÊ PODE PINTAR OS CUBINHOS A CADA DEZENA. UTILIZE CORES DIFERENTES. DEPOIS, PREENCHA OS QUADROS.**

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas		
Número Dezenas	Unidades soltas									
Número Dezenas	Unidades soltas									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas		
Número Dezenas	Unidades soltas									
Número Dezenas	Unidades soltas									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas		
Número Dezenas	Unidades soltas									
Número Dezenas	Unidades soltas									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Número Dezenas</th> <th>Unidades soltas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Número Dezenas	Unidades soltas		
Número Dezenas	Unidades soltas									
Número Dezenas	Unidades soltas									



VAMOS AGORA VER OS SUBSTANTIVOS PRÓPRIOS.

VOCÊ SABE O QUE É UM SUBSTANTIVO PRÓPRIO?

SUBSTANTIVO PRÓPRIO É TODO NOME DE PESSOA, DE CIDADE, PAÍS, ESTADO E NOME DE ESTABELECIMENTOS. E SÃO ESCRITOS COM A PRIMEIRA LETRA MAIÚSCULA.

EX: João, Rolândia, Brasil, Paraná e Carrefour.

ASSISTA AO VÍDEO PARA AJUDAR A ENTENDER.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pxpX88Excro>



- AGORA VOCÊ IRÁ SUBLINHAR OS SUBSTANTIVOS PRÓPRIOS NO TEXTO ABAIXO E DEPOIS, COPIÁ-LOS EM ORDEM ALFABÉTICA.

### Substantivos...

- Leia com atenção o texto que se segue e sublinhe todos os substantivos próprios:

Lúcia e Rogério foram ao Carrefour para fazer algumas compras. Logo depois que saíram do caixa, foram até o McDonald's e compraram uma Coca-Cola bem geladinha, porque estava muito calor.

No caminho para casa, Rogério estava distraído com seu Fandangos e acabou sujando seu Nike em uma poça de lama que tinha na calçada.

Lúcia aproveitou que iam passar na frente de uma banca e comprou uma Mônica para ler mais tarde.

Quando chegaram em casa, Rogério estava todo suado e resolveu tomar um banho e se refrescar. Enquanto isso, Lúcia ficou assistindo um pouco de TV, pois já estava passando Procurando Nemo e ela não podia perder.

---

---

---

---

---



**DATA: QUARTA - FEIRA, 17 DE MARÇO DE 2021**

**BOM DIA AMIGUINHO!!! HOJE É QUARTA-FEIRA. NESSE DIA NÓS TEMOS AS AULAS DE ARTE, INGLÊS E EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**AS ATIVIDADES DESTES COMPONENTES CURRICULARES ESTÃO LÁ NO FINAL DO ROTEIRO.**

**QUE TAL IRMOS ATÉ LÁ DAR UMA OLHADA!**

**BOA AULA!!**



**QUINTA- FEIRA, 18 DE MARÇO DE 2021**

**HOJE É DIA DA AULA DE HISTÓRIA:**

**VAMOS LER O TEXTO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA RELACIONADOS AO TRABALHO E AO LAZER NA INFÂNCIA E ASSISTIR AO VÍDEO. PARA DEPOIS RESPONDER AS QUESTÕES.**

**ASSISTA AO VÍDEO.**

[https://youtu.be/\\_oeYCEYpaRo](https://youtu.be/_oeYCEYpaRo)



O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) foi criado em 13 de julho de 1990. E, ano passado, completou 30 anos de proteção à infância. A adoção do Estatuto é um marco para a ampliação do direito das crianças e dos adolescentes no país. Com ele, o Brasil aderiu a um novo paradigma de tratamento das questões relacionadas à proteção dos direitos de crianças e adolescentes, a saber, a doutrina da proteção integral, que considera crianças e adolescentes sujeitos de direitos e garantias fundamentais, em situação de absoluta prioridade, e anuncia a responsabilidade compartilhada entre Estado, sociedade e família, na garantia de uma infância e adolescência dignas, saudáveis e protegidas.



