



**Prefeitura de
Rolândia**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
28º- A ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO.**

ALUNO (A): _____ **5º ANO:** _____
PROFESSOR: DENISE TERESINHA BRESCIANI **5º ANO A**
MARIA DE FATIMA DA SILVA **5º ANO B**
ROSANGELA ANTONIA KIKUCHI **5º ANO C**
DENISE TERESINHA BRESCIANI **5º ANO D**

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA, GEOGRAFIA, HISTÓRIA, CIÊNCIAS E ENSINO RELIGIOSO.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 13 A 17 DE SETEMBRO DE 2021.

VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR

Veja o vídeo ou ouça o áudio que sua professora postou no grupo antes de realizar as atividades.

O QUE VAMOS ESTUDAR?

- ◆ **Língua Portuguesa:** Gênero textual Conto, Compreensão e interpretação; Características e estrutura dos gêneros textuais; Discurso direto e indireto; Autobiografia e entrevista. Compreensão e interpretação; Concordância nominal e verbal. Textos: Conto e Autobiografia. Características e estrutura dos gêneros textuais; Compreensão e interpretação.
- ◆ **Matemática:** Porcentagem: 10%, 25%, 50%, 75% e 100%. Resolver problemas envolvendo porcentagem (10%, 25%, 50%, 75% e 100%). Textos que apresentam informações expressas em porcentagem. Problemas envolvendo medidas de tempo: década, século, milênio. Medidas de tempo: conversões entre horas, minutos e segundos no contexto de problemas. Leitura e registro de horas em relógios digitais e analógicos (cálculos envolvendo intervalos de tempo).
- ◆ **Geografia:** Fontes de energia na produção industrial, agrícola e extrativa do Paraná.
- ◆ **História:** Cidadania e diversidade: respeito às diferenças, manifestações e direitos sociais.
- ◆ **Ciências:** Fontes de energia (renováveis e não renováveis) e seus impactos no ambiente.
- ◆ **Ensino Religioso:** Ancestralidade e tradição oral.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

- ◆ **Língua Portuguesa:** Identificar e interpretar informações explícitas em diferentes gêneros discursivos, como requisito básico para a compreensão leitora. Ler e compreender narrativas ficcionais que apresentem cenários e personagens, a fim de observar gradativamente os elementos da estrutura narrativa: enredo, tempo, espaço, personagens, narrador e a construção do discurso indireto e discurso direto. Perceber diálogos em textos narrativos, observando o efeito de sentido de verbos de enunciação e o uso de variedades linguísticas no discurso direto, a fim de reconhecer a estrutura do discurso direto.
- ◆ **Matemática:** Resolver e elaborar problemas envolvendo cálculo de porcentagem (10%, 25%, 50%, 75% e 100%) em contextos de educação financeira e outros. Compreender as representações, na forma de porcentagem. Estabelecer relações entre medidas, números racionais (expressos na forma decimal e fracionária) e porcentagem.
- ◆ **Geografia:** Identificar os diferentes tipos de energia utilizados na produção industrial, agrícola e extrativa e no cotidiano das populações, dando ênfase ao contexto do Paraná.
- ◆ **História:** Conhecer os símbolos nacionais relacionando-os à história do país.
- ◆ **Ciências:** Investigar sobre as diferentes fontes de produção de energia, argumentando sobre os possíveis impactos no ambiente.
- ◆ **Ensino Religioso:** Identificar o papel dos sábios e anciãos na comunicação e preservação da tradição oral.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

- ◆ Através de leitura e interpretação de textos. Resolução de questionários escritos e com alternativas e resolução de desafios matemáticos.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS

- ◆ No próprio roteiro de atividades.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
SEGUNDA-FEIRA 13/09/2021
AULA DE MATEMÁTICA - MEDIDA DE TEMPO**

As **medidas de tempo** surgiram para atender as diversas necessidades dos seres humanos, em como compreender o período de tempo entre o cultivo e a colheita ou, até mesmo, o momento em que o Sol vai se pôr. A primeira referência para controle do tempo foi o Sol, assim, os primeiros relógios controlavam o tempo de acordo com a posição da Terra em relação à principal estrela do Sistema Solar, estes relógios se chamavam de relógios de sol de jardim.

Muitas outras invenções foram criadas com o intuito de também compreender o período de tempo como, por exemplo; a clepsidra também chamada de relógio de água, a ampulheta conhecida como relógio de areia, relógio de vela, relógio de pêndulo e o relógio atômico.

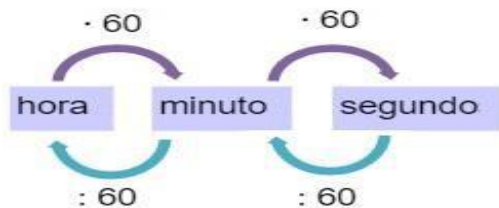
Instrumentos utilizados para medição de tempo:



No nosso dia a dia, há várias unidades de medida de tempo, como os **dias, anos, meses**, mas a principal é a **hora**. Como submúltiplo da hora, temos os **minutos** – 1 hora possui exatamente **60 minutos**. O minuto serve para medir intervalos de tempo um pouco menores, como o tempo de deslocamento de um bairro até outro.

Outro submúltiplo bastante útil para medir intervalos menores são os **segundos** – 1 minuto possui 60 segundos, e 1 hora possui 3.600 segundos. Há várias situações em que utilizamos os segundos, como o tempo em que o semáforo ficará fechado ou aberto.

É bastante comum realizarmos conversão das unidades de medida de tempo. Para realizarmos a transformação de hora para minuto ou de minuto para segundo, **multiplicamos por 60**. Se for no sentido contrário, **dividimos por 60**.



1º Exemplo:

- Quantos segundos têm 2 horas e 20 minutos?
- Primeiro vamos converter de hora para minuto:

$$2 \text{ horas} \rightarrow \text{min}$$

$$2 \times 60 = 120 \text{ minutos}$$

- Como são 2 horas e 20 minutos, o tempo em minutos será de $120 + 20 = 140$ minutos.
 - Agora vamos converter de minuto para segundo:
- $$140 \times 60 = 8.400 \text{ segundos.}$$



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

2º Exemplo:

- Quantas horas têm 210 minutos?
- Realizando a conversão:

$$210 \text{ min} \rightarrow \text{horas}$$

$$210 : 60 = 3,5 \text{ horas}$$

- Logo o tempo é de 3 horas e meia ou 3 horas e 30 minutos.

