



# ENVELHECIMENTO ATIVO:

*ontem, hoje e sempre*



## Organização:

Sara Jane Cerqueira Bezerra  
Rosa de Lima Medeiros Neta  
Jhonatan David Santos das Neves



**Performance**  
Editora



# ENVELHECIMENTO ATIVO:

*ontem, hoje e sempre*





## ORGANIZAÇÃO

**Profa. Ma. SARA JANE CERQUEIRA BEZERRA**

Professora Assistente da Universidade Estadual de Alagoas  
– UNEAL Campus III - Coordenadora Geral do Programa de  
Extensão 3ª Idade na Universidade da UNEAL

**Profa. Ma. ROSA DE LIMA MEDEIROS NETA**

Professora Assistente da Universidade Estadual de Alagoas  
– UNEAL Campus III - Vice-coordenadora do Programa de  
Extensão 3ª Idade na Universidade da UNEAL

**Prof. Dr. JHONATAN DAVID SANTOS DAS NEVES**

Pesquisador/Colaborador da Universidade Estadual de Alagoas  
– UNEAL - Especialista em Gerontologia

**EDIÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO**

Vanderson Aureliano Barbosa - UNEAL

## GESTORES DA UNEAL

ODILON MÁXIMO DE MORAIS  
REITOR

MARCOS ALEXANDRE DA SILVA  
Pró-Reitor de Inclusão Estudantil

ANDERSON DE ALMEIDA BARROS  
VICE-REITOR

NALFRAN MODESTO BENVINDA  
DIRETOR DO CAMPUS III

CARLINDO DE LIRA PEREIRA  
PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO - PROEXT

DENIZE DOS SANTOS  
VICE-DIRETORA DO CAMPUS III

ADRIANA DE LIMA CAVALCANTE  
Pró-Reitora de Desenvolvimento Humano

JÚLIA SARA ACCIOLY QUIRINO  
COORDENADORA DO CURSO DE  
PEDAGOGIA - CAMPUS III

ADENIZE COSTA ACIOLI  
Pró-Reitora de Graduação

MARIA DO SOCORRO CORREIA  
VICE-COORDENADORA DO CURSO DE  
PEDAGOGIA - CAMPUS III

REJANE VIANA ALVES DA SILVA  
Pró-Reitora de Planejamento e Gestão

ARIANE LOUDEMILA S. DE ALBUQUERQUE  
Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

© COPYRIGHT 2022 BY EDITORA PERFORMANCE

Editor: Carla Emanuele Messias de Farias

Diagramação: Vanderson Aureliano Barbosa

Capa: Vanderson Aureliano Barbosa



Esta obra é licenciada sob uma Licença Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 Brasil.  
Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de Novembro de 1998.

### FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B574e

BEZERRA, Sara Jane Cerqueira. NETA, Rosa de Lima Medeiros. NEVES, Jhonatan David Santos das (Organizadores).

Envelhecimento Ativo: Ontem, hoje e sempre. 1ª Edição. Editora Performance. Arapiraca. Setembro de 2022. Sara Jane Cerqueira Bezerra. Rosa de Lima Medeiros Neta. Jhonatan David Santos das Neves - Organizadores.

p. 60

ISBN: 978-65-5366-075-5



CDD 370

1. Educação 2. Envelhecimento 3. Ativo 4. Ontem 5. Hoje 6. Sempre 7. EJA  
I. Título.

Índices para catálogo sistemático:  
370 – Educação



# ENVELHECIMENTO ATIVO:

*ontem, hoje e sempre*

## Organização:

*Sara Jane Cerqueira Bezerra*

*Rosa de Lima Medeiros Neta*

*Jhonatan David Santos das Neves*



**Performance**  
Editora

# UM DEDO DE PROSA



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

**ESCOLHA UM CANTINHO  
DA CASA E SEPRE OS  
MATERIAIS QUE IRÁ  
UTILIZAR**


**INICIALMENTE,  
SELECIONE AS  
ATIVIDADES DE SUA  
PREFERÊNCIA. CASO  
NÃO CONSIGA FAZER  
ALGUMA, PASSE PARA  
A SEQUINTE.**

**LEMBRE-SE: NOSSO  
OBJETIVO É CONTRIBUIR  
COM SEU PROCESSO  
FORMATIVO DE  
FORMA LEVE E  
PRAZEROSA**



# A QUÍMICA NO COTIDIANO

*Prof. Dr. Marcos Surica – Curso: Química Uneal/Campus III*  
*Prof. Dr. Mário Diniz Agra – Curso: Química Uneal/Campus III*



A química pode ser definida como a ciência que estuda a natureza da matéria, suas propriedades e transformações. Ela está presente em no nosso dia a dia, em todos os materiais que nos cercam, e em todos os seres vivos.

Mas, o que é MATÉRIA? É tudo aquilo que tem massa e ocupa um lugar no espaço. Exemplos:



**MADEIRA**



**PORTA**



**CADEIRA**

O nosso corpo, por exemplo, é formado por diversas substâncias em constante transformação que possibilitam o ser humano continuar vivo. Sem essas reações não haveria vida.



Ao consumirmos alimentos, água, entre outros, o nosso sistema digestivo produz substâncias químicas capazes de transformar esses materiais ingeridos em nutrientes necessários para diversas funções do organismo, como produção de energia, manutenção dos órgãos, tecidos, ossos, etc.

# LUBRIFICANTE PARA A VIDA



A água que é um elemento essencial à vida só torna-se potável através de muitos processos químicos, que tratam a água imprópria para o consumo garantindo o abastecimento à população.

Outros exemplos que provam como a química está presente em nosso cotidiano podem ser citados:

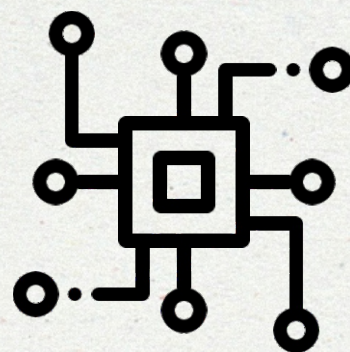
**NOS ALIMENTOS:** os alimentos naturais precisam dos produtos químicos que fertilizam a terra para sua produção. Os pesticidas também são de grande importância na tarefa de garantir a qualidade dos alimentos, pois sua ação combate as pragas impedindo a disseminação de doenças e destruição das plantações.

**NO VESTUÁRIO:** a maioria das roupas que usamos apresenta fios artificiais (náilon, poliéster) misturados a fibras naturais (algodão, lã).



**NA SAÚDE:** o desenvolvimento da indústria farmacêutica e da medicina fortalece a saúde humana, aumentando a expectativa de vida do homem.

**NO DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E TECNOLÓGICO:** a indústria química transforma elementos presentes na natureza em produtos úteis ao homem. Desde a fabricação de bens como computadores e automóveis até itens como plásticos, vidros, papel e tintas são resultados de transformações químicas.



Muitas substâncias químicas são comuns no nosso dia a dia, por exemplo:

- Acetona (propanona)
- Sal de cozinha (cloreto de sódio)
- Água oxigenada (peróxido de hidrogênio)
- Álcool (etanol)
- Soda cáustica (hidróxido de sódio)
- Ácido acético (componente do vinagre)

# ATENÇÃO NA SUA COZINHA

Portanto, devemos ter muito cuidado e atenção ao manusearmos os produtos químicos que estão ao nosso redor. Assim, seguem algumas dicas importantes:

1. Uma das principais causas dos acidentes domésticos é o uso indevido de produtos de limpeza.
2. Reserve um local exclusivo para produtos perigosos como: água sanitária, limpa-fornos, produtos com amoníaco, álcool, entre outros. O ideal seria um armário com tranca para evitar que crianças toquem nesse material.



**LIMPA ALUMÍNIO LIMÃO**

**ALVO**

Modo de usar: Aplicar o produto em uma esponja macia e espalhe sobre a peça de alumínio deixando agir por alguns instantes e enxague, em seguida lave a peça com sabão ou detergente de sua preferência. Não aplicar puro em superfície seca. Uso exclusivo em Alumínio.

Precauções: Manter fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, consultar um médico imediatamente. Não reutilizar a embalagem para outros fins.

Composição: Ácido Sulfônico, Cloreto de Sódio, Corante e Água. Ativo: Ácido Sulfônico.

EMEDE INDÚSTRIA E COMÉRCIO LTDA  
Av. Antonieta Altenfelder, 2575 - Jd. Santa Antonieta - Marília - SP  
CEP 17512-130 - CNPJ 04.658.955/0001-91 - Indústria Brasileira  
Resp. Técnico: Celso Brejão Junior - CRQ 04441688 - IV Região  
Produto Notificado na ANVISA/MS, 3.02887-3

SAC: 14 3425.5880  
www.alvolimpeza.com.br

INDÚSTRIA BRASILEIRA

500ml

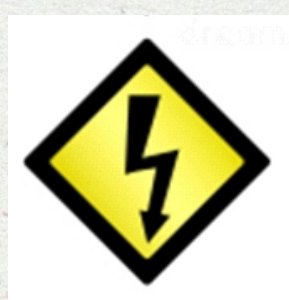
78983524570103

3. Utilize equipamentos de segurança quando for manusear produtos tóxicos: avental para proteger o corpo, luvas de borracha para evitar contato com as mãos e óculos de segurança para os olhos, estes são protetores que evitam queimaduras na pele e cegueira.

