

Superintendência de Políticas Educacionais

Coordenadoria de Políticas para o Ensino Médio e Educação Profissional

**ATIVIDADE PEDAGÓGICA CURRICULAR**Componente Curricular: **Projeto de Vida**

Etapa: Ensino Médio

Ano(s): 1º ano

<b>PANDEMIA - CORONAVÍRUS</b>	
Tema da Atividade: Distanciamento Social	
Descrição	<p>Considerando que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros organismos nacionais e internacionais têm chamado a atenção para esta temática atual e seu impacto na sociedade, a atividade proposta visa a promover a reflexão e contribuir para o desenvolvimento das competências e habilidades para o século XXI, além de proporcionar o aprofundamento de competências socioemocionais como resiliência, autogestão e empatia do estudante, a fim de potencializar sua autonomia cidadã e protagonismo ante aos desafios atuais, por meio da leitura de textos, artigos científicos, pesquisas, vídeos etc.</p> <p>Nesse sentido, sugere-se esta Atividade Pedagógica Complementar para os estudantes do 1º ano do ensino médio, com a abordagem do tema “Distanciamento Social”, procedimento adotado em decorrência da pandemia do Coronavírus.</p>
Objetivos/habilidades da atividade	<p>Compreender os impactos que o combate à COVID-19 podem causar no planejamento de vida para o ano 2020.</p> <p>Gerenciar as mudanças da vida cotidiana causadas pelo combate à COVID-19 e os impactos emocionais relacionados</p>

	ao distanciamento social.
Competências Socioemocionais	Autogestão, empatia e resiliência.
Recursos/materiais tecnológicos necessários para a realização da atividade	Revistas, livros, internet, artigos científicos, vídeos, <i>podcasts</i> , celular ou computador, caderno, folha de papel A4, cartolina, lápis, borracha, canetas.
Duração Prevista	A atividade proposta foi elaborada para o período de 15 (quinze dias). Assim, considerando que o Componente Curricular Projeto de Vida, nas Matrizes Curriculares de 25 h/a e 30h/a, possui 1(uma) hora/aula semanal, serão computadas 2 (duas) h/a para a realização desta atividade. Por sua vez, na Matriz Curricular das escolas de Ensino Médio em Tempo Integral – Escola da Autoria este componente possui 2 (duas) h/a semanais, computando, dessa maneira, 4 (quatro) h/a para a realização da atividade.
Referências	Portal Fiocruz. Link reduzido: < <a href="http://gg.gg/hria0">http://gg.gg/hria0</a> >.  Portal Saúde. Link reduzido < <a href="http://gg.gg/hria7">http://gg.gg/hria7</a> >.  Portal Abril. Link reduzido < <a href="http://gg.gg/hriac">http://gg.gg/hriac</a> >.

### Metodologia para a realização da atividade

Para o desenvolvimento da atividade, a partir de informações e pesquisa sobre a Covid-19, deverão ser realizadas as etapas que seguem.

1ª Etapa: Leitura dos textos e visualização de vídeo no YouTube sobre o Coronavírus (COVID-19).

Seguem sugestões de *links* para a leitura e visualização de vídeo:

*Links:*

Portal Fiocruz. Link reduzido: <<http://gg.gg/hria0>>.

Portal Saúde. Link reduzido <<http://gg.gg/hria7>>.

Portal Abril. Link reduzido <<http://gg.gg/hrifi>>.

Portal YouTube. Link reduzido <<http://gg.gg/hrifr>>.

2ª Etapa: O estudante fará o registro de suas descobertas e a correlação com sua vida cotidiana.

I) Elaborar uma representação por meio de mapa mental ou tabela, ou produzir um texto dissertativo/argumentativo, a partir da leitura dos *links* e vídeo sugerido, abordando o distanciamento social e o impacto em sua vida cotidiana. Sugere-se nessa atividade que identifique as mudanças causadas em suas ações diárias (relacionamentos sociais e afetivos, estudos, práticas esportivas, culturais, religiosas, trabalho e outras) e as planejadas para o ano 2020 (trabalho, viagens, formações, produções, estágios, campanhas sociais e outras).