Além da relação entre horas, minutos e segundos, vale lembrar que é possível também converter de dias para horas, de mês para dias, entre outros. Para isso, basta usarmos a correspondência correta. Por exemplo, 1 dia tem 24 horas, logo, para transformar de dias para horas, multiplica-se por 24. Agora se for o contrário, de horas para dias, dividimos por 24.

Podemos usar o mesmo raciocínio para anos e meses, meses e dias ou, até mesmo de forma direta, entre anos e dias.

Para realizar a marcação do tempo e determinar as horas, utilizamos **relógios digitais ou de ponteiro**. No relógio, é possível acompanhar as horas e os minutos, e, em alguns casos, também há a marcação dos segundos. Outro instrumento bastante parecido com o relógio é o **cronômetro**, que é utilizado em corridas. Ele é útil para marcar o tempo com precisão.

Outras medidas de tempo

Para controlarmos os dias do ano, utilizamos o calendário. Na história da humanidade, surgiram vários **calendários**, mas o que utilizamos hoje no Brasil é o **calendário gregoriano**, dividido em 12 meses (janeiro, fevereiro, março, abril, maio, junho, julho, agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro), que possuem entre 30 e 31 dias, exceto o mês de fevereiro, que possui 28 dias. Vale ressaltar que, de 4 em 4 anos, fevereiro possui 29 dias.

Os anos em que fevereiro possui mais dias são conhecidos como **anos bissextos**. Isso acontece porque cada ano tem, na realidade, 365 dias e 6 horas, o que faz com que, de 4 em 4 anos, essas 6 horas excedentes se tornem 1 dia a mais.

As medidas de tempo utilizadas são variações de medida de dias, anos ou horas.

UNIDADE	EQUIVALE A
1 <u>dia</u>	24 <u>horas</u>
1 <u>semana</u>	7 <u>dias</u>
1 <u>quinzena</u>	15 <u>dias</u>
1 <u>mês</u>	28 ou 29 <u>dias (fevereiro)</u>
	30 ou 31 <u>dias (demais meses)</u>
1 <u>bimestre</u>	2 <u>meses</u>
1 <u>trimestre</u>	3 <u>meses</u>
1 <u>quadrimestre</u>	4 <u>meses</u>
1 <u>semestre</u>	6 <u>meses</u>
1 <u>ano</u>	12 <u>meses ou 365 dias</u>
1 <u>década</u>	10 <u>anos</u>
1 <u>século</u>	100 <u>anos</u>
1 <u>milênio</u>	1.000 <u>anos</u>

Atividades

- 1) Atualmente o ano letivo nas escolas públicas é de 5 horas diárias por 200 dias. Quantas horas tem um ano letivo?
 (A) 999 horas (B) 1000 horas (C) 2000 horas (D) 900 horas
- 2) Supondo que um aluno falte 15 dias. Quantas horas ele terá faltado?
 (A) 65 horas (B) 55 horas (C) 75 horas (D) 85 horas



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

3) Tia Kátia varre o quintal de sua casa sempre no mesmo dia da semana. Em agosto de 2014, ela varreu o quintal nos dias 7, 14, 21 e 28, conforme o calendário abaixo. Em que dia da semana ela varre o quintal?

- (A) Nas terças-feiras
- (B) Nas quartas-feiras
- (C) Nas quintas-feiras
- (D) Nas sextas-feiras

2014 Agosto 2014						
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4) A mãe de Carlos saiu de casa às 8 horas da manhã para trabalhar e voltou às 17 horas. Quantas horas ela ficou fora de casa?

- (A) 8 horas
- (B) 9 horas
- (C) 12 horas
- (D) 10 horas

5) Faltam 72 horas para o casamento de Márcia. Quantos dias faltam para o casamento?

- (A) 3 dias
- (B) 5 dias
- (C) 4 dias
- (D) 7 dias

Para o cálculo dos exercícios abaixo iremos considerar o mês composto por 30 dias.

6) O tempo da gestação do hipopótamo é de aproximadamente 240 dias. Quantos meses, também aproximadamente, esse período representa?

- (A) 6 meses
- (B) 5 meses
- (C) 8 meses
- (D) 7 meses



7) 180 dias equivalem a:

- A) 1 bimestre e/ou 2 meses
- B) 1 trimestre e/ou 3 meses
- C) 1 quadrimestre e/ou 4 meses
- D) 1 semestre e/ou 6 meses

8) 120 dias equivalem a:

- A) 1 bimestre e/ou 2 meses
- B) 1 trimestre e/ou 3 meses
- C) 1 quadrimestre e/ou 4 meses
- D) 1 semestre e/ou 6 meses

9) Assinale a alternativa correta para cada questão a seguir:

Uma semana têm quantas horas?

- (A) 168 h
- (B) 158 h
- (C) 160 h
- (D) 150 h

Um mês tem quantas horas?

- (A) 720 h
- (B) 620 h
- (C) 600 h
- (D) 700 h

4 horas e meia têm quantos minutos?

- (A) 270 min
- (B) 170 min
- (C) 240 min
- (D) 140 min

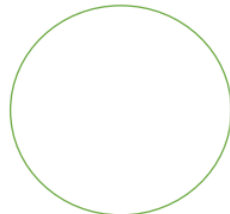


**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

Quantas horas têm 660 minutos?

- (A) 15 h (B) 10 h (C) 12 h (D) 11 h

10) A mãe de Luciana colocou um bolo para assar na hora indicada no relógio da figura abaixo: O bolo ficou pronto em 30 minutos. Que horário o relógio indicava quando o bolo ficou pronto? Faça a marcação do horário que o bolo ficou pronto.



- (A) 11 horas e 50 minutos
(B) 12 horas e 5 minutos
(C) 12 horas e 50 minutos
(D) 13 horas e 10 minutos

Faça a marcação do horário que o bolo ficou pronto.

AULA DE CIÊNCIAS - FONTES DE ENERGIA

As várias fontes de energia que existem no mundo

As **Fontes de Energia** são instrumentos e recursos que podem transformar ou serem transformados em energia, como o trabalho muscular (de homens ou animais), o sol, as águas, o vento, a eletricidade, o calor, entre outros.