## PRINCIPAIS DIREITOS DAS CRIANÇAS

- Ter uma educação de boa qualidade;
- Ter acesso à cultura e aos meios de comunicação e informação;
- Poder brincar com outras crianças da mesma idade;
- Não ser obrigado a trabalhar como adulto;
- Ter uma boa alimentação que dê ao organismo todos os nutrientes que precisam para crescer com saúde e energia;
- Receber assistência médica gratuita nos hospitais públicos sempre que precisarem de atendimento;
- Ser livre para ir e vir, conviver em sociedade e expressar ideias e sentimentos;
- Ter a proteção de uma família seja ela natural ou adotiva, ou de um lar oferecido pelo Estado se, por infelicidade, perderem os pais e parentes mais próximos;
- Não sofrer agressões físicas ou psicológicas por parte daqueles que são encarregados da proteção e educação ou de qualquer outro adulto;
- Ser beneficiada por direitos, sem nenhuma discriminação por raça, cor, sexo, língua, religião, país de origem, classe social ou riqueza e toda criança do mundo deve ter seus direitos respeitados;
- Ter desde o dia em que nasce um nome e uma nacionalidade, ou seja, ser cidadão de um país;

## O DIREITO AO LAZER

O lazer não é um privilégio, mas um direito da criança e do adolescente garantido por lei.

A eles lhe é garantido o direito de aproveitar o seu tempo para realizar atividades que são do seu interesse e que lhe dão prazer. Tal direito também é considerado indispensável para a garantia do seu pleno desenvolvimento.

## AGORA VAMOS RESPONDER DE ACORDO COM O TEXTO:

MARQUE A ALTERNATIVA CORRETA:

1. QUE DIA FOI CRIANDO O ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (ECA) ?

- A) FOI CRIADO EM 25 DE JANEIRO DE 2000
- B) FOI CRIADO EM 13 DE JULHO DE 1990
- C) FOI CRIADO EM 20 DE ABRIL DE 2003

2. COPIE 3 DOS PRINCIPAIS DIREITOS DA CRIANÇA.

---

---

---



3. O QUE É O DIREITO A LAZER?

---

---

4. O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER NO SEU TEMPO DE LAZER?

---

---

APÓS ASSISTIR O VÍDEO:

5. PORQUE AS CRIANÇAS NÃO PODEM TRABALHAR?

---

---

6. LIGUE AS COLUNAS:

DE 5 A 13 ANOS

DE 14 A 16 ANOS

DE 17 A 18 ANOS

AOS 18 ANOS

- APARTIR DESSA IDADE PODE TRABALHAR
- PODE TRABALHAR, MAS APENAS DURANTE O DIA;
- PODE TRABALHAR COMO APRENDIZ
- É PROIBIDO TRABALHAR

MATEMÁTICA:

AGORA VAMOS TRABALHAR UM POUCO DA MULTIPLICAÇÃO

MULTIPLICAÇÃO É A SOMA DAS PARLECELAS DE OBJETOS IGUAIS.

EX: ANA COLETOU 2 VEZES 5 FLORES. ENTÃO, PARA SABER QUANTAS FLORES ELA COLHEU, VOCÊ IRÁ SEPARAR 2 CONJUNTOS COM 5 FLORES E DEPOIS IRÁ SOMAR OS CONJUTOS DE FLORES  $5 + 5$  QUE É IGUAL A 10.

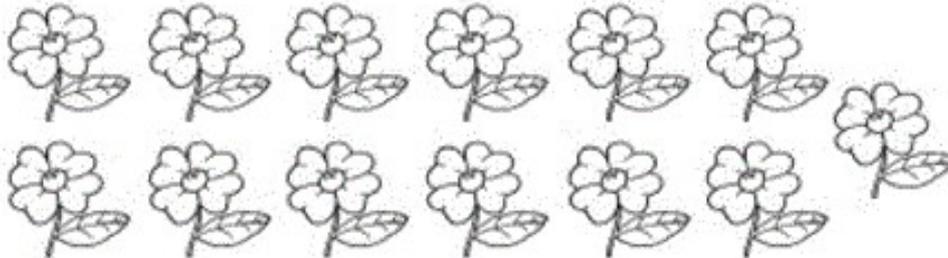
NA ATIVIDADE VOCÊ IRA PINTAR 10 FLORES.



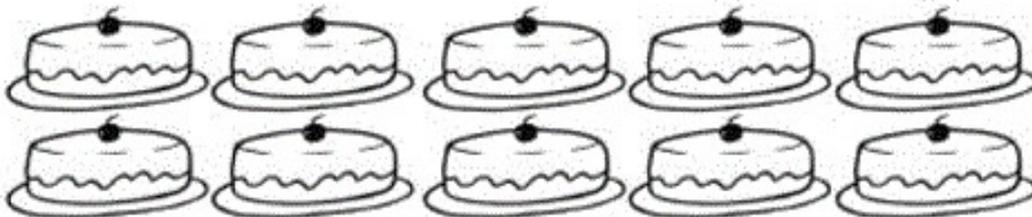


AGORA VOCÊ IRA PINTAR AS QUANTIDADES QUE SE PEDE NAS ATVIDADES.