II) A partir do estudo realizado e os impactos em suas ações diárias, relacionadas no item 1, identifique na tabela abaixo formas de superar cada impacto. Ex.: **Ação Diária**: ir para a escola; **Impacto**: aulas presenciais interrompidas; **Superação**: criar um cronograma especial de estudos em casa para cumprir as atividades pedagógicas complementares solicitadas pelos professores, interagindo com os outros colegas da turma, por meio de um grupo do WhatsApp criado para esse fim.

Ação Diária	Impacto	Superação

III) A partir do estudo realizado e os impactos em suas ações planejadas para o ano 2020, relacionados no item 1, identifique na tabela abaixo formas de superar cada impacto. Ex.: **Ações 2020**: Viajar para visitar um parente distante; **Mês de realização**: julho/2020; **Impacto**: possível cancelamento da viagem, devido à alteração do calendário escolar; **Superação**: planejar uma atividade coletiva a ser realizada de forma virtual entre os envolvidos, como por exemplo o Amigo Canção (semelhante ao amigo secreto, mas no lugar do presente físico, cada participante será presenteado por uma canção cantada pelo amigo que o sorteou) e prorrogar a viagem para um feriado prolongado.

Ações 2020	Mês de Realização	Impacto	Superação

## Entrega / Avaliação

As atividades devem ser entregues para o professor de Projeto de Vida, via *e-mail* ou *WhatsApp*. A data de entrega das atividades desenvolvidas e os critérios de avaliação serão estabelecidos pelo professor.

## Comentários (orientações ao professor)

Os *links* e vídeos elencados nesta Atividade Pedagógica Complementar são sugestões. O estudante poderá pesquisar, ler textos e/ou assistir vídeos diversos, observando a recomendação de utilizar *sites* e ou publicações confiáveis.

Ressalta-se que o momento também é oportuno para que o professor alerte os estudantes a respeito de notícias falsas (*fake news*), que tenham o cuidado de não repassarem informações incorretas, a fim de que as atividades e os procedimentos sejam realizados com sucesso.

Superintendência de Políticas Educacionais

Coordenadoria de Políticas para o Ensino Médio e Educação Profissional

**ATIVIDADE PEDAGÓGICA CURRICULAR**Componente Curricular: **Projeto de Vida**

Etapa: Ensino Médio

Ano(s): 2º ano

PANDEMIA - CORONAVÍRUS	
Tema da Atividade: Higiene	
Descrição	<p>Considerando que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros organismos nacionais e internacionais têm chamado a atenção para esta temática atual e seu impacto na sociedade, a atividade proposta visa a promover a reflexão e contribuir para o desenvolvimento das competências e habilidades para o século XXI, além de proporcionar o aprofundamento de competências socioemocionais como autoconhecimento, autocuidado e cooperação do estudante, a fim de potencializar sua autonomia cidadã e protagonismo ante aos desafios atuais, por meio da leitura de textos, artigos científicos, pesquisas, vídeos etc.</p> <p>Nesse sentido, sugere-se esta Atividade Pedagógica Complementar para os estudantes do 2º ano do ensino médio, com a abordagem do tema “A higiene e sua importância ante a pandemia desencadeada pelo Coronavírus (COVID-19)”, procedimento adotado em decorrência da pandemia do Coronavírus.</p>
Objetivos / habilidades da atividade	<p>Estimular a leitura de textos e conteúdos audiovisuais relacionados ao tema em pauta;</p> <p>Compreender os impactos que o combate à COVID-19 podem</p>