4. Antes de utilizar um produto químico para limpeza, leia atentamente seu rótulo com as indicações de como usá-lo com segurança.

5. Cuidado com o manuseio de alimentos e consumo de remédios. Use-os sempre sob orientação.

## ATENÇÃO PARA ESTES SÍMBOLOS:



## ATIVIDADE:

Vamos experimentar alguns sucos que são muito importantes para a nossa saúde:





## 01 - SUCO ANTI-HIPERTENSIVO

A Beterraba é um vegetal é rico em vitamina C, carotenoides, compostos fenólicos e flavonoides. Contém ainda um composto conhecido como betalaína, que é rico em antioxidantes e possui propriedades anti-inflamatórias. A betalaína é responsável por tornar a beterraba um excelente remédio caseiro para diminuir a pressão arterial. O suco de beterraba que ajuda no controle da pressão é simples. Esprema o suco de uma laranja e de um limão e bata no liquidificador com uma beterraba e uma cenoura descascadas. Adicione 200ml de água.

**Ingredientes:** 1 limão; 1 laranja; ½ cenoura e 1 beterraba sem casca e fatiada

**Modo de preparo:** Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo;

Então, acrescente cubos de gelo e beba sem coar. Se quiser, adoce com mel.





## 02 - SUCOS ANTIOXIDANTES: COMBATER OS RADICAIS LIVRES

**O CHUCHU** tem alto poder hidratante e teor interessante de fibras, que são amigas do intestino. A princípio, a ideia de um suco feito com chuchu pode parecer estranha. No entanto, graças ao pouco sabor desse legume, ele pode ser complementado com outros ingredientes, como o limão. Também é interessante notar que o chuchu é fonte de nutrientes como vitamina A, vitamina C, vitamina B9, ferro, zinco e magnésio. Todos são muito importantes para a manutenção da saúde, mas de fato a vitamina B9 se destaca. Isso porque essa vitamina (também conhecida como ácido fólico) auxilia no crescimento de tecidos e células do organismo, sendo fundamental para todas as idades.

Além disso, a vitamina B9 ainda promove a saúde mental e emocional, uma vez que auxilia na função adequada do cérebro. E por ser fonte de antioxidantes, o suco de chuchu também ajuda a combater os radicais livres que causam inúmeras doenças cumulativas.

Outro ponto forte do suco de chuchu é seu efeito diurético. Graças a essa ação, a bebida auxilia a eliminar minerais que atuam na elevação da pressão. Esse detalhe também faz com que o suco de chuchu seja ótimo para quem sofre com o inchaço.

### **Suco de chuchu com limão ou laranja ou abacaxi**

#### **Ingredientes:**

- 1/2 chuchu;
- Suco de 1 limão;
- Água.

**Modo de preparo:** Lave e descasque o chuchu. Em seguida, leve todos os ingredientes ao liquidificador. Por fim, bata e beba.



## 03 - SUCOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

A ROMÃ tem uma substância que ajuda no combate às inflamações: ácido elágico - é bom para defesa e proteção contra doenças crônicas. Ajuda no rejuvenescimento celular e é bom para a pele. A casca e o suco da romã têm uma boa ação estrogênica e são indicados para mulheres que estão com sintomas de menopausa.

### **Modo de preparo**

Corte a romã o meio, retirando sua ponta;  
Segure uma das metades e bata com uma colher para tirar suas sementes;  
Coloque todas as sementes no mixer ou liquidificador;  
Bata por cerca de dois minutos;  
Coe e sirva-se.

### **Suco de romã com hortelã**

#### **Ingredientes**

- 2 romãs
- 500 ml de água
- 6 folhas de hortelã
- Gelo a gosto
- Açúcar ou adoçante a gosto

#### **Modo de preparo**

No liquidificador adicione a água, as sementes das romãs e a hortelã;  
Bata até ficar homogêneo;  
Acrescente o gelo e sirva.



## 04 - SUCOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

### **Suco de romã com hortelã**

#### **Ingredientes**

- 2 romãs
- 500 ml de água
- 6 folhas de hortelã
- Gelo a gosto
- Açúcar ou adoçante a gosto

#### **Modo de preparo**

No liquidificador adicione a água, as sementes das romãs e a hortelã; Bata até ficar homogêneo; Acrescente o gelo e sirva.

### **Suco de romã com limão**

#### **Ingredientes**

- Suco de 2 limões
- 2 romãs
- 500 ml de água
- 8 folhas de hortelã
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

#### **Modo de preparo**

Retire as sementes das romãs; Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata rapidamente; Coe e sirva como desejar.

# O ENCANTO DA POESIA

Profa. Dra. Verônica Tavares Neves Cardoso  
Curso: Letras/Unesal - Campus III

## metonímia

alguém que usa a internet  
abre uma página da wikipédia  
se depara com um trecho de texto  
em que a proa representa a

a parte pelo todo se chama sinédoque

a parte pelo todo em minha vida  
este pedaço de tapeçaria  
é representativo? não é representativo?

eu não queria saber o que era  
metonímia, entrei na página errada  
eu queria saber como se chegava  
perguntei a um guarda

não queria fazer uma leitura  
equivocada  
mas todas as leituras de poesia  
são equivocadas

querida angélica

querida angélica  
no elevador entre  
que o zelador se d

querida angélica  
acidente domést  
da lavadora na v  
ditando este e-n

querida angélica  
morreu e depoi  
passei a tarde  
e as escadas n

querida angé  
do banco nur  
para o guard  
me roubou a

querida angé  
último h

## OFICINA DE LITERATURA: POESIA

Queridos(as) estudantes,

Vocês sabem o que vem a ser literatura?

Grosso modo, podemos dizer que literatura é uma das manifestações artísticas do ser humano, ao lado da música, da dança, do teatro, da escultura, da arquitetura, do cinema, dentre outras. Ela representa comunicação, linguagem e criatividade, sendo considerada a arte das palavras.

Trata-se, portanto, de uma manifestação artística, em prosa ou em verso, muito antiga que se utiliza das palavras para criar arte, ou seja, a matéria prima da literatura são as palavras, tal qual as tintas são as do pintor. O conceito de literatura também pode compreender o conjunto de histórias fictícias inventadas por escritores em determinadas épocas e lugares, sejam poemas, romances, contos, crônicas, fábulas, entre outros.

Os textos literários possuem uma função muito importante para o ser humano de forma que provocam sensações e produzem efeitos estéticos, os quais nos fazem entender melhor nós mesmos, nossas ações, bem como a sociedade em que vivemos. Para o filósofo grego Aristóteles, um dos primeiros a focar nos estudos sobre essa arte: “a arte literária é mimese (imitação); é a arte que imita pela palavra”. Com efeito, o conceito de literatura foi se ampliando e abrangendo assim, diversos textos que englobam os gêneros literários que hoje conhecemos: literatura clássica, literatura infantil, literatura juvenil, literatura de cordel, literatura marginal, literatura erótica, entre outras.

Nesta aula, vamos falar um pouco sobre o poema e a poesia.

# POEMA X POESIA: EXISTE DIFERENÇA

Poema é o gênero textual que se constrói não apenas com ideias e sentimentos, mas também por meio do emprego do verso e seus recursos musicais – a sonoridade e o ritmo das palavras –, da função poética da linguagem e de palavras com sentido conotativo.

- **Poema:** é o texto composto em versos (linhas breves) e estrofes, numa oposição ao texto composto em prosa (linhas longas), isto é, composto em orações, períodos e parágrafos. Sendo assim, é evidente que nem todo poema obrigatoriamente é ou contém poesia. Assim como a boa prosa de ficção só é boa porque está carregada de poesia.

- **Poesia:** é, na realidade, a qualidade presente em certos artefatos culturais, capaz de despertar o sentimento do belo e provocar o encantamento estético. Dessa forma, a poesia pode estar em um conto, na cena de um filme, ou de uma telenovela; nas artes plásticas, como a pintura, a escultura; ou, como reconhecia Bandeira, nas ruas. Dizia o poeta:

Dois automóveis colidem, ou uma senhora desmaia, ou um homem é assassinado... paira no ar um certo tumulto emocional, criando uma atmosfera de poesia. Pois bem, o poeta suscita a mesma coisa, só que mediante apenas uma colisão de palavras. (BANDEIRA Apud MORAES, 1975, p.70).