Desde tempos remotos o homem já utilizava o calor do sol como fonte de energia para se aquecer e praticar suas atividades. Com o tempo, aprendeu a usar também o fogo, principalmente para se aquecer em tempos de frio e para preparar alimentos. Assim, na medida em que os tempos foram se sucedendo, o ser humano foi descobrindo novas e mais modernas formas de se produzir e utilizar energia, em um processo que ainda se encontra em curso.

Para um melhor entendimento sobre o assunto, classificam-se as fontes de energia em **renováveis** e **não renováveis**. As fontes renováveis são aquelas que não se esgotam ou que podem ser reaproveitadas, já as fontes não renováveis são aquelas que, cedo ou tarde, irão se esgotar.



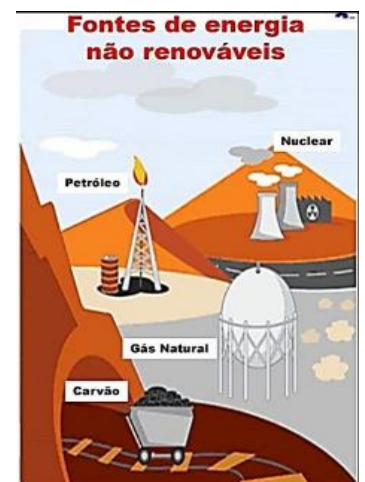
Fontes não renováveis

Entre as principais e mais importantes fontes não renováveis, podemos citar o petróleo, o carvão mineral, a energia nuclear e o gás natural.

Petróleo: é considerado o principal recurso natural utilizado pelo homem. Como fonte de energia, ele é transformado em combustível para veículos e geradores. Ele é retirado do subsolo (geralmente regiões de oceanos) e, posteriormente, refinado, sendo transformado em gasolina, óleo diesel e alguns produtos, como o plástico e a borracha sintética.

Carvão Mineral: também é extraído do fundo do solo, pois se formou depois que restos de plantas e árvores foram soterrados, passando milhares de anos debaixo da Terra. Ele é utilizado para a produção de energia elétrica (nas chamadas termoelétricas) e também como fonte de calor.

Energia nuclear: Energia produzida em um reator nuclear através da quebra de átomos de Urânio. Essa quebra libera energia que é convertida em eletricidade. Apesar de ser uma fonte de energia cara e considerada perigosa, em função do risco de vazamento da radioatividade, ela possui a vantagem de não emitir poluentes na atmosfera.





**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

Gás natural: geralmente encontrado em jazidas subterrâneas ou produzido a partir de produtos agrícolas (chamado, assim, de biogás), ele é utilizado tanto como combustível para automóveis quanto para geração de energia elétrica.

Fontes renováveis

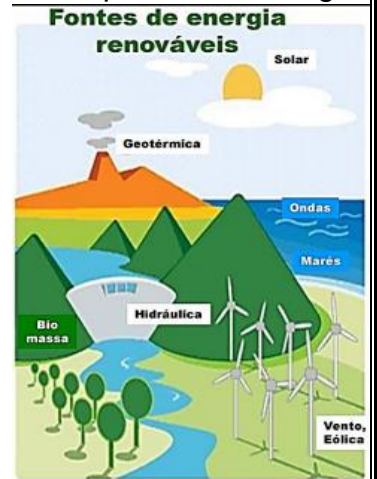
Dentre as fontes renováveis, merecem destaque a hidroeletricidade, a energia eólica, a energia solar e a biomassa.

Hidroeletricidade: Utiliza a força das águas de um rio – que deve ter parte do seu curso represado, inundando uma grande área – para mover as turbinas que, ao girarem, produzem energia.

Energia eólica: A força dos ventos move as hélices gigantes, movimentando, assim, um gerador de energia elétrica. É considerada uma das energias mais limpas, apesar de gerar poluição sonora, abater pássaros e interferir em ondas de rádio e de TV. Não emite poluentes e não ocupa grandes áreas.

Energia solar: A energia solar é formada por placas bem finas, geralmente compostas por silício. Quando elas são aquecidas pelo sol, seus átomos produzem corrente elétrica que é conduzida como forma de energia. A única desvantagem da energia solar é o elevado custo para a produção e instalação dos equipamentos necessários.

Biomassa: é uma fonte de energia que existe graças à utilização de materiais orgânicos, como restos de animais e plantas. Às vezes ocorre a queima dessa biomassa, gerando calor, que é convertido em eletricidade. Outro procedimento é estimular a sua decomposição – através de biodigestores –, o que produz gás metano, que também pode ser utilizado para produzir eletricidade.



O conhecimento sobre as fontes de energia existentes ajuda-nos a compreender melhor como funciona a nossa sociedade. E você, sabe qual dos tipos de fontes de energia é utilizado por você e sua família todos os dias?

Atividades:

1)Responda:

a) O que são fontes de energia?

R: _____

b) O que são fontes de energia renováveis?

R: _____

c) Quais são as principais fontes de energia renováveis?

R: _____

d) O que são fontes de energia não renováveis?

R: _____

e) Quais são as principais fontes de energia não renováveis?

R: _____

2) Relacione os tipos de energia com as suas formas de geração:



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

1	Biomassa	Provem da luz do sol, que depois de captada pode ser transformada em energia elétrica ou térmica.
2	Eólica	É obtida a partir de um curso d'água, onde turbinas fazem funcionar um gerador elétrico, produzindo energia.
3	Geotérmica	É a energia obtida através do enriquecimento de urânio, que libera uma enorme quantidade de energia.
4	Hídrica	É gerada a partir da decomposição, em curto prazo, de materiais orgânicos (esterco, restos de alimentos, etc.).
5	Nuclear	Provém do aproveitamento do calor interior da terra, permitindo gerar eletricidade e calor.
6	Solar	Gerada a partir do vento, que movimenta grandes hélices instaladas em áreas abertas, que geram energia elétrica.

3) Na sua opinião que fontes de energia traz melhor benefício: as renováveis ou as não renováveis? Justifique sua resposta.

**TERÇA-FEIRA 14/09/2021
AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA - CONTO**

Discurso direto e discurso indireto.

São dois tipos de discurso que existem, ou seja, dois tipos de introdução das falas de uma personagem numa narrativa.

O que é o discurso direto?

O discurso direto é caracterizado por ser uma transcrição exata da fala das personagens, sem participação do narrador.

O que é o discurso indireto?