	<p>causar nos hábitos de higiene pessoal.</p> <p>Gerenciar as mudanças da vida cotidiana causadas pelo combate à COVID-19 e os impactos emocionais relacionados aos novos hábitos a serem implementados.</p>
Competências Socioemocionais	Autoconhecimento, autocuidado e cooperação.
Recursos/materiais tecnológicos necessários para a realização da atividade.	Livros, revistas, jornais, artigos científicos, internet, celular ou computador, caderno, lápis e canetas.
Duração Prevista	<p>A atividade proposta foi elaborada para o período de 15 (quinze dias). Assim, considerando que o Componente Curricular Projeto de Vida, nas Matrizes Curriculares de 25 h/a e 30h/a, possui 1(uma) hora/aula semanal, serão computadas 2 (duas) h/a para a realização desta atividade.</p> <p>Por sua vez, na Matriz Curricular das escolas de Ensino Médio em Tempo Integral – Escola da Autoria este componente possui 2 (duas) h/a semanais, computando, dessa maneira, 4 (quatro) h/a para a realização da atividade.</p>
Referências	<p>Portal Saúde. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrj4i">http://gg.gg/hrj4i</a>&gt;.</p> <p>Portal R7. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrj4m">http://gg.gg/hrj4m</a>&gt;.</p> <p>Portal YouTube. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrj5u">http://gg.gg/hrj5u</a>&gt;.</p>

### Metodologia para a realização da atividade

Para o desenvolvimento da atividade, a partir de informações e pesquisa sobre a Covid-19, deverão ser realizadas as etapas que seguem.

1ª Etapa: Leitura e visualização de vídeos contidos nos *links* sugeridos nas Referências do quadro anterior.

2ª Etapa: Aprofundar o conhecimento sobre o tema Coronavírus, a partir da resposta aos questionamentos que seguem.

1. Quanto à higiene pessoal, quais as fraquezas e os pontos fortes que o Coronavírus está expondo em nossa sociedade?
2. Considerando os hábitos de interações afetivas (aperto de mãos, abraços, beijos e outros), quais impactos ou limitações foram provocados pela pandemia desencadeada pelo Coronavírus?
3. Quais alternativas podem ser inseridas no contexto das interações afetivas e sociais de modo a contribuir com a higiene e os cuidados da saúde?

Observação: As respostas às questões devem ser feitas no diário de bordo, se for o caso, ou no caderno, em forma de texto, mapa mental etc.

3ª Etapa: Estudo de Caso – Neste período de interrupção das aulas presenciais e distanciamento social, você vai ao mercado fazer compra de alguns itens de casa. Ao percorrer as seções do mercado, encontra um(a) colega de turma, que também está fazendo compras. No ímpeto de cumprimentá-lo(a), você esboça um abraço caloroso que é recusado imediatamente. O(a) colega, por sua vez, o repreende por estar sugerindo um cumprimento por meio de contato físico, haja vista todas as recomendações das autoridades de saúde e higiene para o distanciamento social. No momento, você fica entristecido e despede do colega, mas ao refletir sobre o ocorrido, compreende que sua atitude foi incompatível ao contexto de contenção da COVID-19. O episódio o motivou a elaborar um panfleto explicativo com informações importantes sobre cuidados básicos de higiene que se deve ter para prevenir o contágio e a transmissão do Coronavírus.

Elabore o panfleto para posterior publicação nas mídias sociais.

### **Exemplos de panfletos:**

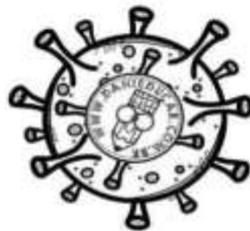
**LAVAR BEM AS MÃOS**

LAVAR CORRETAMENTE E COM FREQUÊNCIA AS MÃOS AINDA É A MELHOR MANEIRA DE IMPEDIR CONTÁGIO DA DOENÇA

MOLHE AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE. ESFREGUE BEM AS MÃOS, UMA NAS OUTRAS.