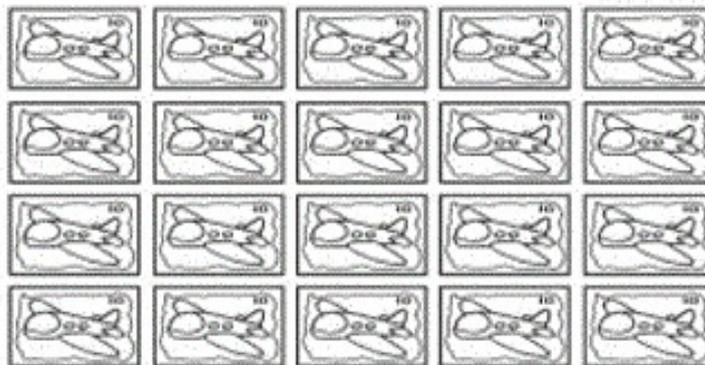
A) ANA COLETOU 2 X 5 FLORES



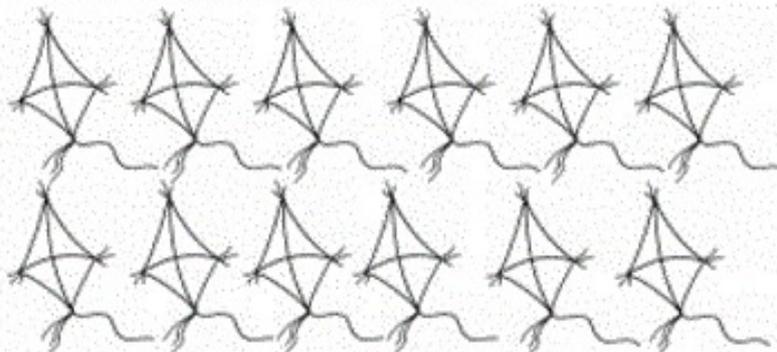
B) CLARICE ASSOU 2 X 3 TORTAS



C) LÚCIO COMPROU 2 X 8 FIGURINHAS



D) PAULO CONSTRUIU 2 X 4 PIPAS





DATA: QUINTA- FEIRA, 18 DE MARÇO DE 2021.

VAMOS TRABALHAR COM O GRAU AUMENTATIVO E GRAU DIMINUTIVO E O GRAU NORMAL DAS PALAVRAS.

A PALAVRA **AMIGONA** É O **AUMENTATIVO** DE **AMIGO**. QUANDO NO AUMENTATIVO, MUITAS PALAVRAS TERMINAM EM **ÃO**.

**EX: IRMÃOZÃO; PAPELZÃO; FLORZONA**

MAS NEM TODAS AS PALAVRAS QUE TERMINAM EM **ÃO** ESTÃO NO AUMENTATIVO. QUER VER?

EX: MÃO; SABÃO; AVIÃO; CORAÇÃO;  
FOGÃO;



A PALAVRA **AMIGUINHA** É O **DIMINUTIVO** DE **AMIGO**. PARA FORNECER O DIMINUTIVO DE CERTAS PALAVRAS, USAMOS ZINHA OU ZINHO.

EX: IRMÃOZINHO; PAPELZINHO; FLORZINHA;

VAMOS OBSERVAR OS EXEMPLOS:

Grau normal	Grau diminutivo	Grau aumentativo
amigo	amiguinho	amigão
nariz	narizinho	narigão
voz	vozinha	vozeirão
flor	florzinha	florzona



AGORA VAMOS FAZER  
ALGUMAS ATIVIDADES  
SOBRE O GRAU  
AUMENTATIVO E  
DIMINUTIVO E NORMAL



ESCREVA O QUE FALTA PARA COMPLETAR CADA GRUPO DE ACORDO COM O PRIMEIRO.



**CAIXA - CAIXINHA - CAIXÃO**



**PÉ -**



**CASARÃO -**



**CARRÃO -**



**CACHORRINHO -**



**OLHO -**



**TESOURINHA -**



**LIVRÃO -**



**VASINHO -**



**COLHER -**



**CHAPELÃO -**



**FERRO -**



**CADERNINHO -**



# Coisas Pequenas e Coisas Grandes

ESCREVA AS PALAVRAS ABAIXO, CLASSIFICANDO-AS QUANTO AO GRAU:



**Diminutivo**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Normal**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aumentativo**

---

---

---

---

---

---

---

---





# MATEMÁTICA

VAMOS OBSERVAR OS RELÓGIOS E COLOCAR A HORA EXATA.