Poesia é o subjetivo, o abstrato enquanto que poema é o concreto.

*A poesia encontra seu núcleo no poema, feito e trabalhado precisamente para conseguí-la. Ela é indefinível, porém é definidora.*

Po·e·si·a

ELA ESTÁ EM TODA PARTE:  
NA CANÇÃO DE NINAR,  
NA CANTIGA DE RODA,  
NA DANÇA,  
NA PROPAGANDA,  
NA LETRA DE MÚSICA,  
NA PINTURA,  
EM UMA BELA PAISAGEM...

## ATIVIDADE 01

Leia o poema de Francisco Marques ou peça a alguém para ler e expresse sua opinião sobre o que caracteriza a poesia e o que caracteriza o poema. Faça um pequeno vídeo expressando sua opinião e compartilhe com seus grupos de amigos no Instagram, Facebook ou no WhatsApp . Declame esse ou outro poema de seu gosto e envie junto.

O poema é a fruta  
A poesia, o sabor.  
O poema está no livro.  
A poesia, no leitor.  
(Francisco Marques)

Um poema pode ou não conter rimas, sabia? Vejam o poema abaixo.

### **O BICHO**

Vi ontem um **bicho**  
Na imundície do pátio  
Catando comida entre os detritos.  
Quando achava alguma coisa,  
Não examinava nem cheirava:  
Engolia com voracidade.

**O bicho não era** um cão,  
**Não era** um gato,  
**Não era** um rato.

**O bicho**, meu Deus, **era um** homem  
(Manuel Bandeira)

## ATIVIDADE 02

2. Leia o poema de Manuel Bandeira ou peça para alguém ler para você. Percebeu que ele não tem rima? Mas, que apesar do tema ser triste, é carregado de poesia. Preste atenção nas palavras que estão destacadas pelas cores. Esta é outra característica marcante da linguagem poética. Responda o que vocês percebem que ocorrem com elas no poema:

- A. (        ) Estão em destaque porque rimam.
- b. (        ) Estão em destaque por que se reparam dando ênfase em alguns aspectos relevantes.
- c. (        ) Estão em destaque porque elas apresentam o mesmo sentido.

2.1 Desse modo, podemos concluir que a \_\_\_\_\_ de palavras em um poema é um dos recursos possíveis de uso da língua na linguagem poética.

2.2 Se os versos correspondem a cada linha de um poema. Responda: Quantos versos têm o poema "o Bicho".

\_\_\_\_\_.

## ATIVIDADE 03

Leia o texto de Cecília Meireles ou peça para alguém ler para vocês. Em seguida, marquem cada palavra, que rima com outra de uma mesma cor, só mude a cor quando as palavras tiverem outras rimas iguais. Como exemplo: vejam as três primeiras linhas ou versos do poema. Depois resolvam às questões abaixo:

### AS MENINAS

Arabela  
abria a janela.  
Carolina  
erguia a cortina.

E Maria  
olhava e sorria:  
“Bom dia!”

Arabela  
foi sempre a mais bela.

Carolina,  
a mais sábia menina.

E Maria  
apenas sorria:  
“Bom dia!”

Pensaremos em cada menina  
que vivia naquela janela;  
uma que se chamava Arabela,  
uma que se chamou Carolina.

Mas a profunda saudade  
é Maria, Maria, Maria,  
que dizia com voz de amizade:  
“Bom dia!”.

(Cecília Meireles, Rio de Janeiro, 1901-1964)

## ATIVIDADE 04

4.1 É possível concluir que a história do poema se passa:

- a) numa casa.
- b) numa escola.
- c) numa igreja.
- d) numa praça.

4.2 Escreva o nome da menina que está associado com cada atributo abaixo:

a) A mais letrada.

\_\_\_\_\_

b) A mais formosa.

\_\_\_\_\_

c) A mais simpática.

\_\_\_\_\_

4.3 Um poema apresenta características próprias do gênero, como ritmo, melodia e entonação. Além disso, muitos textos poéticos revelam rimas, como é o exemplo do poema “As meninas”. Localize no texto as palavras que estão rimando com:

a) Arabela:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Carolina:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Maria:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) Saudade:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vocês sabiam que os poemas também podem representar uma imagem. Esses poemas são chamados de CONCRETOS. Vocês conheciam?





**ONOMATOPEIA:**  
**É A ARTE DE IMITAR**  
**SONS POR MEIO DAS**  
**PALAVRAS...**

## ATIVIDADE 05

5.1 Escolham algum tema que vocês gostem e façam um poema concreto representando um tema na linguagem verbal (escrita) e na linguagem visual.

A large empty rectangular box with rounded corners and a blue border, intended for students to write their poem.

Vocês sabiam que existem composições em versos chamadas **acrósticos**? Leiam no retângulo abaixo o que é um acróstico.

## **ACRÓSTICO:**

COMPOSIÇÃO EM VERSO CUJAS LETRAS INICIAIS (ÀS VEZES AS MEDIAS OU AS FINAIS), LIDAS NO SENTIDO VERTICAL, FORMAM UMA OU MAIS PALAVRAS QUE SÃO O TEMA, (...)

## **EXEMPLOS:**

**D**ivino  
**E**terno  
**U**niversal  
**S**anto

---

**M**ulher  
**A**mável  
**R**eta (justa)  
**I**ntensa  
**A**morosa

---

**M**ãe  
**A**dmirável  
**R**omântica  
**I**ncrível  
**A**legre

---

## ATIVIDADE 06

6.1 Agora é a vez de vocês. Sejam poetas ou poetisas, criem acrósticos com os nomes de vocês, com os nomes de seus familiares, amigos ou outros temas.



### PARA REFLETIR...

*Ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, nada serei (...). O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha (...). Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece (...). Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor. (1º Coríntios 13)*

A photograph of an elderly couple sitting on a blue mat, performing a stretching exercise. The woman is on the left, wearing a white t-shirt and glasses, smiling. The man is on the right, wearing a white t-shirt and glasses, also smiling. They are both leaning forward with their arms extended. The entire image has a blue tint.

# ALONGANDO O CORPO

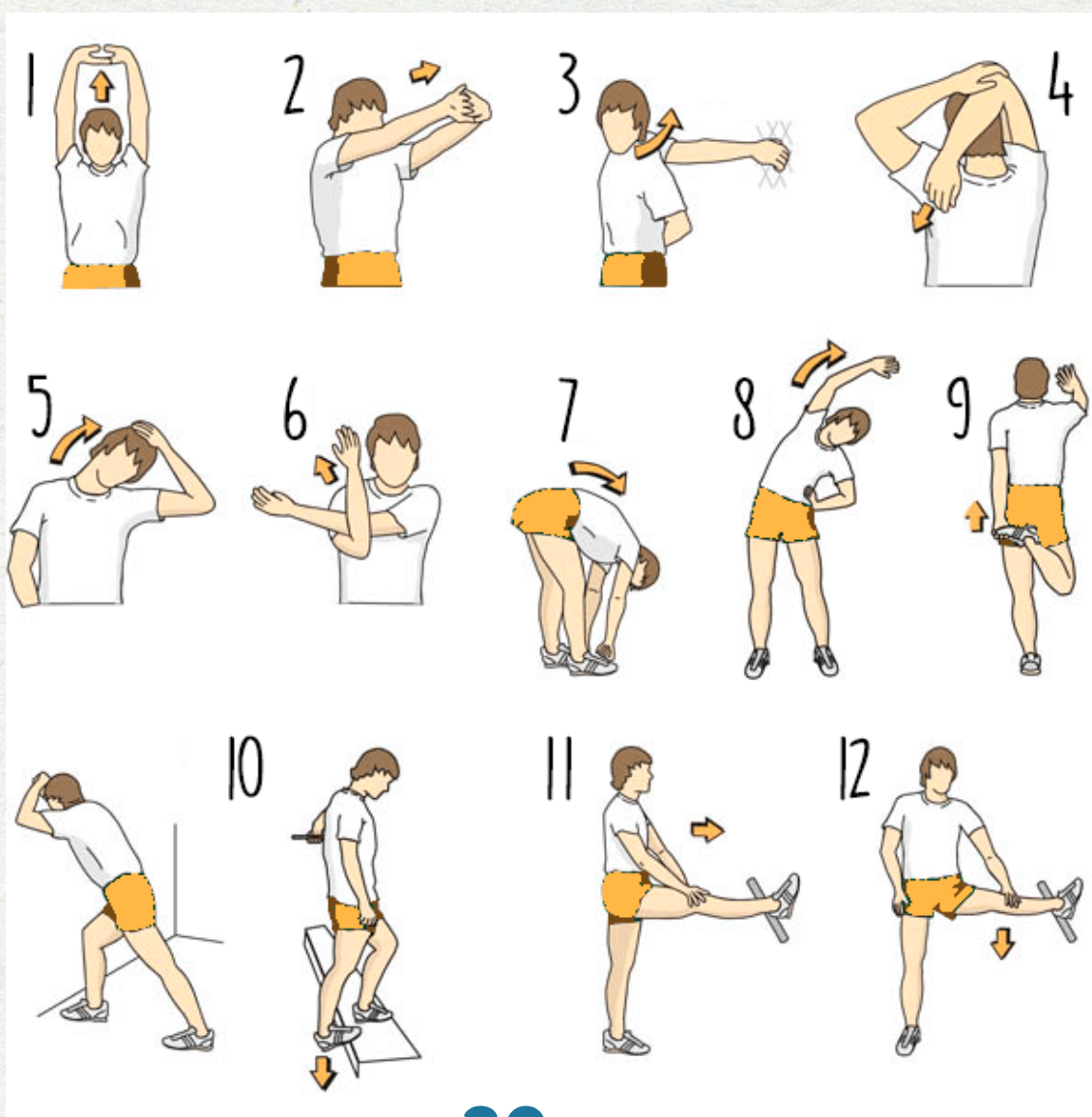
*Profa. Esp. Josefa Gomes da Silva – Educadora Física*