LAVE BEM OS DEDOS E AS UNHAS. ESFREGUE BEM A ESPUMA ENTRE OS DEDOS.

ENXAGUE AS MÃOS RETIRANDO A ESPUMA. EXUGUE COM PAPEL TOLHA E JOGUE NO LIXO.



**ALERTA NO MUNDO!  
CORONAVÍRUS**

VAMOS NOS CUIDAR PARA QUE A SAÚDE ESTEJA EM 1º LUGAR!

**XÔ  
CORONAVÍRUS !!!**

**EVITE O CONTATO**

TOMAR CUIDADO AO TOSSIR OU ESPIRRAR. COBRINDO SEMPRE A BOCA COM LENÇO DE PAPEL. NUNCA COM AS MÃOS

UTILIZAR ÁLCOOL GEL SEMPRE QUE POSSÍVEL

MANTER OS AMBIENTES AREJADOS

NÃO COMPARTILHAR ALIMENTOS E UTENSÍLIOS

LAVAR AS MÃOS POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS COM ÁGUA E SABÃO

EVITE AGLOMERAÇÕES DE PESSOAS

SE SENTIR QUALQUER ALTERAÇÃO OU SINTOMA, PROCURE SEU MÉDICO.

**EVITE O CONTATO**

OS SINAIS E SINTOMAS DO CORONAVÍRUS SÃO PRINCIPALMENTE RESPIRATÓRIOS, SEMELHANTES A UM RESFRIADO. PODEM, TAMBÉM, CAUSAR INFECÇÃO RESPIRATÓRIA, COMO AS PNEUMONIAS.

OS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS INCLUEM CORIZA, TOSSE, DOR DE GARGANTA, POSSIVELMENTE DOR DE CABEÇA E TALVEZ FEBRE, QUE PODE DURAR ALGUNS DIAS.

TOSSE      CANSAÇO      FEBRE

**EVITE O CONTATO**

CORONAVÍRUS É UMA FAMÍLIA DE VÍRUS QUE CAUSAM INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS. QUANDO SE TRATA DA TRANSMISSÃO DE VÍRUS DE HUMANO PARA HUMANO, GERALMENTE ACONTECE QUANDO ALGUÉM ENTRA EM CONTATO COM AS SECREÇÕES DE UMA PESSOA INFECTADA, COMO GOTÍCULAS NA TOSSE.

Fonte: <<https://danieducar.com.br/2020/03/panfleto-sobre-coronavirus.html>>

Entrega / Avaliação

A atividade deve ser entregue ao professor de Projeto de Vida, via *e-mail* ou *WhatsApp*. A data de entrega e os critérios de avaliação serão estabelecidos pelo professor.

### **Comentários (orientações ao professor)**

Os *links* e vídeos são sugestões didáticas. O estudante poderá pesquisar, ler textos e/ou assistir vídeos diversos aos propostos nas atividades, desde que sejam retirados de fontes confiáveis. Comente com os estudantes sobre *sites* de notícias falsas (*fake news*) e o cuidado que devem ter para não repassarem informações incorretas, a fim de que as atividades sejam realizadas com sucesso.

