



Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600 / 4825-9270

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho
Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700
Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

SEMANA- 15- DE 14/06 A 18/06

NOME:		Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines		CARGA HORÁRIASEMANAL:4aulas	
ENVIAR PARA: não haverá entrega esta semana		DATA DE ENTREGA: Não haverá	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO –Vida e Evolução			
HABILIDADES: (EF08CI09)Identificar e comparar o modo de ação e a eficácia dos diversos métodos contraceptivos e justificar a necessidade de compartilhar a responsabilidade na escolha e na utilização do método adequado à prevenção da gravidez na adolescência e de infecções Sexualmente Transmissíveis- IST			
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: : Envio de texto para leitura atenta parte I. Na próxima semana envio dos exercícios			
ORIENTAÇÕES: Leia o texto com atenção . Na próxima semana haverá envio dos exercícios. As dúvidas existentes devem ser tiradas com a professora através de whatsapp no período da tarde entre 16h e 18h. Nos dias 4ª, 5ª e 6ª Feira.			

Saiba o que é e quais são os Métodos contraceptivos- Parte I

Os métodos contraceptivos são métodos que evitam a gravidez indesejada e devem ser escolhidos com a ajuda de um profissional e em comum acordo entre o casal.

Os métodos contraceptivos são utilizados por pessoas que têm vida sexual ativa e querem evitar uma gravidez. Além disso, a camisinha, por exemplo, protege de doenças sexualmente transmissíveis (DST).

Há vários tipos de métodos contraceptivos disponíveis no mercado, como a camisinha masculina, camisinha feminina, o DIU (dispositivo intrauterino), contracepção hormonal injetável, contracepção hormonal oral (pílula anticoncepcional), implantes, espermicida, abstinência periódica, contracepção cirúrgica, contracepção de emergência, entre outros.

Entre tantos métodos disponíveis, torna-se necessário o auxílio de um médico para escolher qual método utilizar, pois ele levará em consideração a idade, a frequência em que mantém relações sexuais, necessidades reprodutivas, saúde etc.

É muito importante ter consciência de que qualquer método escolhido só funcionará se for utilizado da maneira correta.

Entre os métodos contraceptivos, há os que são reversíveis e os que são irreversíveis. Os métodos reversíveis, também chamados de temporários, são aqueles que, ao interromper o uso, é possível engravidar. Os métodos irreversíveis, também conhecidos como definitivos, são aqueles que exigem uma intervenção cirúrgica, como vasectomia, para os homens; e laqueadura tubária, para as mulheres.

Os métodos contraceptivos são classificados em cinco grupos:

- **Métodos comportamentais**

- Tabela:

A camisinha é um preservativo, que pode ser masculino ou feminino, sendo considerado um **método de barreira**. Eles são considerados os mais seguros, pois além de evitarem a gravidez, também protegem contra as doenças sexualmente transmissíveis (DST), como a AIDS.

Preservativo masculino (camisinha masculina)



Considerado um dos **métodos contraceptivos mais populares**, a caminha masculina protege contra DSTs, tem baixo custo e é fácil de usar. Além disso, ela apresenta um alto índice de eficácia quando utilizado do modo correto.

É um preservativo que consiste em uma capa fina de borracha cobre o pênis durante a relação sexual, impedindo o contato do sêmen com a vagina, o ânus ou a boca. O esperma fica retido e os [espermatozoides](#) não entram no corpo da mulher. Confira na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens da caminha masculina.

Vantagens	Desvantagens
É livre de hormônios.	Se não usada corretamente pode rasgar ou sair durante a relação sexual.
Protege contra DTS e AIDS.	Pode causar reação alérgica ao látex.
Pode ser utilizada somente no momento da relação sexual.	Diminui a sensibilidade.

Preservativo feminino (camisinha feminina)



A camisinha feminina pode ser colocada até **8 horas antes do ato sexual**, sendo também um método de barreira, pois não permite que o espermatozoide entre no corpo da mulher. Se utilizado corretamente, conforme instruções, apresenta um alto índice de eficácia

O seu plástico é mais fino e mais lubrificado que a masculina e o seu uso não é recomendado simultaneamente com a camisinha masculina. Veja na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens da camisinha feminina.