*Profa. Esp. Hildênia Vieira e Silva – Educadora Física*

Os exercícios de alongamento para idosos devem ser realizados com cuidado para evitar lesões, mas são importantes para a manutenção do bem-estar físico e emocional. Outros benefícios que podem ser identificados são:

- Relaxamento dos músculos;
- Melhora da circulação;
- Aumento da elasticidade dos músculos;
- Facilidade para fazer as atividades diárias como cozinhar, limpar e arrumar;
- Prevenção de doenças cardiovasculares como a hipertensão.

## ALGUNS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO



Como os idosos têm os músculos mais fracos, os movimentos mais lentos e uma menor flexibilidade é indicado realizar os exercícios de alongamento regularmente.


Segundo especialistas, o alongamento para idosos é indispensável, pois retarda o envelhecimento, ajudando nas capacidades motoras como flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e força, fatores que têm uma perda significativa com o tempo.

Este tipo de exercício também ajuda a eliminar gorduras, resultando em perda de peso e boa forma física. Outros benefícios são estimular o metabolismo do idoso, auxiliando no processo de combate a inflamações, melhorando as capacidades funcionais e também as cognitivas.


O alongamento para idosos também proporciona sensação de autonomia e bem estar. Além disso, a prática de exercícios físicos na terceira idade possibilita um melhor convívio social, melhor interação para desenvolver atividades culturais e recreativas e envolvimento em projetos para idosos, resultando em um envelhecimento ativo.

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS


**EXERCÍCIO DIAFRAGMÁTICO**

- 

1 *posicione suas mãos*

Sente-se em uma cadeira ou sofá, apoie os pés no chão, e deixe a coluna reta e apoiada
- 


2 *expire pela boca*

Com uma mão sobre o abdômen e outra no tórax, expirar pela boca, recolhendo o abdômen
- 