Superintendência de Políticas Educacionais

Coordenadoria de Políticas para o Ensino Médio e Educação Profissional

**ATIVIDADE PEDAGÓGICA CURRICULAR**Componente Curricular: **Projeto de Vida**

Etapa: Ensino Médio

Ano(s): 3º ano

<b>PANDEMIA - CORONAVÍRUS</b>	
Tema da Atividade: Quarentena	
Descrição	<p>Considerando que a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outros organismos nacionais e internacionais têm chamado a atenção para esta temática atual e seu impacto na sociedade, a atividade proposta visa a promover a reflexão e contribuir para o desenvolvimento das competências e habilidades para o século XXI, além de proporcionar o aprofundamento de competências socioemocionais como a resiliência emocional, a autogestão e o autodidatismo do estudante, a fim de potencializar sua autonomia cidadã e protagonismo ante aos desafios atuais, por meio da leitura de textos, artigos científicos, pesquisas, vídeos etc.</p> <p>Nesse sentido, sugere-se esta Atividade Pedagógica Complementar para os estudantes do 3º ano do ensino médio, com a abordagem do tema “Quarentena”, procedimento adotado em decorrência da pandemia do Coronavírus (COVID-19).</p>
Objetivos/habilidades da atividade	<p>Promover reflexão sobre a importância da quarentena provocada pela pandemia do Coronavírus (COVID-19);</p> <p>Compreender, analisar e posicionar-se criticamente em relação ao impacto do isolamento nas sociedades mais “abertas” do mundo, a exemplo do Brasil;</p> <p>Gerenciar os impactos na saúde mental provocados pela quarentena de combate ao avanço da COVID-19.</p>

<p>Competências Socioemocionais</p>	<p>Resiliência emocional, autogestão e autodidatismo.</p>
<p>Recursos/materiais tecnológicos necessários para a realização da atividade.</p>	<p>Revistas, artigos científicos, vídeos, <i>podcasts</i>, internet, celular ou computador, diário de bordo, folha de papel A4, cartolina, lápis, borracha e canetas.</p>
<p>Duração Prevista</p>	<p>A atividade proposta foi elaborada para o período de 15 (quinze dias). Assim, considerando que o Componente Curricular Pós-Médio, nas Matrizes Curriculares de 25 h/a* e 30h/a, possui 1(uma) hora/aula semanal, serão computadas 2 (duas) h/a para a realização desta atividade.</p> <p>Por sua vez, na Matriz Curricular das escolas de Ensino Médio em Tempo Integral – Escola da Aatoria este componente possui 2 (duas) h/a semanais, computando, dessa maneira, 4 (quatro) h/a para a realização da atividade.</p> <p>*As escolas que operacionalizam a Matriz Curricular do Grupo não Seriado - GNS (Resolução/SED n. 3.673, republicada em Diário Oficial em 03/03/2020) devem realizar esta mesma atividade no Componente Curricular Projeto de Vida para os estudantes do 3º ano.</p>
<p>Referências</p>	<p>Portal BBC. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjtc">http://gg.gg/hrjtc</a>&gt;.</p> <p>Portal Politize. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjte">http://gg.gg/hrjte</a>&gt;.</p> <p>Portal BBC. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjtf">http://gg.gg/hrjtf</a>&gt;.</p> <p>Portal Saúde. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjtj">http://gg.gg/hrjtj</a>&gt;.</p> <p>Portal Pebmed. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjtq">http://gg.gg/hrjtq</a>&gt;.</p> <p>Portal YouTube. Link reduzido: &lt;<a href="http://gg.gg/hrjts">http://gg.gg/hrjts</a>&gt;.</p>

Portal Tenho Mais Discos que Amigos. Link reduzido:  
<<http://gg.gg/hrjtv>>.

## Metodologia para a realização da atividade

**Atividade 1:** Tema - Definição de quarentena, contexto histórico e importância da quarentena ante a pandemia desencadeada pela COVID-19.

**1º Passo** – Leitura do excerto abaixo; análise das imagens; leitura do conteúdo disponível no *link* de referência: <<http://gg.gg/hrjuj>>.

Excerto

### Quarentena- O que é?

Quarentena é um período de isolamento e restrição de movimentação de pessoas que foram potencialmente expostas a uma doença contagiosa. O objetivo é, nesse período, verificar se os sintomas se manifestam, o que reduz o risco de infectar outras pessoas.

De acordo com o Centro para a Prevenção de Doenças e Controle - CDC (sigla em inglês para Centers for Disease Control and Prevention), a quarentena, como a conhecemos hoje, começou na Idade Média. No século XIV, os navios que chegavam em Veneza de lugares afetados pela peste negra eram obrigados a esperar 40 dias antes de atracar no porto. Os italianos chamavam esse processo de “*quaranta giorni*”, que significa 40 dias e evoluiu para “*quarantino*”.