EX: O PONTEIRO GRANDE ESTÁ NO 12 E O PONTEIRO MENOR ESTÁ NO 8  
ENTÃO SÃO = 8:00 HORAS

É SO OBSERVAR OS PONTEIROS:

- O PONTEIRO MENOR MOSTRA HORA
- O PONTEIRO MAIOR MOSTRA OS MINUTOS. (QUANDO ESTE PONTEIRO ESTÁ NO 12, COLOCAMOS 00 MINUTOS).



:00



:00



:00



:00



:00



:00



VAMOS COMPLETAR A HORA EXATA COLOCANDO OS PONTEIROS NOS RELÓGIOS.

NÃO ESQUEÇA COMO É HORA EXATA, VOCÊ SEMPRE ESTARÁ USANDO O 12 QUE É OS MINUTOS E O NUMERO QUE ESTÁ SENDO INDICANDO NA RELÓGIO.

E QUE O PONTEIRO MENOR INDICA A HORA. E O MAIOR INDICA OS MINUTOS.



7:00



4:00



1:00



10:00



OLHA AS ATIVIDADES DE  
QUARTA-FEIRA AQUI!!

## LÍNGUA INGLESA

**Áudio/vídeo explicativo do professor:** ouça o áudio/vídeo explicativo do professor e assista ao vídeo de sugestão: <https://www.youtube.com/watch?v=kjl5spwcd-o>

**O que você vai estudar?** Repertório lexical relacionado aos membros da família (parte i).

**Para que vamos estudar esses conteúdos?** Conhecer e compreender com o apoio do (a) professor (a) palavras relacionadas aos membros da família de forma lúdica cantando e escrevendo.

**Como vamos estudar os conteúdos?** Realizar as atividades propostas.

**Como vamos registrar o que aprendemos?** Repita as expressões ( canção) e pinte os desenhos.

- LET'S SING! (VAMOS CANTAR)

FATHER, MOTHER, BROTHER, SISTER  
(PAI, MÃE, IRMÃO IRMÃ)  
GRAND FATHER AND GRAND MOTHER, TOO  
(VOVÔ E VOVÓ TAMBÉM)  
WE ALL LIVE AND HELP ONE ANOTHER,  
(TODOS VIVEMOS E AJUDAMOS UM AO AOUTRO)  
ASS ALL LOVING FAMILIES DO  
(COMO FAZEM TODAS AS FAMÍLIAS QUE SE AMAM)