3 *inspire pelo nariz*

E inspirar pelo nariz movendo o abdômen para frente

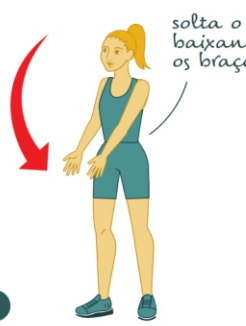
**INSPIRAÇÃO LENTA MOVENDO OS BRAÇOS**

- 

1 *coluna reta!*

Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta
- 

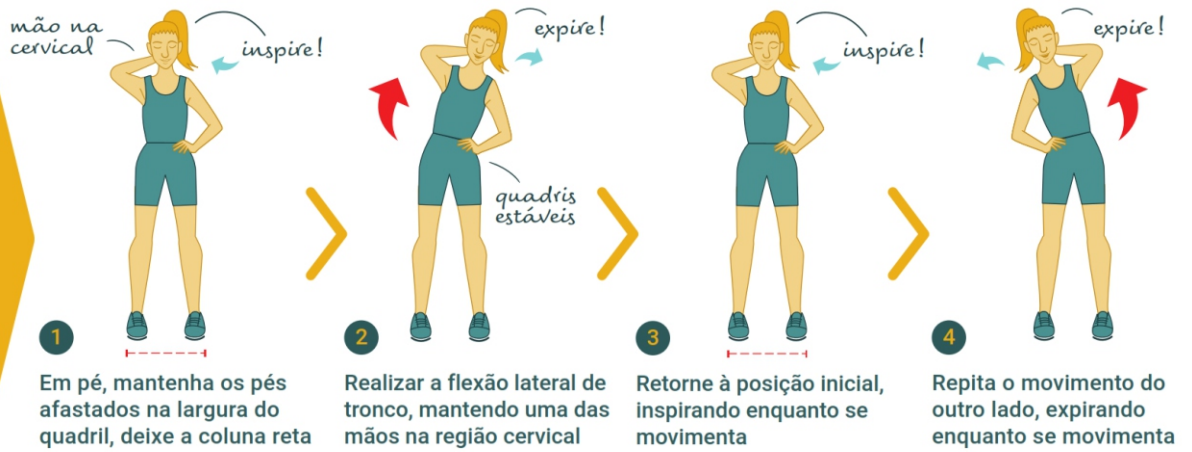
2 *imagine que está segurando uma bola*

Inspire lentamente, erguendo os braços retos para cima enquanto puxa o ar
- 

3 *solta o ar baixando os braços*

Expire baixando os braços, acompanhando a respiração

## INCLINAÇÃO DO TRONCO



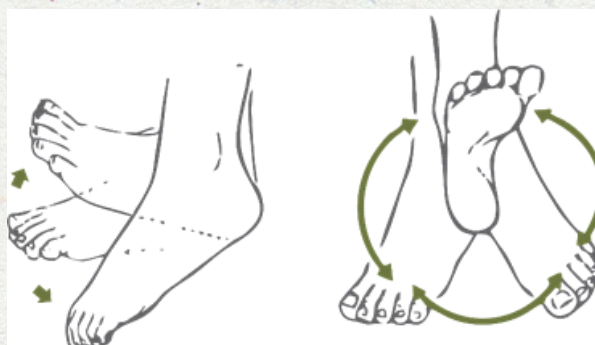
## ROTAÇÃO DO TRONCO



## ALONGAMENTO SENTADO(A)



## IMPORTANTE ALONGAR OS PÉS

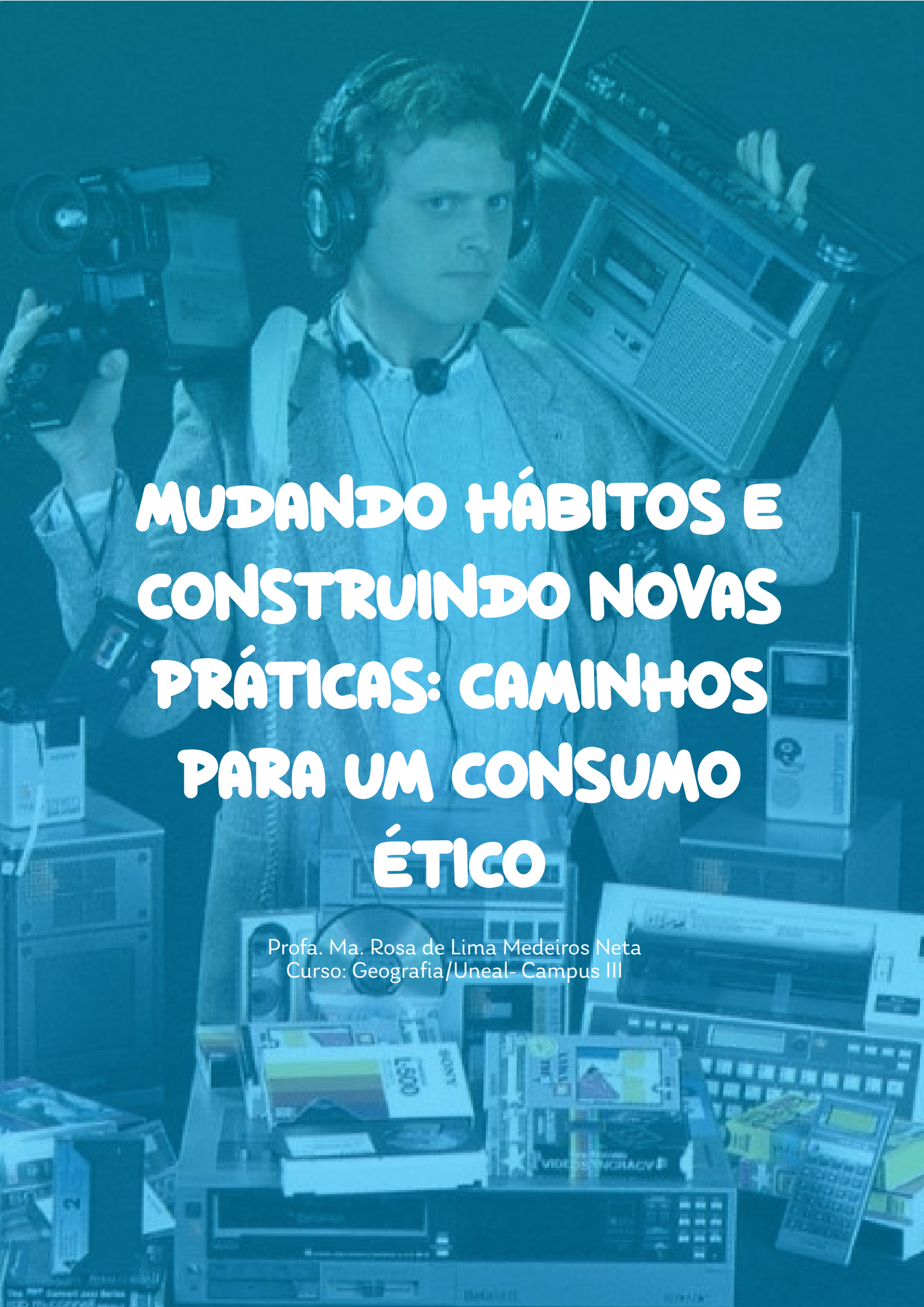


## **ATIVIDADE**

**01 - Você costuma fazer alongamento?**

**02 - Quais os exercícios mais usados?**

**03 - Agora, como tarefa, diariamente você deve fazer um dos vários tipos de alongamento aqui propostos.**



# MUDANDO HÁBITOS E CONSTRUINDO NOVAS PRÁTICAS: CAMINHOS PARA UM CONSUMO ÉTICO

Profa. Ma. Rosa de Lima Medeiros Neta  
Curso: Geografia/Uneal- Campus III

## UM POUCO DE HISTÓRIA

Com o fim da Segunda Guerra Mundial, em 1945, dividiu o mundo em dois blocos político-militares liderados pelos: EUA e URSS. Os EUA ampliaram sua área de influência econômica, política e ideológica estimulando a penetração da sua cultura nos países latino-americanos como o Brasil, como também, na Europa. A prosperidade econômica norte-americana no pós-guerra espalhou pelo mundo ocidental um espírito de otimismo e de esperança, criando um novo modo de viver propiciado pela produção em massa de bens manufaturados de uso pessoal e doméstico.



No Brasil, essas transformações foram se consolidando ao longo da década de 1950, e alteraram o consumo e o comportamento de parte da população que habitava os grandes centros urbanos. Surgia assim a chamada sociedade urbano-industrial. De lá para cá, o consumo só aumentou e entraram na “moda” o uso dos descartáveis.



## O ACESSO FOI CADA VEZ MAIS FÁCIL

A população brasileira tornou-se urbana desde a década de 1970. De lá para cá, fomos nos distanciando cada vez mais do campo e da forma como as coisas são produzidas. O aumento do consumo, consumismo, gera muito impactos ao planeta.

## O CONSUMO COM ÉTICA VAI MUITO ALÉM DE DOAR O QUE SOBRA.

Antes de comprar algo pense:

1. Por que comprar?
2. O que comprar?
3. Como comprar?
4. De quem comprar?
5. Como usar?
6. Como descartar?



## ATIVIDADE

Vamos vivenciar o cuidado com o meio ambiente?

- A) Providencie uma bolsa de tecido para usar sempre que for comprar pães.
- B) também separe uma bolsa para levar ao supermercado para trazer suas compras.
- C) Converse com algum colega idoso sobre as questões propostas na página 35.



# **GEOGRAFIA CULTURAL: AS MEMÓRIAS QUE CONTAM NOSSA HISTÓRIA**

Profa. Dra. Ana Cristina de Lima Moreira  
Curso: História/Uneal - Campus III

As memórias podem estar guardadas em nossa mente respeitando a individualidade e as especificidades, mas podem ser representadas através de objetos, músicas, arquivos dentre outros em espaços públicos considerados “de memória” sendo um deles - o museu.

Nesse propósito, convém saber que palavra MUSEU é de origem grega (mouseion) e significa “templo das musas”(BRASIL, 2019). Segundo Ferreira (2005, p. 570) “é o lugar destinado ao estudo, reunião e exposição de obras de arte, de peças e coleções científicas, ou de objetos antigos, etc.” Assim, o primeiro prédio a receber essa denominação foi a biblioteca de Alexandria para designar o local destinado ao estudo das artes e das ciências (destruída em 640 d.C).

Dessa forma o Instituto Brasileiro de Museus (IBRAM) compreende o museu, como um lugar de encontros. Não se trata de lugar para guardar coisas velhas e antigas, visto que sua importância vai mais além. Para Nascimento (2009, p.15) “são espaços de memória com função social de pensar o futuro”. Nesses espaços se encontram memórias individual e coletiva que oportuniza reflexões socioculturais, apontando o tempo e o espaço de discussões críticas e ou apenas memórias afetivas.

Há várias formas de se definir e interpretar os museus, na Geografia Cultural, Claval diz (2014, p.138) “a leitura, os espetáculos, a visita aos museus permitem escapar do cotidiano”. Sendo uma instituição que permite o encontro, também está a serviço da sociedade, pois, é perceptível que ela guarda e, ao mesmo tempo expõe bens valiosos à humanidade. Contudo, pode ser considerada um lugar de memória, onde passado e presente se encontram e permitem reinterpretações, ressignificações e um recontar de acordo com a criticidade e o olhar de quem interpreta, bem como suas intenções.

Os museus modernos foram criados a partir das doações de coleções particulares (séc. XVII) que, eram abertos apenas para os chamados “homens do saber”. O primeiro museu público com finalidade recreativa e cultural, foi o famoso Museu do Louvre, na França criado em 1793 (séc. XVIII). Posteriormente, outros foram criados pelo mundo, sendo o primeiro no Brasil, o Museu do Instituto Arqueológico Histórico e Geográfico Pernambucano/Recife, em 1862. Para (BRASIL, 2021) “uma vontade de memória seduz as pessoas e as conduz à procura de registros antigos e novos, levando-as ao campo dos museus, no qual as portas se abrem sempre mais.”

## **1.1 NOSSA MEMÓRIA...NOSSA HISTÓRIA**

Em nossa cidade, como espaços de memória podemos destacar a Casa Museu Graciliano Ramos e o Museu Xucurus de História, Arte e Costumes de Palmeira dos Índios, são patrimônios culturais. O Museu Xucurus foi fundado em 1971, no prédio da antiga Igreja de Nossa Senhora do Rosário dos Pretos, construída pelos negros, provavelmente entre 1803 a 1805. Esses espaços falam sobre Geohistória da sociedade palmeirense trazendo reflexões acerca dos aspectos político, econômico, histórico, cultural e religioso.

Assim como os primeiros museus do mundo, os objetos foram doados por solicitação do primeiro Bispo de Palmeira dos Índios, Dom Otávio Aguiar, do escritor Luís B. Torres e Sr. Alberto de Oliveira. Após a coleta dos objetos, foi formada uma equipe de voluntários para cadastrar as peças, organizá-las e arrumá-las, constituindo-se um espaço visitado por estudantes de todos os níveis de escolaridade e faixa etária, bem como moradores e turistas que apreciam o contar e o recontar da história, através das imagens que buscam na memória a nossa identidade.

# ATIVIDADE

1. Procure em seus pertences, algum objeto que poderia fazer parte de um arquivo museal e escreva o nome ou se preferir faça uma fotografia tire cópia, cole e fale sobre ela.

2. Faça uma VISITA VIRTUAL através dos sites: <https://www.youtube.com/watch?v=zAdKY4cfUsU> sobre o Museu Xucurus e <https://www.youtube.com/watch?v=0PdYFl7fg30> que apresenta - Alagoas 200 anos: Museus de Palmeira, História e Recordações.

3. Escreva, desenhe ou cole o mais lhe trouxe recordações dos acervos apresentados.



# **MEMÓRIAS MUSICAIS: SONORIZANDO CULTURA E ALEGRIA DE VIVER**

Prof. Dr. Jose Assis Santos  
Curso: Letras/Uneal - Campus III

# MEMÓRIAS MUSICAIS

Nossa aula tem como objetivo geral: Apresentar e discutir concepções, origens, ritmos e estilos musicais como forma de reconhecer o papel e importância da música na vida e na história da humanidade.

Ao longo de nossa aula, será abordado e discutido nesta aula:

1. O que é música? (Vídeo sobre a origem da música)

- Há algum registro das origens da música na humanidade? Qual / quais?

2. Desenvolvimento histórico do gênero musical

- Por que a música é um Gênero? O que é gênero?