O tempo de quarentena é determinado pelo tempo de incubação da doença, que corresponde ao tempo entre a infecção e o aparecimento dos primeiros sintomas. Por exemplo, a tuberculose possui um tempo de incubação de 4 a 12 semanas, então caso haja um surto de tuberculose, o período de quarentena é definido em 12 semanas, porque é o tempo necessário para o aparecimento dos primeiros sintomas.

Fazer uma análise das imagens 1 e 2 seguintes:

Imagem 1



Fonte: <[https://img.medscapestatic.com/pt/thumbnail\\_library/6504615-fig1.png/](https://img.medscapestatic.com/pt/thumbnail_library/6504615-fig1.png/)> Acesso em 30/03/2020.

Imagem 2

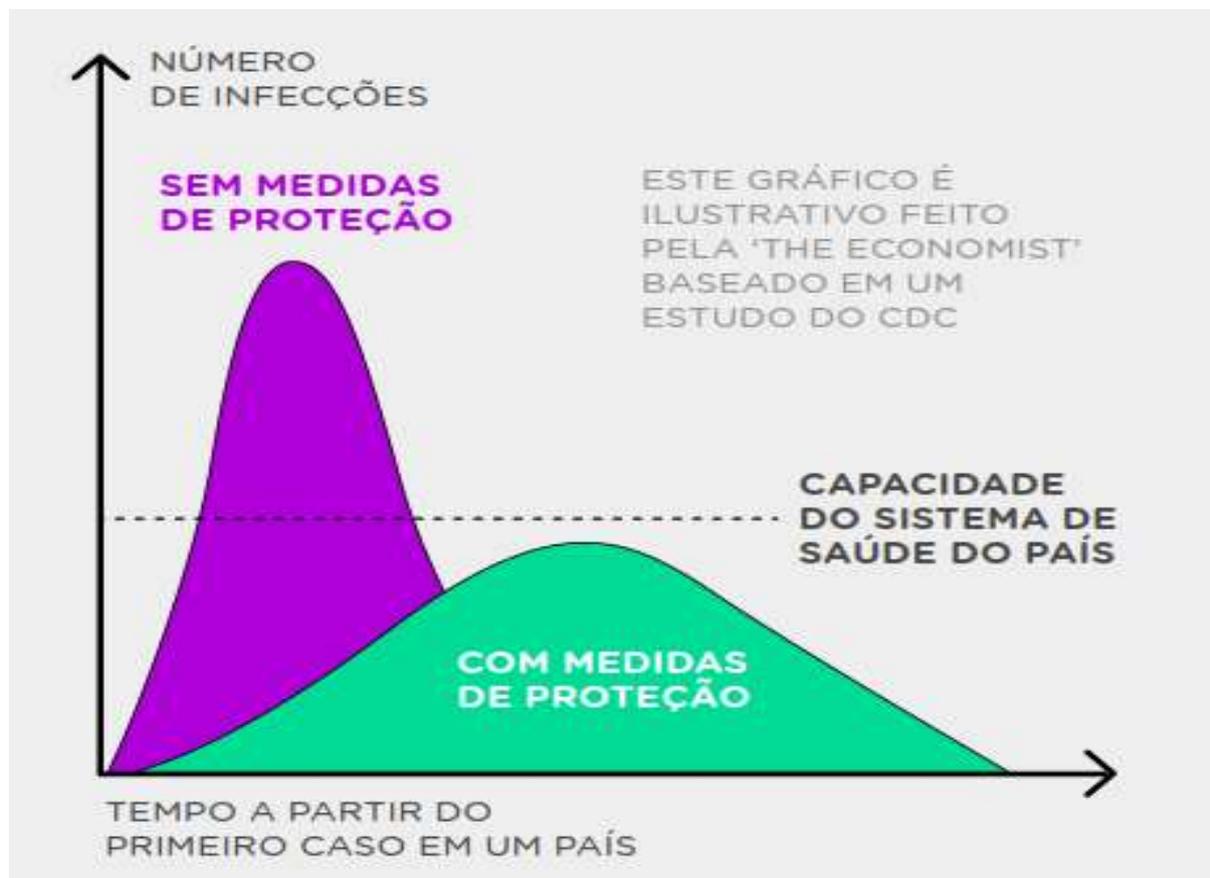


Gráfico do número de infectados pelo coronavírus pela variável tempo. O gráfico mostra a possibilidade de “achatamento” da curva de infectados conforme medidas de proteção são tomadas no país.

Fonte: <[https://lh3.googleusercontent.com/3n275WHfGWKpGR5Vjl4U\\_fIUzVWdTCFx2DIuGaCs08bvEKx\\_qw69VfgMGg2bg4olbYvJ0u1Ydscw57\\_dJvywxF9KuVgfY\\_eCdZZlfrPtNTKYJOA5Cz7CEvl\\_sPijXr9U9vnBgf62](https://lh3.googleusercontent.com/3n275WHfGWKpGR5Vjl4U_fIUzVWdTCFx2DIuGaCs08bvEKx_qw69VfgMGg2bg4olbYvJ0u1Ydscw57_dJvywxF9KuVgfY_eCdZZlfrPtNTKYJOA5Cz7CEvl_sPijXr9U9vnBgf62)> Acesso em 30/03/2020.

**2º Passo:** Aprofundamento do tema, com destaque para a importância da quarentena ante a pandemia desencadeada pela COVID-19, de acordo com as proposições abaixo:

- Após análise das imagens, comente como as medidas de quarentena adotadas no Brasil, bem como na sua cidade, contribuem para abrandar a disseminação do Coronavírus (COVID-19).
  
- Qual a diferença entre quarentena, isolamento e distanciamento social?

Como resposta às proposições acima, produzir um dos seguintes produtos: resumo, mapa mental, vídeo, *podcast*, cartaz, história em quadrinhos, entre outros.