O discurso indireto é caracterizado por ser uma intervenção do narrador no discurso ao utilizar as suas próprias palavras para reproduzir as falas das personagens.

1-Faça a leitura do conto com muita atenção e repita a leitura:

O conto da mentira

(Rogério Augusto.)

Todo dia Felipe inventava uma mentira. “Mãe, a vovó tá no telefone!”. A mãe largava a louça na pia e corria até a sala. Encontrava o telefone mudo.

O garoto havia inventado morte do cachorro, nota dez em matemática, gol de cabeça em campeonato de rua. A mãe tentava assustá-lo: “Seu nariz vai ficar igual ao do Pinóquio!”. Felipe ria na cara dela: “Quem tá mentindo é você! Não existe ninguém de madeira!”.

O pai de Felipe também conversava com ele: “Um dia você contará uma verdade e ninguém acreditará!”. Felipe ficava pensativo. Mas no dia seguinte...

Então, aconteceu o que seu pai alertara. Felipe assistia a um programa na TV. A apresentadora ligou para o número do telefone da casa dele. Felipe tinha sido sorteado. O prêmio era uma bicicleta: “É verdade, mãe! A moça quer falar com você no telefone pra combinar a entrega da bicicleta. É verdade!”.

A mãe de Felipe fingiu não ouvir. Continuou preparando o jantar em silêncio. Resultado: Felipe deixou de ganhar o prêmio. Então, ele começou a reduzir suas mentiras. Até que um dia deixou de contá-las. Bem, Felipe cresceu e tornou-se um escritor. Voltou a criar histórias. Agora, sem culpa e sem medo. No momento está escrevendo um conto. É a história de um menino que deixa de ganhar uma bicicleta porque mentia.

RESPONDA ÀS QUESTÕES ABAIXO:



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

1) Como se inicia o conto?

R: _____

2) Onde a história se passa?

R: _____

3) Quem participa da história?

R: _____

4) O narrador que conta, participa da história? Ou apenas observa e conta o que vê?

R: _____

5) Qual é o problema que acontece na história e exige uma solução no final?

R: _____

6) Qual foi a resolução desse conflito?

R: _____

7) Como termina o conto?

R: _____

8) Esse conto é um discurso direto ou indireto? Explique:

R: _____

1) Leia duas vezes com muita atenção a autobiografia de Ayrton Senna.

Nasci em São Paulo, no dia 21 de março de 1960. Desde criança, eu já adorava pilotar e era muito determinado. Quando eu tinha quatro anos, ganhei de meu pai o primeiro kart, o 007. Logo, já estava me dedicando de corpo e alma a essa modalidade. Sem esquecer os estudos, é claro.

Um dia, no kartódromo de Interlagos, eu vi um carro de Fórmula 1 e fiquei impressionado. Naquele momento, percebi que dentro de mim nascia um sonho: ser piloto de Fórmula 1.

Para realizar esse sonho, não bastava pilotar bem. Era preciso algo mais: determinação, disciplina, dedicação. Foi assim que eu consegui derrotar a chuva. Uma vez, estava vencendo uma prova de kart quando começou a chover. Foi quando perdi posições até sair da corrida.

Mas eu não me deixei abater pela derrota. E decidi que a chuva nunca mais atrapalharia meu desempenho. Treinava horas e horas, debaixo de chuva, até anoitecer. Treinei tanto que alcancei a perfeição em pistas molhadas. Venci várias corridas debaixo de muita água. Passei a ser conhecido como o Rei da Chuva. Com essa garra, fui campeão em todas as categorias que disputei.

Aliás, eu não me contentava apenas em competir. Eu queria ser campeão do mundo. Para isso, tive de me superar, fazer o que parecia impossível. Como, por exemplo, no Grande Prêmio do Japão, 1988.

Quando foi dada a largada, todos os carros dispararam. Menos um: o meu, que era o pole-position. O carro ficou parado na pista, com o motor apagado! Eu tentava fazê-lo pegar, sem sucesso. Até que, na última tentativa possível, o motor funcionou! Por causa desse problema, caí do 1º para o 14º lugar. Então comecei a fazer o que parecia impossível. Fui ultrapassando todos os outros carros, de todas as maneiras imagináveis. E, na 27ª volta, conquistei o 1º lugar! Faltando duas voltas para o final, eu já comemorava dentro do cockpit. Essa vitória entrou para a história da Fórmula 1. E me deu o primeiro título mundial como piloto brasileiro!

Notas de falecimento: morreu de maneira trágica em 1º de maio de 1994, após colidir com uma mureta de proteção no Grande Prêmio de San Marino, em Ímola. [...]

Adaptação - Disponível em: <<http://institutoayrtonsenna.org.br>>.

2) Leia as questões e responda:



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

Questão 1 – Qual é a finalidade de quem escreve sua própria biografia:

R: _____

Questão 2 – O sonho de ser piloto de Fórmula 1 nasceu em Ayrton Senna quando ele:

- a) “[...] adorava pilotar e já era muito determinado.”
- b) “[...] ganhou de seu pai o primeiro kart, o 007.”
- c) “[...] estava se dedicando de corpo e alma a essa modalidade.”
- d) “[...] viu um carro de Fórmula 1 [...]”

Questão 3 – Ayrton Senna passou a ser conhecido como “o Rei da Chuva” porque ele:

- a) “[...] decidiu que a chuva nunca mais atrapalharia seu desempenho.”
- b) “treinava horas e horas, debaixo de chuva, até anoitecer.”
- c) “treinou tanto que alcançou a perfeição em pistas molhadas.”
- d) “venceu várias corridas debaixo de muita água.”

Questão 4 – Segundo o texto, qual era o objetivo de Ayrton Senna?

Questão 5 – Ayrton Senna atingiu o seu objetivo?

Passa as frases para o plural. Atente-se à concordância:

Nasci em São Paulo, no dia 21 de março.

R: _____

Eu vi um carro de Fórmula 1 e **fiquei impressionado**.

Então **comecei** a fazer o que parecia impossível.

QUARTA-FEIRA 15/09/2021
AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA

O **conto** é uma obra de ficção, um texto ficcional. Cria um universo de seres e acontecimentos de ficção, de fantasia ou imaginação. Como todos os textos de ficção, o conto apresenta um narrador, personagens, ponto de vista e enredo. Classicamente, diz-se que o conto se define pela sua pequena extensão.