3. Ritmos musicais, Estilos, características, exemplos...

- Ritmos são os diferentes tipos de duração de sons e silêncio de cada parte da música, uma forma de organização da canção, contem diferentes compassos que caracterizam uma música e ao mesmo tempo a diferencia de outra... Há músicas de ritmos semelhantes e diversos...

- Estilos musicais estão relacionado a forma como a música é executada, cantada, o jeito de cantar de cada cantor ou grupo musical ou orquestra... também tem a ver com gosto do ouvinte da música, é algo pessoal, ligado ao gosto pessoal de cada indivíduo. (Ex.: Quando alguém diz: "Esse ou aquele não é meu estilo de música)

- É fácil perceber o estilo de música de Zé Ramalho, por exemplo; Luis Gonzaga, etc.

4. O papel da linguagem na musicalidade e vice-versa

- O que é possível fazer, dizer, expressar, comunicar através da música?

- ("música é dizer cantando o que seria estranho ou ridículo expressar falando" -dito popular)

- O cantor Pablo: "Hoje eu acordei me veio a falta de você, saudade de você, saudade de vc... Sonhei que acordava de manhã só pra dizer, bom dia meu bebê, te amo meu bebê..."

#### CURIOSIDADES RELACIONADAS À MÚSICA:

- Criação de instrumentos musicais/ Quais os primeiros instrumentos a serem criados? O que teria inspirado sua criação?
- O que os termos: letra, melodia, harmonia, ritmo, arranjos, vocais e dança têm em comum?
- Quais os possíveis benefícios de escutar músicas para a saúde e bem-estar humanos?

#### QUAIS OS RITMOS MUSICAIS MAIS CONHECIDOS?

Samba - Reggae - Roque (Rock'n Roll) - Forró - Baião - Maracatu - Xaxado - Jazz - Blues - Sertanejo - Seresta - Frevo - Brega - Pagode - Romântica - Rock Pop - Rap - Funk - Instrumental - Erudita - Clássica - Gospel, entre outros...

#### O QUE É MÚSICA? (SEGUNDO ESTUDOS DE TEORIA MUSICAL)

A pergunta "o que é música" tem sido alvo de discussão há décadas. Alguns autores defendem que música é a combinação de sons e silêncios de uma maneira organizada. Vamos explicar com um exemplo: Um ruído de rádio emite sons, mas não de uma forma organizada, por isso não é classificado como música. Essa definição parece simples e completa, mas definir música não é algo tão óbvio assim. Podemos classificar um alarme de carro como música? Ele emite sons e silêncios de uma maneira organizada, mas garanto que a maioria das pessoas não chamaria esse som de música.

Então, o que é música afinal? De uma maneira mais didática e abrangente, a música é composta por melodia, harmonia e ritmo. Melodia é a voz principal do som, é aquilo que pode ser cantado.

Harmonia é uma sobreposição de notas que servem de base para a melodia. Por exemplo, uma pessoa tocando violão e cantando está fazendo harmonia com os acordes no violão e melodia com a voz. Cada acorde é uma sobreposição de várias notas, como veremos adiante em outros tópicos. Por isso que os acordes fazem parte da harmonia.

Obs: Vale a pena destacar que a melodia não necessariamente é composta por uma única voz; é possível também que ela tenha duas ou mais vozes, apesar de ser menos frequente essa situação. Para diferenciar melodia de harmonia nesse caso, podemos fazer uma comparação com um navio no oceano. O navio representa a harmonia e as pessoas dentro do navio representam a melodia. Tanto o navio quanto as pessoas estão se mexendo, e as pessoas se mexem dentro do navio enquanto ele trafega pelo oceano. Repare que o navio serve de base, suporte, para as pessoas. Elas têm liberdade para se movimentar apenas dentro do navio. Se uma pessoa pular para fora do navio, será desastroso. Com melodia e harmonia, é a mesma coisa.

Ritmo é a marcação do tempo de uma música. Assim como o relógio marca as horas, o ritmo nos diz como acompanhar a música.

Cada um desses três assuntos precisa ser tratado à parte. Um conhecimento aprofundado permite uma manipulação ilimitada de todos os recursos que a música fornece, e é isso o que faz os “sons e silêncios” ficarem tão interessantes para nosso ouvido. Aqui no Descomplicando a Música você vai aprender como trabalhar tudo isso. Afinal, mais importante do que saber o que é música, é saber como trabalhar em cima dela.

Prepare-se!

Música é a combinação de ritmo, harmonia e melodia, de maneira agradável ao ouvido. No sentido amplo é a organização temporal de sons e silêncios (pausas). No sentido restrito é a arte de produzir e coordenar efeitos sonoros, harmoniosos, podendo ser transmitida através da voz ou de instrumentos musicais.

**MOMENTO MUSICAL:** “Quem canta seus males espanta.”

Vamos aproveitar agora para cantar um pouco. Seleccionamos algumas músicas que acreditamos que vocês irão gostar.

1. Garçon (Reginaldo Rossi).
2. Você é luz (Wando).
3. Como dois animais (Alceu Valença).
4. Emoções (Roberto Carlos).
5. Onde anda você (Vinícius de Moraes).

# ATIVIDADE

01 - Lembre-se de 1 ou 2 músicas que marcaram sua vida na juventude. Em seguida, faça um pequeno relato sobre o motivo que fez a música ser marcante em sua vida.

02 - Quais são os 2 ou 3 ritmos musicais que mais agradam os seus ouvidos?

03 - Em sua opinião, quais são as principais diferenças entre os estilos de músicas do passado e os estilos atuais?



# CONHECENDO AS PANC

Profa. Dra. Taline Cristina da Silva  
Graduando Kaique Caetano Silva

Curso: Ciências Biológicas /Unear - Campus III

# PANC

Quem aí ama se aventurar na cozinha e experimentar coisas novas? Pois bem, nesta sessão você irá conhecer um pouco sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais, as famosas PANC!

Já ouviu falar em cactos comestíveis? Em carne de jaca? E em empada de urtiga? Diferente, não? Essas são pequenas amostras do que as PANC podem nos ofertar. Mas afinal, o que são PANC? São plantas, ou parte delas, que possuem um alto valor alimentício, mas que muitas vezes o desconhecemos.

Diferentemente do que você pode pensar, as PANC estão mais perto de nós do que imaginamos. Isso mesmo! Elas podem estar em seu quintal, calçada e jardim. Acontece que por estarmos acostumados com uma alimentação padronizada no nosso dia a dia, não paramos para observar as PANC.

São exemplos de PANC a Taioba, Beldroega, Jambo, Araçá, Ora-Pro-Nóbis, Palma, Gravatá, Ipê Branco, Ipê Amarelo, Bredo, Caruru-de-Espinho, Babaçu, Castanhola, Jenipapo, Jasmim Manga, Serralha e muitas outras plantas que estão presentes em nosso cotidiano. Claro que todas estas possuem um modo de preparo específico e que se deve ter um breve conhecimento de preparo antes de consumi-las.

Você conhecia algumas dessas plantas, ou conhece alguma outra? As PANC possuem uma infinidade de sabores e nos apresentam novas descobertas!



Fonte: Stock

Nome Científico: *Portulaca oleracea*

Nome Popular: *Beldroega*

Modo de Uso: Suas folhas podem ser consumidas *in natura*, em saladas, sucos, refogados e até em sobremesas.



Fonte: Naturezabela.com

Nome Científico: *Turnera subulata*

Nome Popular: Chanana, Flor do Guarujá

Modo de Uso: Suas Flores podem ser consumidas *in natura* e utilizadas em saladas ou fins decorativos, assim que colhidas.



Nome Científico: *Pilosocereus polygonus*

Nome Popular: Xique-xique

Modo de Uso: Seus frutos podem ser consumidos *in natura* ou em sucos. Seu caule, após ser descascado corretamente, pode ser utilizado em assados ou ceviches.