ÁRVORE

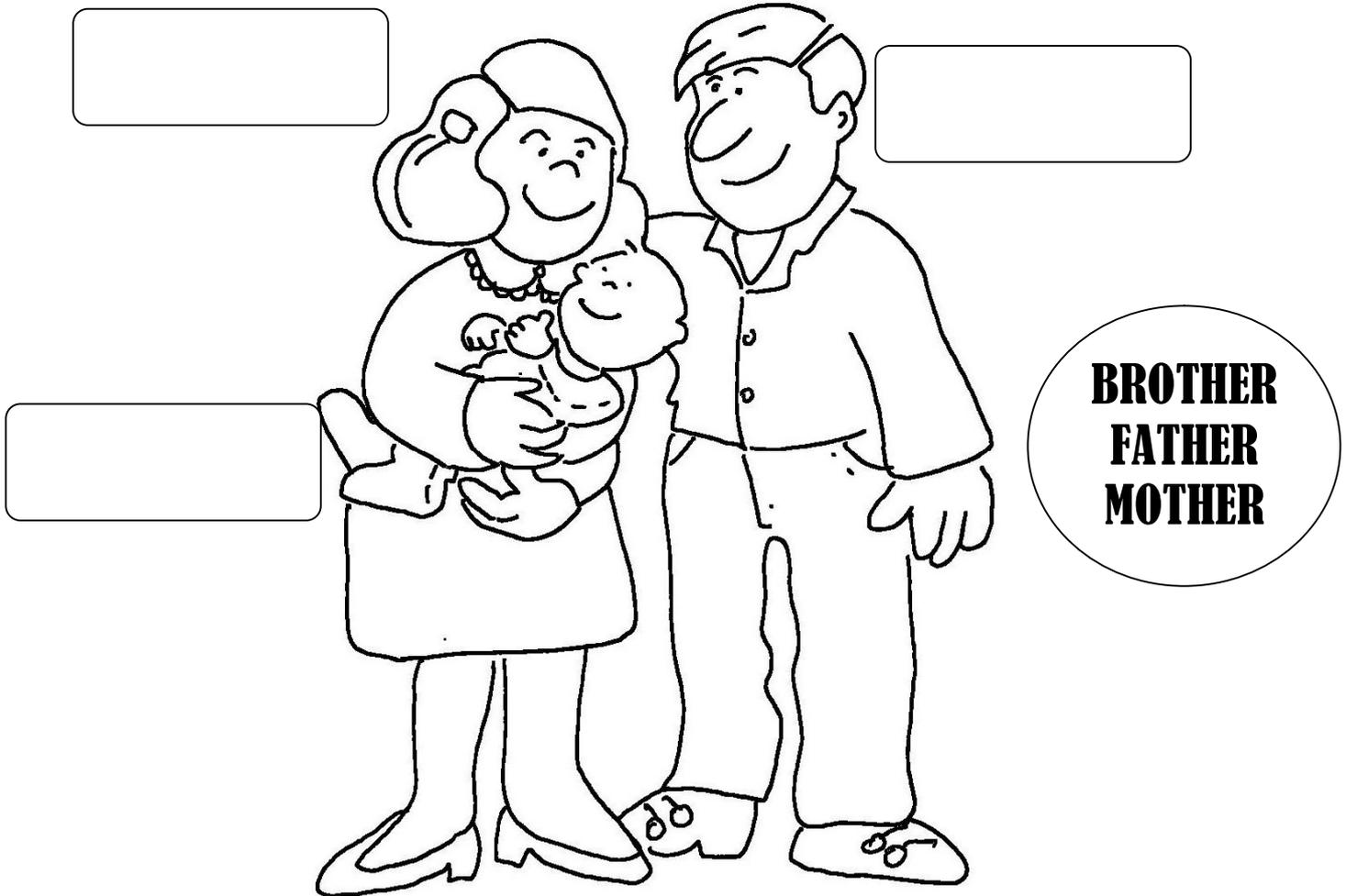
GENEALÓGICA





LOOK AT THE PICTURE AND WRITE THE CORRECT FAMILY TREE:  
PAINT IT!

OBSERVE A FIGURA E ESCREVA CORRETAMENTE OS MEMBROS DA FAMÍLIA: PINTE!

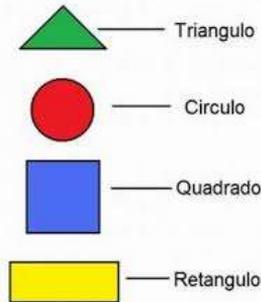


### ARTE

<b>O que estudar?</b>	➤ Elementos da linguagem visual: formas e cores primárias.
<b>Para que estudar?</b>	➤ Explorar e reconhecer os elementos das artes (formas e cores primárias) em composições figurativas.
<b>Como estudar?</b>	➤ Organizando os estudos, assistindo aos vídeos explicativos da Professora e fazendo as atividades.
<b>Como registrar?</b>	➤ Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite ou caderno, régua, borracha, lápis de escrever, lápis de cor, canetinhas (se tiver), dentre outros que forem necessários.



**LEMBRANDO QUE:** Nas artes visuais uma **forma** é uma linha fechada. E uma mesma obra de arte pode apresentar diferentes formas. As três principais são: círculo, quadrado, retângulo e triângulo.



**LEMBRANDO QUE: Cores Primárias:** são as chamadas "cores puras", que não surgem de outras: Elas são vermelho, amarelo e azul.