A **autobiografia** é escrita pela própria pessoa. Assim, a pessoa narra fatos sobre sua vida pessoal.

Leia atentamente:

Quem conta um conto ganha um ponto

Sergio Fonta

Zeca é um menino que mora numa cidade chamada Florópolis. Num dia de chuva, quando rabiscava o jornal de seu pai, leu um anúncio sobre um concurso de contos e resolveu participar dele.

– Mas nunca escrevi um conto!

Cruzou os braços durante algum tempo sem falar nada. Podia jurar que, de tanto pensar, estava saindo fumaça de sua cabeça. Pensou, pensou, pensou e acabou escrevendo no papel. Feliz da vida foi mostrar à mãe o que escrevera. Ela leu e tentou explicar a Zeca que aquilo não era um conto mas, sim, uma conversa dele com o papel, sobre sua vida. Que conto tinha que ter historinha, tinha que ter personagem – gente inventada em forma de bicho ou de pessoa... ou de planta, até mesmo de um veículo qualquer, desde que tivesse vida. E um final surpresa, de preferência.

– Mas não posso botar esse conto no concurso?

– Poder pode. Mas vai ser difícil ganhar o prêmio.

– Só vou saber se botar, não é?

E botou mesmo. Pelo regulamento ele sabia que o resultado vinha dali a três meses, em dezembro.



AULA DE HISTÓRIA – SÍMBOLOS NACIONAIS

Os 4 símbolos nacionais brasileiros: significado, história e curiosidades

Quando se fala em símbolos nacionais, logo pensamos na bandeira. Mas saiba que esse não é o único símbolo da nação brasileira. De acordo com a Lei nº 5.700, de 1 de setembro de 1971, são 4 os símbolos nacionais: a **bandeira**, as **armas**, o **hino** e o **selo**.

Esses símbolos representam a nação brasileira e o espírito cívico de seu povo. No caso da bandeira, das armas e do selo, essa representação é visual. No caso do hino, verbal. Seja como for, os símbolos brasileiros cumprem a função de reforçar o sentimento de união nacional ao difundir a história e os valores da nação.

Cada símbolo tem o seu significado, sua história e, claro, suas curiosidades. Vamos conhecê-los?

Bandeira nacional

A bandeira que conhecemos hoje como o mais famoso dos símbolos nacionais **nasceu junto com a República Brasileira**, por meio do Decreto nº 4, de 19 de novembro de 1889. Ou seja, essa bandeira foi adotada apenas quatro dias depois da Proclamação da República, que pôs fim ao regime monárquico.

Nesses quatro dias que separam a Proclamação da República e o Decreto de 19 de novembro, a República nascente teve outra bandeira, inspirada na dos Estados Unidos. Mas essa versão não vingou.

Por decisão do primeiro presidente do Brasil, o Marechal Deodoro da Fonseca (1827-1892), a bandeira que simbolizaria a nova República foi a projetada por Miguel Lemos e Raimundo Teixeira Mendes, feita a partir de desenho de Décio Vilares.

O mais curioso nessa história, na verdade, é que ao rejeitar a primeira bandeira, inspirada na norte-americana, Deodoro acabou optando por uma que tinha sido pensada tendo como base a **bandeira do Império** que acabava de ser extinto. Esta bandeira, por sua vez, havia sido uma adaptação de outra, encomendada pelo rei português D. João VI, em 1820.

As diferenças entre a bandeira imperial e a atual são evidentes, mas é impossível não notar a enorme semelhança entre elas. Dá para dizer que a base das duas bandeiras é a mesma, com o fundo verde e o losango amarelo, só mudando o tamanho do losango e o seu "recheio". Foi descartado o brasão de armas imperial e no seu lugar inserida a conhecida esfera azul, com a frase "Ordem e Progresso".

E as estrelas? "As constelações que figuram na bandeira nacional correspondem ao aspecto do céu, na cidade do Rio de Janeiro, às 8 horas e 30 minutos do dia 15 de novembro de 1889", diz o texto da lei. Além disso, **as estrelas representam os 26 estados brasileiros, mais o Distrito Federal**. Sabe a única estrela que fica na parte de cima da esfera? Ela representa o estado do Pará. Sempre que surgir um novo estado, deve-se acrescentar uma estrela no círculo azul. Se algum estado for extinto, deve-se retirar a estrela que lhe é correspondente.

O lema "**Ordem e Progresso**" tem inspiração positivista, uma corrente de pensamento muito em voga no século XIX que se baseava na racionalidade e na ciência. "Ordem" significa, basicamente, "ordem" política e social. "Progresso" faz referência ao desenvolvimento técnico e científico.

A associação das **cores da bandeira** a aspectos da natureza é recente. Originalmente, o verde e o amarelo faziam referências às cores das famílias reais que governavam o Brasil no Primeiro Reinado: a Casa de Bragança, de Dom Pedro I, e a Casa de Lorena, de Dona Leopoldina, esposa do imperador.

Armas nacionais ou brasão de armas

As Armas Nacionais são fruto do mesmo decreto que instituiu a bandeira nacional, em 19 de novembro de 1889, logo após a Proclamação da República. Assim, tal como a bandeira, as armas, ou brasão nacional, **representam a República nascente e pretendem simbolizar a nação brasileira**.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

O responsável pelo desenho do brasão é o engenheiro Artur Zauer, sob encomenda do primeiro presidente da República, Marechal Deodoro.

Embora o brasão seja menos conhecido do que a bandeira nacional trata-se de um símbolo **presente em todos os espaços pertencentes aos Três Poderes da República**: Executivo, Legislativo e Judiciário. Ele está no Palácio da Presidência da República e nos prédios do Senado e da Câmara dos Deputados, por exemplo. Também está no Supremo Tribunal Federal.

Além disso, sua presença é obrigatória nas instalações das Forças Armadas (como quartéis militares, por exemplo), nos prédios públicos dos governos estaduais e municipais, bem como na entrada das repartições públicas federais.

Se pararmos para analisar o brasão, veremos que no seu centro há um escudo azul-celeste, representando o céu, e o Cruzeiro do Sul, constelação que só pode ser vista do hemisfério sul do globo terrestre. O **Cruzeiro do Sul** tem um papel importante na simbologia nacional: a maior distinção honorífica que o presidente da República pode atribuir a um estrangeiro chama-se Ordem Nacional do Cruzeiro do Sul.