**Atividade 2:** Tema - Coronavírus: o efeito psicológico da quarentena forçada para tentar conter a COVID-19 e o impacto do isolamento nas sociedades mais “abertas” do mundo, a exemplo do Brasil.

**1º Passo:** Leia os excertos 1, 2 e 3 seguintes e assista ao vídeo proposto.

### Excerto 1

#### Efeitos:

(...) No atual surto de coronavírus (COVID-19), as autoridades começam a perceber que o isolamento da quarentena tem consequências para a saúde mental da população.

Um estudo publicado pela revista britânica *Lancet* abordou o medo e a solidão sofridos por aqueles que enfrentam uma quarentena como consequência do coronavírus.

Os autores do artigo usaram três bancos de dados de estudos médicos anteriores e concluíram que os efeitos psicológicos negativos da quarentena incluem estresse pós-traumático, confusão e raiva, além de ansiedade.

Os fatores que mais estressam as pessoas isoladas são não saber quanto tempo durará a quarentena, medo de serem infectados, frustração, tédio, suprimimentos ou informações inadequados, possíveis perdas financeiras e que, ao sair, fiquem com o estigma da doença.

(...)

Fonte: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-51800944>>. Acesso em 30/03/2020.

**Excerto 2**

(...) Manter a tranquilidade em casa é o exercício de internalizar que, apesar de estarmos em um momento delicado, é preciso calma. Precisamos ter responsabilidade social, confiar nas autoridades competentes e nos profissionais de saúde. “Exercite estar com sua família e amigos, mesmo que distante. Use a tecnologia e esteja próximo de quem você ama da maneira que for possível. Precisamos esperar fazendo a nossa parte. Exercite a solidariedade, ajudando os mais frágeis e os idosos, que fazem parte do grupo de risco”, (...)