# ATIVIDADES

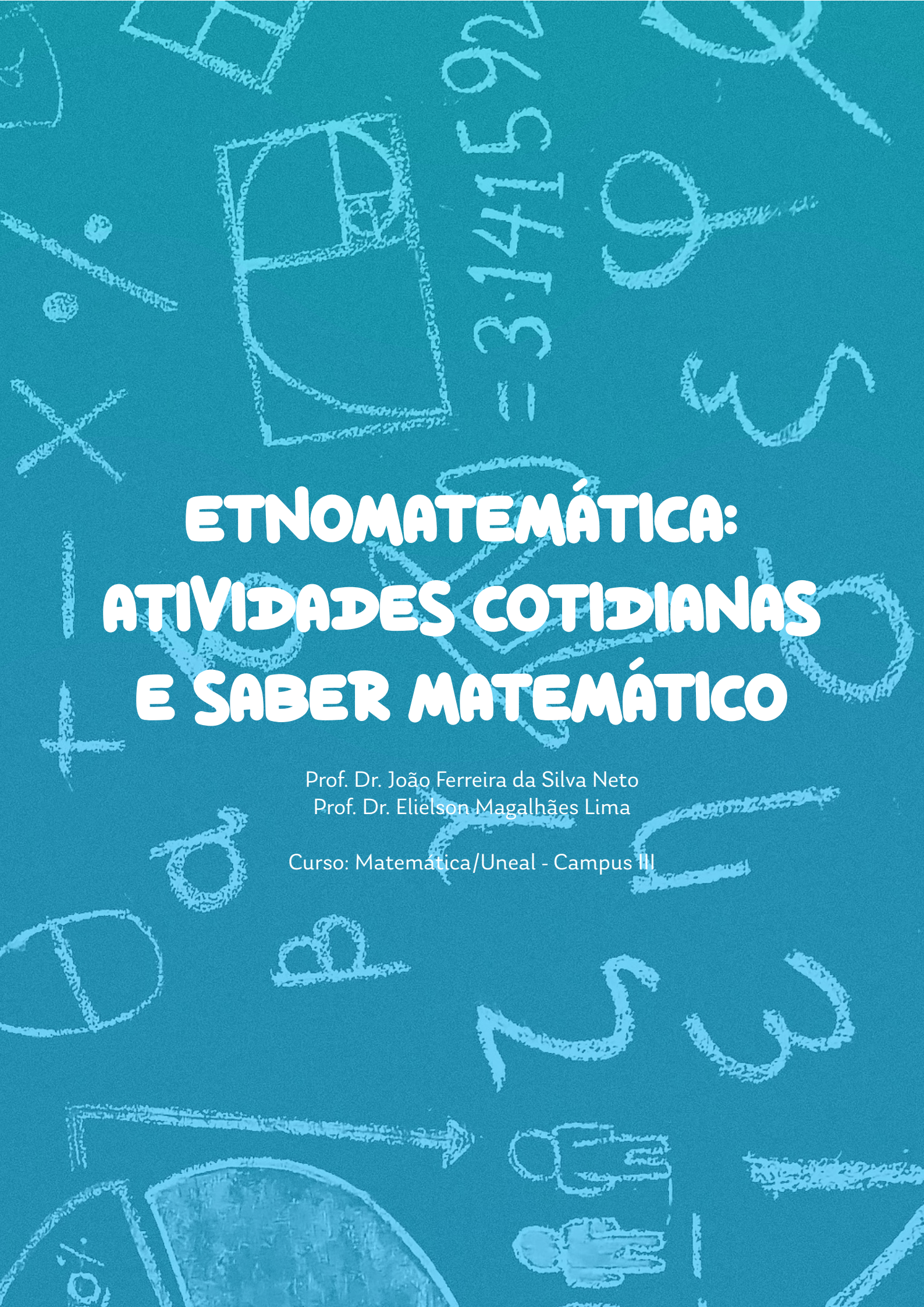
1. Vamos agora desenhar uma planta alimentícia que você considerem ser PANC, podendo ser utilizado as PANC citadas no texto como referência.

2. Agora vamos para o jogo de caça-palavras com as PANC citadas no texto. São apenas cinco palavras para encontrar. Eu já comecei encontrando PANC!

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

1. PANC 2 - GRAVATÁ 3- PALMA 4 - CARURU 5 - ARAÇÁ 6- JAMBO

3. Que tal fazer uma experiência produzindo uma receita com uma das plantas alimentícias não convencionais? Conte-nos sua experiência.



# ETNOMATEMÁTICA: ATIVIDADES COTIDIANAS E SABER MATEMÁTICO

Prof. Dr. João Ferreira da Silva Neto  
Prof. Dr. Elielson Magalhães Lima

Curso: Matemática/Uneal - Campus III

# ETNOMATEMÁTICA

A Matemática, por vezes, tem sido considerada como algo inacessível ou misterioso à maioria das pessoas; uma divindade que só “escolhidos” e “talentosos” pode tocar e compreender. Quem nunca teve um familiar ou amigo que detestasse Matemática? Quem nunca viu algum familiar ou amigo dizer ou perguntar para que serve aprender Matemática?

As respostas a essas perguntas revelam desconhecimento do que é o conhecimento matemático e ainda alguns sentimentos de aversão a essa disciplina. De fato, a matemática é considerada importante por alguns, mas é odiada por muitos. Entretanto, desenvolvemos práticas quantitativas e qualitativas (contagem, pesagem, medição, seleção e classificação) em que o conhecimento matemático está envolvido e, por vezes, não nos damos conta.

Nas escolas, como afirma D'Ambrósio (2002), o ensino não consegue estabelecer relação entre a matemática e os problemas cotidianos, desvalorizando conhecimentos práticos dos alunos. Assim, as dificuldades aumentam e a aversão a essa disciplina agrava-se cada vez mais.

Por outro lado, com a percepção das aplicações matemáticas às práticas sociais, diversos educadores têm enfatizado tendências teórico-metodológicas que vem melhorando a forma de aprender, ver e conceber a matemática. Dentre essas tendências, discutiremos a Etnomatemática.

O termo ETNOMATEMÁTICA foi usado pela primeira vez por Ubiratan D'Ambrósio em 1975. Ela é a matemática para lidar com problemas e atividades de determinado grupo cultural.



Figura 1 - Ubiratan D'Ambrósio

**ETNO** - Refere-se à etnia, isto é, a um grupo de pessoas de mesma cultura.

**MATHEMA** - Vem do grego e quer dizer: explicar, conhecer, entender.

**TÉCNICA** - qualquer conjunto de regras aptas a dirigir eficazmente uma atividade qualquer.

A Etnomatemática considera a existência de diferentes matemáticas que não guardam entre si superioridade, estabelecendo conexões entre a matemática formal e a matemática cotidiana ou de determinado grupo cultural. Em outras palavras, a Etnomatemática busca desenvolver uma prática comprometida com a melhoria do ser humano e da sociedade.

Em face disso, propusemos duas atividades para estabelecer conexões entre os afazeres antigos e o conhecimento matemático, objetivando refletir sobre o saber matemático construído por cada um de nós e valorizar as relações entre o novo e o saber tradicional.

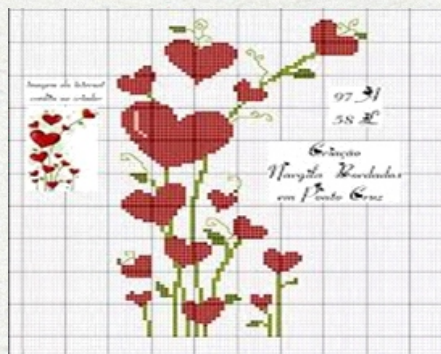
# ATIVIDADE 01

1) A mãe de João adorava bordar. Ela gostava muito de fazer bordados com o ponto cruz e, contando e recontando espaços, produzia belos desenhos.

Perguntamos:

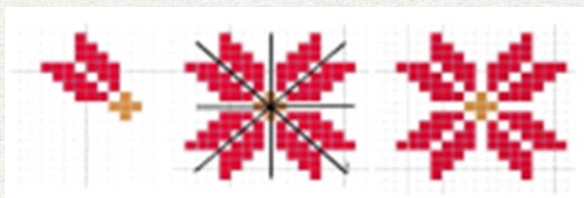
a) Que conceitos matemáticos ela utilizava ao bordar, mesmo sem se dá conta disso?

b) Para bordar, uma bordadeira utiliza um instrumento chamado bastidor. Que forma tem esse instrumento?



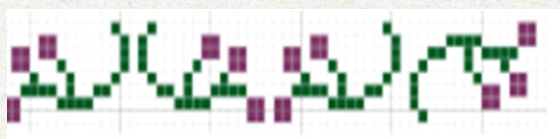
Respondendo ao primeiro questionamento, um dos conceitos matemáticos que podemos explorar é o de Transformações Geométricas. Nos bordados de ponto cruz, por exemplo, podemos identificar vários tipos de simetrias tais como: rotação, reflexão e translação.

### Simetria e Rotação



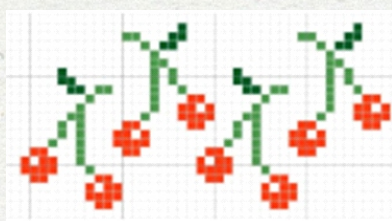
Observando a figura acima, podemos notar que fixada uma pétala e o centro da flor, é possível completar a flor, aplicando três rotações de  $90^\circ$  no sentido horário. Além disso, essa figura possui quatro eixos de simetria, na horizontal, na vertical e dois na transversal.

### Reflexão e Rotação



Observando a figura acima, podemos notar que os dois primeiros ramos de flor foram construídos a partir de uma reflexão. Porém, quando analisamos os outros ramos, observamos que uma rotação de  $180^\circ$  foi aplicada.

### Reflexão e Rotação



Observando a figura acima, podemos notar que os dois primeiros ramos de flor foram construídos a partir de uma reflexão. Porém, quando analisamos os outros ramos, observamos que uma rotação de  $180^\circ$  foi aplicada.