Na borda do escudo azul, há **27 estrelas prateadas**, que representam os 26 estados brasileiros, mais o Distrito Federal. Esse é um ponto em comum entre as armas e a bandeira nacional.

Além da espada, que representa as Forças Armadas, há referências a dois importantes produtos agrícolas brasileiros: o **tabaco** e o **café**. À esquerda do escudo, o ramo de café é uma referência ao nosso principal produto de exportação no final do século XIX e início do XX.

Hino nacional

Com música de Francisco Manoel da Silva (1795-1865) e letra de Joaquim Osório Duque Estrada (1870-1927), a canção que simboliza o sentimento e os valores pátrios é o hino nacional.

Ele foi instituído como símbolo nacional pelo Decreto nº 171, de 20 de janeiro de 1890. De lá para cá, o hino vem sendo executado em situações importantes, como sessões oficiais e eventos esportivos nacionais ou internacionais.

Uma curiosidade sobre o hino é que a música surgiu muito antes da letra. Na verdade, o intervalo de tempo entre um e outro chega a quase um século!

Estima-se que Francisco Manuel da Silva tenha composto a música em 1831, logo após a Independência do Brasil. Nessa época, a música não foi oficializada como hino nacional, apesar do povo gostar muito dela. A oficialização só veio anos mais tarde, em 1890.

A letra de Duque Estrada surgiu em 1909, mas só foi adotada como letra oficial do hino em 1922, em virtude das comemorações do centenário da Independência do Brasil.

Muita gente considera a letra do hino difícil. E, de fato, há termos rebuscados e construções pouco usuais, bem ao estilo da época em que o poema foi composto. Versos como "Ouviram do Ipiranga as margens plácidas / De um povo heroico o brado retumbante" fazem muitas pessoas se perguntarem: afinal, quem ouviu? O que foi ouvido? E o que seriam "plácidas" e "brado retumbante"?

Este não é o único trecho da composição que dá um nó na cabeça das pessoas. Como todo poema, é preciso lê-lo com atenção. E se dermos um pouquinho de atenção à letra, veremos que nem é tão difícil nem tão enigmática assim.

A propósito: quem ouviu o "brado retumbante" (ou grito que ecoa) foram as "margens plácidas" (ou seja, tranquilas) do riacho do Ipiranga, em São Paulo. Mas margem de rio pode ouvir alguma coisa? Na poesia, tudo, ou quase tudo, é possível. Trata-se de uma figura de linguagem chamada prosopopeia ou personificação. E o autor do grito foi o "povo heroico" - no caso, o povo brasileiro.

Selo Nacional

O selo nacional, de uso mais administrativo, é nitidamente inspirado na bandeira nacional e cumpre uma função mais administrativa. Vejamos o que diz a lei:

O Selo Nacional será usado para autenticar os atos de governo e bem assim os diplomas e certificados expedidos pelos estabelecimentos de ensino oficiais ou reconhecidos.

Ou seja, o uso do selo, como o próprio nome diz, é feito em documentos oficiais ou que passaram pela certificação de órgãos ligados à administração pública.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

O selo é claramente inspirado na bandeira do Brasil. Na verdade, como você já deve ter notado, ele é uma parte dela - a esfera azul, com as 27 estrelas e o lema "Ordem e Progresso" - com o acréscimo das palavras "República Federativa do Brasil" no entorno do círculo.



Bandeira Nacional



Bandeira do Império



Brasão de armas



Hino Nacional



Selo Nacional

Atividades:

1) Pesquise e escreva o significado de cada cor da Bandeira Nacional:



2) Responda:

a) Quais são os quatro símbolos nacionais?

R: _____

b) O que esses símbolos representam?

R: _____



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

AULA DE GEOGRAFIA- A importância das fontes de energia para o setor industrial

A indústria é uma das principais mantenedoras do padrão de vida da atualidade. É dela que saem a maior parte dos produtos e bens que consumimos e utilizamos. Esse setor passou por grandes transformações nos últimos séculos com as **três grandes revoluções industriais**.

Alguns dos grandes impulsionadores desse novo momento industrial foram e ainda são as **fontes de energia**, que se encarregam de alimentar o motor industrial.

As fontes de energia podem ser renováveis ou não. A indústria faz uso das duas formas para a **produção de seus materiais**. Nesse sentido, podemos citar algumas das fontes energéticas mais usadas no setor industrial.

Petróleo

O petróleo é a fonte de energia não renovável mais utilizada no mundo. Além disso, também serve como **matéria-prima** para diversos produtos da indústria. Como fonte de energética é usado principalmente no abastecimento de usinas termoeletricas.

Carvão mineral

Esse **combustível** foi sem dúvida o principal “boom” da segunda revolução industrial, e ainda é destaque até hoje, ocupando a segunda posição no ranking de fontes de energia usadas na indústria.

Utiliza-se principalmente em fornos de siderurgia, indústrias químicas e em **termoeletricas**. É muito usado em países como Rússia, Estados Unidos e China. No Brasil é produzido no Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e São Paulo.

Gás natural

É um insumo energético não renovável mais limpo do que os já citados. Apresenta-se sob duas formas: associado (GA) e não-associado (GNA). O associado é aquele que se encontra misturado ao **petróleo** no reservatório sob o aspecto de uma capa de gás. O não-associado é mantido livre do óleo e da água dos reservatórios.

Além de ser utilizado como matéria-prima na indústria é também muito eficiente como combustível nas usinas termoeletricas.

Energia hidráulica

Trata-se uma fonte **energética renovável** que é bastante difundida entre a população. Essa forma de produzir energia é realizada pelo volume de água, por meio do represamento de rios. As hidrelétricas são as responsáveis por conduzir este processo de geração de energia. A eletricidade produzida nestas usinas é consumida por metade dos motores elétricos da indústria nacional.

Carvão vegetal

O Brasil é o país que mais produz **carvão vegetal**, e cerca de 85% dessa fonte energética é consumida pela indústria. E é muito usado em vários setores da indústria. Geralmente, é bastante utilizado como combustível em siderúrgicas.

Biomassa

Essa forma de energia é relativamente nova, e é formada de **resíduos orgânicos** de origem vegetal ou animal, e se dá por meio da combustão dessas substâncias.

São exemplos de **fontes de biomassa** o carvão vegetal, a lenha, os resíduos florestais e o esterco de aves. Atualmente essa fonte de energia é responsável por 7% da produção de energia primária renovável, mas estima-se que este percentual suba para 24% em 2030.