Fonte: <<https://www.saude.ce.gov.br/2020/03/24/saiba-como-cuidar-da-saude-mental-durante-a-quarentena/>>. Acesso em 30/03/2020.

**Excerto 3**

(...) Quarentena imposta, autoisolamento e outras restrições de movimento se tornaram comuns em diversos países diante da pandemia do novo Coronavírus. Estima-se que haja ao menos 2,8 bilhões de pessoas vivendo sob algum tipo de restrição de movimento ou acesso a serviços.

Entretanto, o impacto do isolamento social é diferente de país para país, agora e a longo prazo. Acredita-se que sociedades mais "abertas", como o Brasil, lidem com a condição de isolamento sob mais estresse e tensões, do que sociedades mais "fechadas", como o Japão.

"Indivíduos de sociedades de alta mobilidade relacional estão precisando ajustar a vida cotidiana mais do que sociedades de baixa mobilidade relacional. Eles podem se sentir 'encurralados' sem a liberdade de sair e se relacionar com os outros, o que eleva o estresse", diz a psicóloga social Mie Kito, professora do Departamento de Sociologia da Universidade Meiji Gakuin, de Tóquio.

"Interações físicas como beijos, abraços e apertos de mão são importantes para formar e fortalecer relacionamentos. A disseminação do vírus restringe esses comportamentos", acrescenta o psicólogo social Junko Yamada, do Departamento de Ciência Comportamental da Universidade de Hokkaido. (...)

Fonte: <<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52042839>>. Acesso em 30/03/2020.

Assista o vídeo indicado sobre saúde mental, disponível no link reduzido:  
<<http://gg.gg/hrjz9>>

O vídeo é uma Live de um psiquiatra que fala sobre efeitos da quarentena na saúde mental, a exemplo do stress e ansiedade.

**2º Passo:** Aprofundamento do tema, de acordo com a proposição abaixo:

- Quais estratégias/ações podem ser adotadas por você e sua família a fim de minimizar o impacto na saúde mental durante o período de quarentena?

Como resposta à proposição acima, produzir um dos seguintes produtos: resumo, mapa mental, vídeo, *podcast*, cartaz, história em quadrinhos, entre outros.

### Entrega / Avaliação

As atividades devem ser entregues para o professor de Projeto de Vida, via *e-mail* ou *WhatsApp*. A data de entrega das atividades desenvolvidas e os critérios de avaliação serão estabelecidos pelo professor.

### Comentários (orientações ao professor)

Os *links* e vídeos são sugestões didáticas. O estudante poderá pesquisar, ler textos e/ou assistir vídeos diversos aos propostos nas atividades, desde que sejam retirados de fontes confiáveis. Comente com os estudantes sobre *sítes* de notícias falsas (*fake news*) e o cuidado que devem ter para não repassarem informações incorretas, a fim de que as atividades sejam realizadas com sucesso.



**ENTENDA**

**ISOLAMENTO**  
Pessoa que testou positivo para o COVID-19

**QUARENTENA**  
Pessoa que tem sintomas leves ou que esteve em contato com alguém que tem o vírus e está aguardando para ver se os sintomas se manifestam.

**DISTANCIAMENTO SOCIAL**  
Pessoa que está fazendo a sua parte para reduzir o risco de transmissão.

Agora que você já sabe distinguir uma coisa da outra, pratique o **DISTANCIAMENTO** para não cair em **QUARENTENA** e acabar em **ISOLAMENTO**

SAIBA MAIS SOBRE O COMBATE À PANDEMIA EM  
**CORONAVIRUS.MS.GOV.BR**

#TODOSCONTRA  
OCORONAVIRUS

GOVERNO  
PRESENTE,  
RESPONSÁVEL E  
TRANSPARENTE

GOVERNO  
DO ESTADO  
Mato Grosso  
do Sul