### Reflexão e Translação

Analisando a figura acima, observamos que as cerejas foram refletidas e transladadas na transversal. Nesse caso, o desenho do ponto cruz parece estar em movimento e, para isso, foi aplicada a reflexão seguida da translação.

## ATIVIDADE 02 - CUBAR A TERRA

O termo “cubar” se refere ao fato de medir a área de um terreno, utilizando unidades de medida como a braça e a tarefa.

Para medir a braça, utilizamos uma vara de madeira ou bambu que mede 2,20 metros. A tarefa é um termo designado à medida agrária constituída por terras destinadas à plantação. No estado do Ceará, a tarefa equivale a  $3\ 630\text{ m}^2$ . Em Alagoas e Sergipe, a tarefa vale  $3\ 025\text{ m}^2$  e, na Bahia,  $4\ 356\text{ m}^2$ .

Como a medida da tarefa de terra varia de região para região, utilizamos medidas referentes ao estado de Alagoas.

Figura 5 – Representação de uma tarefa de terra nas proporções dos estados de Alagoas e Sergipe –  $3\ 025\text{ m}^2$

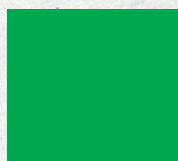


Figura 6 – Representação de uma tarefa de terra nas proporções do estado do Ceará –  $3\ 630\text{ m}^2$

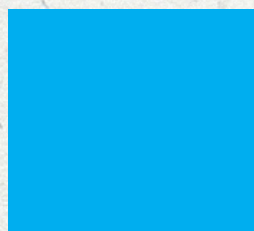
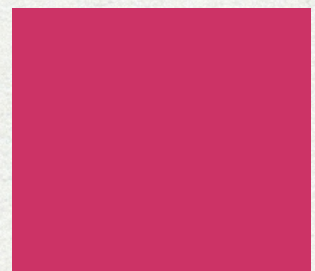
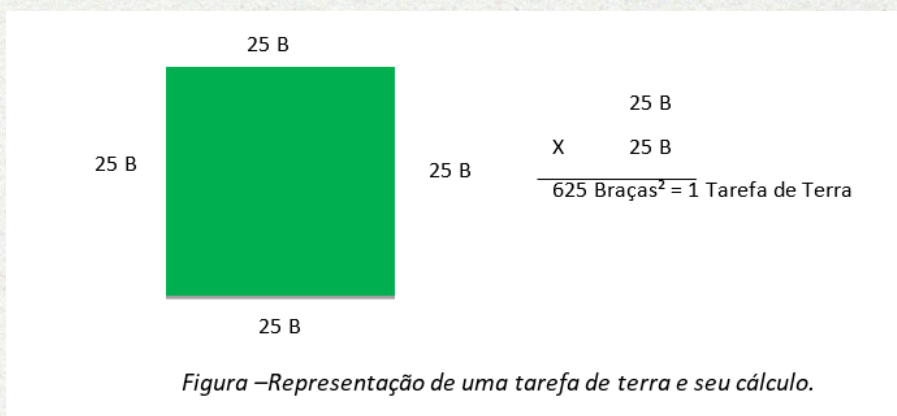


Figura 7 – Representação de uma tarefa de terra nas proporções do estado da Bahia –  $4\ 356\text{ m}^2$

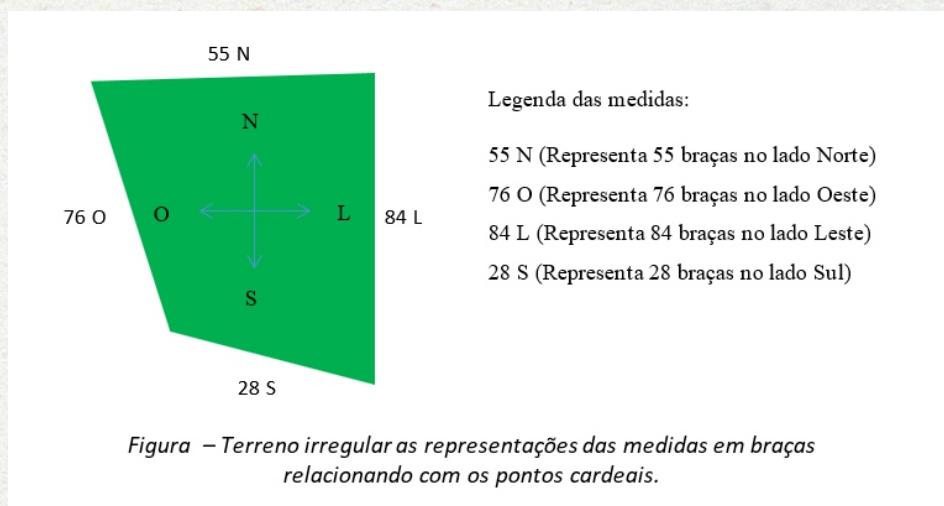


Percebemos uma diferença de cálculo em cada região mencionada, o que ressalta o desempenho e a combinação de conhecimentos matemáticos para quantificar e dividir espaços do solo que são indispensáveis para o cultivo e moradia dos habitantes.

Assim, para saber quantas tarefas tem um terreno, dividimos a área dele por 625, visto que “625” representa um terreno de 25 braças por 25 braças, que é uma tarefa, conforme figura abaixo.



A figura a seguir representa a visão de um terreno irregular, onde será calculado a quantidade de tarefas existentes nele.



Para calcularmos a medida desse terreno (em braças), somamos os valores das partes superior e inferior representadas pelas letras N (Norte) e S (Sul) e, depois, dividimos por dois. Em seguida, somamos também os valores das partes laterais do terreno L (Leste) e O (Oeste) e dividimos por dois. Multiplicamos o resultado da primeira divisão pelo resultado da segunda divisão e encontramos a área do terreno em braças.

De modo prático, os cálculos são:

$$\frac{\text{Norte} + \text{Sul}}{2} = \frac{55 + 28}{2} = \frac{83}{2} = 41,5 \text{ Braças}$$

$$\frac{\text{Leste} + \text{Oeste}}{2} = \frac{84 + 76}{2} = \frac{160}{2} = 80 \text{ Braças}$$

Assim, a área total do terreno, em braças é:

$$41,5 \text{ B} \cdot 80 \text{ B} = 3320 \text{ B}^2$$

Para sabermos a quantidade de tarefas, fazemos:

$$\frac{3320 \text{ B}^2}{625 \text{ B}^2} = 5,312 \text{ Tarefas de Terra}$$

Como vimos, o terreno possui, aproximadamente, cinco tarefas e meia.

A nosso ver, com a maturidade da vida, todos vamos percebendo o quanto a matemática é importante e necessária para a construção social em que vivemos. Nesse sentido, acreditamos que a Etnomatemática pode ser uma privilegiada alternativa de valorização do pensamento e das experiências de diferentes comunidades culturais.

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Museus do Brasil. Disponível em: <https://www.gov.br/museus/pt-br/assuntos/os-museus/museus-do-brasil>. Acesso em 2022.

BRASIL. O que é Museu? Disponível em [www.museus.gov.br](http://www.museus.gov.br). Acesso em 17 de agosto de 2019.

BRASIL. Origem do Museu. Disponível em [www.portaleducacao.com.br](http://www.portaleducacao.com.br). Acesso em agosto de 2019.

CLAVAL, Paul. Geografia Cultural. 4 ed.rev. Florianópolis:UFSC, 2014.

D'AMBRÓSIO, U. A. Matemática nas Escolas. Educação Matemática em Revista. Brasília, v. 9, edição especial, p. 29 -33 abr. 2002.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Míni Dicionário da Língua Portuguesa.6 ed. rev. atualizada. Curitiba, Positivo, 2004.

NASCIMENTO, Silvana Sousa do. In: LOURENÇO, Érika; GUEDES, Maria do Carmo; CAMPOS; Regina Helena de Freitas. (Org.) Patrimônio cultural, museus, psicologia e educação: diálogos. Belo Horizonte: Puc Minas, 2009.

Notas sobre a história dos museus. Disponível em <http://www.museus.art.br/historia>. Acesso em 2022.

OLIVEIRA, S. C. SILVA, S. A. F. Transformações geométricas nos bordados em ponto cruz. Anais do III Escola de Inverno de Educação Matemática e 1º Encontro Nacional do PIBID Matemática. Santa Maria, 2012.

Site Descomplicando música – Apostila Teoria Musical O que é música? Disponível em: <https://www.descomplicandoamusicacom/o-que-e-musica/acesso> em 23-11-2019



**NUPEEJAIC**  
**UNEAL**

**NÚCLEO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM EDUCAÇÃO  
DE JOVENS, ADULTOS, IDOSOS E CAMPESINOS**

ISBN 978-655366075-5



9

786553

660755



**Performance**  
Editora