A biomassa mostra-se como uma alternativa de fonte de energia renovável muito próspera para o **futuro da indústria mundial**.

Atividades:

1) Responda:

- a) De onde saem a maior parte dos produtos e bens que consumimos e utilizamos?



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

R: _____

b) Cite algumas das fontes energéticas mais usadas no setor industrial.

R: _____

2) Complete:

a) _____ é a fonte de energia não renovável mais utilizada no mundo.

b) Utiliza-se principalmente em fornos de siderurgia, indústrias químicas e em _____.

c) O Brasil é o país que mais produz _____, e cerca de 85% dessa fonte energética é consumida pela indústria.

d) São exemplos de _____ o carvão vegetal, a lenha, os resíduos florestais e o esterco de aves.

e) A biomassa mostra-se como uma alternativa de fonte de energia renovável muito próspera para o _____.

**AULA ESPECÍFICAS
QUINTA-FEIRA 16/09/2021
SEXTA-FEIRA 17/09/2021
AULA DE MATEMÁTICA - PORCENTAGEM**

1) Calcule e assinale na alternativa correta:

a) 25% de 120

• 20

• 30

• 40

b) 25% de 180

• 45

• 55

• 65

c) 50% de 100

• 35

• 45

• 50

d) 50% de 240

• 120

• 140

• 180

e) 50% 250

• 135



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

• 125

• 115

2) Resolva as situações problema abaixo:

a) Na sala de Pedro, 40% dos alunos jogam futebol. Sabendo que o total de alunos é igual a 50, quantos alunos jogam futebol? Cálculo: 40% de 50

R: _____

b) O salário mensal de Bruno é de R\$ 600,00 por mês. Ele recebeu um aumento de 40%. Qual o valor do aumento no salário do Bruno? Cálculo: 40% de 600

R: _____

c) Se uma empresa possui 100 funcionários e 30% são mulheres, qual a porcentagem de homens nessa fábrica?

R: _____

d) Catarina recebe R\$ 1.200,00 por mês, este mês ela receberá um aumento de 20%. Quanto ela receberá de aumento?

R: _____

e) Maria quer comprar um celular, fez uma pesquisa e encontrou em uma loja por R\$ 1.800,00, ela conseguiu um desconto de 15%. Quanto Maria pagará pelo celular?

R: _____

f) Marcos tem um álbum, já comprou 300 figurinhas, mas 40% delas são repetidas. Quantas figurinhas repetidas ele tem?

R: _____

g) Da turma de 96 alunos da pequena escola de uma comunidade no interior da Amazônia, 24 crianças tiveram que abandonar a sala de aula vítimas de leishmaniose e malária. O percentual de alunos que continuam a estudar nessa escola é:

A) 12,5%

B) 25%

C) 37,5%

D) 50%



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

h) 50% de um número é 450, então o número é:

- A) 900
- B) 800
- C) 500
- D) 200

i) Numa cidade COM 50.000 habitantes, 25.000 habitantes têm menos de 40 anos de idade.

Qual é a porcentagem dos que têm 40 anos ou mais?

- A) 35%
- B) 50%
- C) 40%
- D) 60%

1) Uma loja fez uma liquidação, dando 36% de desconto em todos os produtos, observe uma lista dos produtos vendidos pela loja:

Chinelo R\$ 40,00	Vestido R\$ 165,00	Tênis R\$ 120,00
Camisa R\$ 60,00	Casaco R\$ 300,00	Bolsa R\$ 80,00

Escreva abaixo o valor de cada produto, já com o desconto.

a) Chinelo R\$ _____ b) Vestido R\$ _____

c) Camisa R\$ _____ d) Casaco R\$ _____

d) Tênis R\$ _____ f) Bolsa R\$ _____



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
AULA DE ENSINO RELIGIOSO - ANCESTRALIDADE E TRADIÇÃO ORAL**

Leia com atenção um trecho da letra da música de Gilberto Gil e o texto:

O filho perguntou pro pai
"Onde é que 'tá o meu avô
O meu avô, onde é que 'tá?"
O pai perguntou pro avô
"Onde é que 'tá meu bisavô
Meu bisavô, onde é que tá?"
Avô perguntou "ô bisavô
Onde é que 'tá tataravô
Tataravô, onde é que 'tá?"
Gil, Gilberto. Baba Alapalá.

Os idosos de acordo com as religiões

No Cristianismo, de acordo com a Bíblia, "A beleza dos jovens está na sua força; a glória dos idosos, nos seus cabelos brancos." Provérbios 20:29.

O budismo mostra que "O mestre Eihei Dôghen (1200 - 1253) fundador da tradição Zen Budista no Japão sempre se referia ao seu mestre como O velho Buda". O Buda Envelhecido, capaz de acolher e compreender todos os seres.

O Candomblé ensina que "Mesmo quando o velho curva o corpo, ainda continua de pé." (Mãe Estela de Azevedo Santos)

Na comunidade Kisêdjê os valores são ensinados às crianças pelos velhos, pelos avós e pelos pais. Eles ensinam a respeitar as pessoas, ter bom comportamento, dar valor à natureza e à vida humana.

Escolha uma das religiões e ilustre o ensinamento sobre os idosos. Capriche!



28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSORAS: GREICE- MATUTINO/ANGÉLICA-VESPERTINO

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 a 24 de SETEMBRO DE 2021

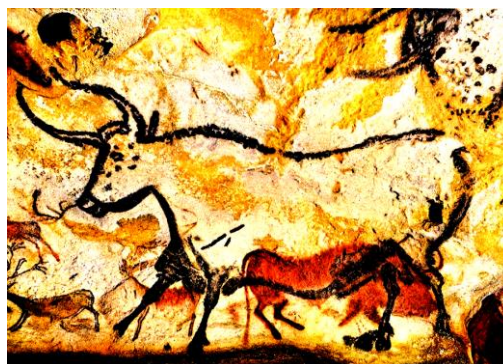
ALUNO (A):.....TURMA: 5º.....