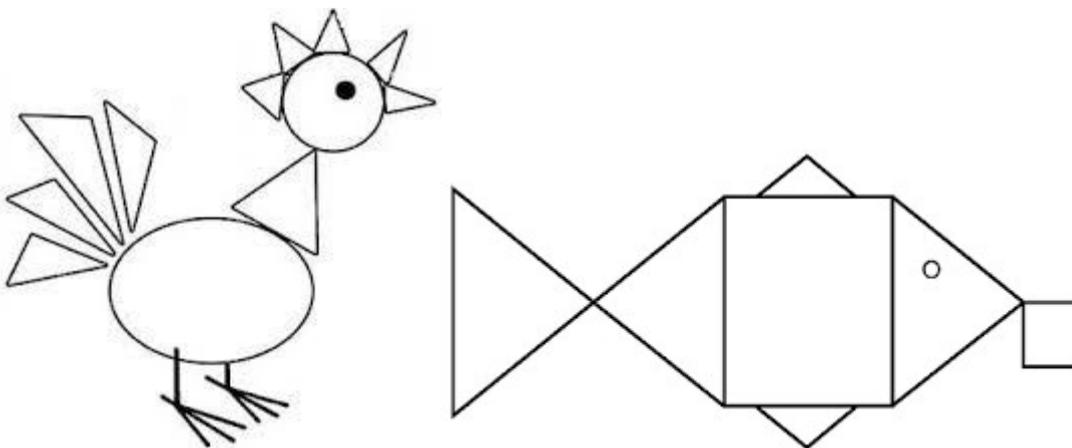
## CORES PRIMÁRIAS



AZUL VERMELHO AMARELO

### ATIVIDADE

NESTA ATIVIDADE VAMOS CRIAR O DESENHO DE UM ANIMAL COMO OS EXEMPLOS ABAIXO, USANDO AS FORMAS GEOMÉTRICAS ,APRESENTADAS ACIMA E PINTANDO COM AS CORES PRIMÁRIAS QUE SÃO: **AZUL, VERMELHO E AMARELO** E ENFEITAR SEU FUNDO COM A PAISAGEM ONDE ESSE ANIMAL VIVE. OBSERVE OS EXEMPLOS ABAIXO, PORÉM NÃO ESQUEÇA DE COLORIR COM AS **CORES PRIMÁRIAS**



INSPIRE-SE E CAPRICHE!



## EDUCAÇÃO FÍSICA

- 1- **O que vamos aprender:** saúde e qualidade de vida – **diabetes**
- 2- **Para que vamos estudar esses conteúdos?**  
Conhecer e compreender a importância de bons hábitos alimentares na prevenção de doenças.
- 3- **Como vamos estudar esse conteúdo?**  
Ler o texto abaixo e compreender que a doença que pode ser adquirida por maus hábitos alimentares – hoje é um fator de risco para quem adquire o covid 19 (comorbidades)

### O QUE É A DIABETES?

**Diabetes** é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

**Mas o que é insulina?** É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como **fonte de energia**.

Quando a pessoa tem diabetes, no entanto, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, **poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos**.

### PARA ENTENDER MELHOR:

**Insulina** – hormônio produzido pelo pâncreas, que quebra o açúcar do sangue transformando em fonte de energia.



## TIPOS DE DIABETES:

O diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2, ambas é caracterizado pelo excesso de glicose (açúcar) no sangue, o que desencadeia uma série de complicações no organismo. Mas, nesse caso, a doença surge em geral na infância e na adolescência, trazem sintomas como vontade urinar e perda de peso e tem origem autoimune. Ou seja, as próprias unidades de defesa do corpo passam a destruir o pâncreas, responsável pela produção de insulina.

E existem algumas **diferenças entre eles**: **diabetes tipo 1**: comumente diagnosticado durante a infância; não existe função pancreática (onde é produzida a insulina), e dessa maneira a glicose fica no sangue ao invés de ser usada como energia. **Diabetes tipo 2**: aparece, geralmente, na **fase adulta**.

**No Brasil 15 milhões de pessoas são diagnosticadas com diabetes. A má alimentação e a falta de atividade física são algumas das causas da diabetes.**

**Uma alimentação saudável com a diminuição do consumo de açúcares, farinha branca, óleos e manteigas colaboram para manter a diabetes controlada.**

Assista ao vídeo abaixo sobre a diabetes.

[https://www.youtube.com/watch?v=VhBCYfZqxrk&ab\\_channel=RafaelSouza](https://www.youtube.com/watch?v=VhBCYfZqxrk&ab_channel=RafaelSouza)

## 4 – COMO IREMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

**COPIE O QUESTIONÁRIO ABAIXO NO CADERNO E RESPONDA.**

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO DE ACORDO COM O QUADRO:

<u>INFÂNCIA - AÇÚCAR - ADULTA - INSULINA</u>
--

1 – NA DIETA PARA DIABETES DEVE-SE EVITAR O CONSUMO DE \_\_\_\_\_ SIMPLES E DE ALIMENTOS RICOS EM FARINHA BRANCA.

2 – O PÂNCREAS, É RESPONSÁVEL PELA PRODUÇÃO DE \_\_\_\_\_.

3 – DIABETES TIPO 1 SURGE GERALMENTE NA \_\_\_\_\_ E A DIABETES TIPO 2 NA FASE \_\_\_\_\_.