O QUE ESTUDAR?	Unidade temática: Artes Visuais Objeto de conhecimento: Elementos da Linguagem e Processos de Criação. Conteúdos: Arte Rupestre e Arte Contemporânea; Reprodução de obra; Cores, linhas e formas.
PARA QUE ESTUDAR?	Rever sobre as primeiras manifestações artísticas – Arte Rupestre; Conhecer um artista contemporâneo brasileiro; Apreciar pinturas rupestres e contemporâneas; Produzir composições artísticas com materiais alternativos e naturais; Fazer uma releitura de obra contemporânea proposta fazendo uso dos elementos da linguagem visual; cores, linhas, formas e texturas.
COMO ESTUDAR?	Organizando os estudos, assistindo os vídeos explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.
COMO REGISTRAR?	Fazendo a atividade proposta utilizando os materiais escolares, como lápis de escrever e de cor, canetinhas ou giz de cera, barro, coloral/urucum, açafraão, folhas de plantas e recortes de papéis coloridos.

28º ROTEIRO DE ARTE

Esta semana, vamos rever sobre as primeiras manifestações artísticas, chamadas de ARTE RUPESTRE.

SAIBA: A Arte Rupestre é uma das primeiras manifestações culturais da história da humanidade. Por meio de inscrições feitas em cavernas, os homens daquele tempo retrataram suas crenças, seus rituais, suas descobertas e seu cotidiano usando extratos de plantas, carvão, sangue e fragmentos de rochas. **Vejam algumas imagens:**





**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



ATIVIDADE – semana de 13 a 17/ setembro

- 1- Procure em sua casa algum tipo de condimento, como; açafrão ou urucum/coloral, ou até mesmo uma mistura de terra, água e cola líquida (barro) para fazer sua inscrição no espaço abaixo.
- 2- Reproduza uma das imagens acima, usando esses pigmentos naturais como os homens das cavernas faziam. Seja criativo!



**28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO
PROFESSORAS: MARIA VILMA / ANDRÉIA
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 A 17 DE SETEMBRO DE 2021 (28º ROTEIRO)**

ALUNO: _____ 5º ANO: _____

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICA

OBJETOS DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA GERAL.

CONTEÚDO: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

1- O que vamos aprender: Saúde e qualidade de vida. – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

2- Para que vamos estudar esses conteúdos: Conhecer e compreender a importância da alimentação saudável para manutenção da saúde e uma melhor qualidade de vida.

3- Como vamos estudar esse conteúdo: Através da atividade abaixo e do vídeo sobre esse assunto.

Leia o texto com atenção.

Uma **alimentação saudável** é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação. Além disso, o Ministério da Saúde salienta que não basta apenas ter cuidado com os alimentos para ter-se uma alimentação saudável, é imprescindível também se alimentar em locais adequados e dedicar um tempo para fazer do ato de comer um momento de prazer.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, apresenta 10 passos simples para ter-se uma alimentação saudável. Confira os passos a seguir, e adote hoje mesmo hábitos para melhorar sua alimentação e, consequentemente, sua qualidade de vida:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Link sobre alimentação saudável: <https://www.youtube.com/watch?v=MEz3Z9WoF-U>

4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

Achando as palavras no caça palavras que tem ligação com alimentação saudável

A	M	Ç	Q	A	B	R	A	F	I	B	C	O	E	N	E	R	G	I	A
P	I	N	A	F	R	A	E	I	B	R	D	S	P	I	R	A	N	G	A
R	O	I	L	I	A	A	U	N	F	I	B	R	A	S	P	M	M	I	M
O	R	R	I	O	S	O	I	A	O	I	M	A	O	P	A	U	I	N	O
V	E	Ç	M	N	N	P	L	G	M	P	P	O	P	A	P	O	A	O	R
E	S	Ç	E	C	O	L	E	S	T	E	R	O	L	✦	B	O	M	C	C
I	P	A	N	J	C	A	E	H	D	S	O	U	I	O	M	O	E	E	C
T	R	T	T	O	L	N	I	O	O	P	R	O	P	P	C	A	U	N	O
A	P	A	A	I	U	U	T	R	T	O	T	B	Í	P	A	K	H	T	L
M	W	I	Ç	I	N	T	H	O	P	R	E	B	D	R	M	P	O	A	E
E	N	M	A	B	A	R	C	P	M	T	I	V	E	R	D	U	R	A	S
N	P	R	Q	T	E	I	N	A	S	E	N	B	O	Ç	A	O	T	I	T
T	E	J	✦	Y	T	E	Ç	A	O	S	A	O	S	A	L	A	A	N	E
Q	R	T	S	R	P	N	T	T	S	A	S	R	A	Z	O	A	V	A	R
✦	A	A	A	A	H	T	A	K	O	K	A	R	P	P	O	R	I	F	O
D	N	T	U	T	N	E	T	P	U	N	L	R	K	A	R	R	O	D	L
E	Ç	Y	D	U	A	S	O	I	O	P	P	A	K	F	A	C	I	E	✦
✦	A	R	Á	R	F	T	C	A	R	B	O	I	D	R	A	T	O	S	R
A	S	A	V	A	A	O	I	P	T	Y	A	D	U	U	M	O	N	N	U
L	R	N	E	N	C	R	N	S	A	R	U	R	M	T	D	A	N	U	I
I	R	L	L	A	I	O	H	A	R	H	L	A	O	A	D	R	A	T	M
M	O	R	E	S	I	A	O	Ú	S	S	A	B	I	S	N	G	P	R	O
E	O	B	E	S	I	D	A	D	E	H	O	O	T	D	E	B	E	I	R
N	B	A	T	E	T	A	V	E	L	T	R	S	E	R	N	O	L	Ç	A
T	V	I	A	L	A	T	E	O	P	O	S	I	Ç	P	O	O	L	Á	V
O	R	P	A	L	E	E	R	C	A	L	O	R	I	A	S	O	A	O	A
S	S	A	R	T	S	R	A	L	H	O	L	A	R	O	U	Ç	L	A	C
M	Q	U	A	L	I	D	A	D	E	✦	D	E	✦	V	I	D	A	P	I
I	R	L	A	N	H	I	P	E	R	T	E	N	S	Á	O	P	I	Ç	P
A	S	S	I	M	E	T	U	J	O	J	O	A	N	O	P	O	S	I	O

CAÇA-

PALAVRAS

Aproveitamento de alimentos
Alimentação saudável
Calorias
Carboidratos

Colesterol bom
Colesterol ruim
Desnutrição
Energia
Esportes
Fibras
Frutas
Hipertensão

Horta
Lipídeos
Nutrientes
Obesidade
Proteínas
Qualidade de vida
Saúde
Verdura