Vantagens	Desvantagens
Protege contra DST e AIDS.	Exige prática para utilizar de forma confortável.
Pode ser usado durante a amamentação.	Menos eficaz que a camisinha masculina.
Não afeta o uso de outros medicamentos.	Pode causar irritação ou reações alérgicas.

Pílula anticoncepcional



Pílula anticoncepcional

As pílulas anticoncepcionais são feitas com hormônios semelhantes aos que são produzidos pelo próprio corpo (estrogênio e [progesterona](#)). Elas atuam **impedindo a ovulação** e dificultando a passagem dos espermatozoides para o interior do útero.

Elas possuem uma eficácia de 99,8% quando utilizados de forma correta e regular, ou seja, é recomendado que seja tomada uma pílula por dia sempre no mesmo horário. Veja na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens da pílula anticoncepcional.

Vantagens	Desvantagens
Pode reduzir o fluxo e dores relacionadas à menstruação.	Pode causar efeitos colaterais.
Podem auxiliar no controle da acne.	Pode causar alterações no ciclo menstrual.
Pode ser tomada por um tempo prolongado.	Não protege contra DTS e AIDS.

Anticoncepcional Injetável



O anticoncepcional injetável é **semelhante à pílula** e consiste na aplicação de uma solução oleosa que libera a mesma quantidade diária de hormônios que a pílula. Pode ser aplicada de forma mensal ou uma a cada três meses.

Não interfere com a menstruação, que ocorre normalmente. É mais prático que a pílula, pois não é preciso administrá-lo diariamente, além de causar menos efeitos colaterais. É um dos métodos contraceptivos com maior índice de eficácia. Confira na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens do anticoncepcional injetável.

Vantagens	Desvantagens
Não exige controle diário ou semanal.	Pode causar aumento de peso e incômodo abdominal.
Pode reduzir o fluxo e as dores relacionadas à menstruação.	Deve ser aplicada por um profissional da saúde.
Apresenta tempo de duração maior.	O retorno da fertilidade, após encerramento do uso pode demorar até 1 ano.

Adesivo anticoncepcional



O contraceptivo em forma de adesivo é **semelhante a um esparadrapo**, sendo aplicado na pele para que ocorra a liberação dos hormônios, que acontece de forma contínua.

O tempo de duração do adesivo é de uma semana, devendo ser substituído durante 3 semanas, atingindo assim, 21 dias. Assim como a pílula, a orientação é que seja feita uma pausa de uma semana para que o processo seja iniciado. Confira na tabela a seguir algumas vantagens e desvantagens do adesivo anticoncepcional.

Vantagens	Desvantagens
Tem alto índice de efetividade.	É visível e pode descolar da pele e cair.
Não exige controle diário.	Exige controle do número de semanas em que foi utilizado.
Não interfere na vida sexual.	Pode causar irritação na pele.

Dispositivo intrauterino (DIU)

O DIU é método **contraceptivo do tipo mecânico** e pode ser de cobre ou hormonal (SIU).

DIU de cobre



O DIU de cobre possui uma estrutura metálica com **ação espermicida intrauterina**, impedindo que o espermatozoide alcance o óvulo e apresentando uma eficácia contra a gravidez de 99,6%. Inserido dentro do útero por um profissional da saúde, o DIU de cobre libera íons de cobre que imobilizam o esperma que chega próximo do útero. Veja na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens do DIU de cobre.

Vantagens	Desvantagens
Pode permanecer até 10 anos, podendo ser retirado a qualquer momento.	Pode aumentar o fluxo menstrual.
Pode ser utilizado no período de amamentação.	Pode causar infecção ou perfuração do útero.
A fertilidade é retomada de forma rápida após a retirada.	Pode causar cólicas e/ou sangramentos irregulares.

DIU hormonal



O DIU hormonal (SIU) apresenta material macio e formato de T que possui um **reservatório de hormônios**, sendo estes liberados em doses baixas no útero.

Apresentando alto índice de eficácia, é importante verificar com um profissional da saúde qual método é o mais adequado para o perfil apresentado. Veja na tabela abaixo algumas vantagens e desvantagens do DIU hormonal.

Vantagens	Desvantagens
Pode permanecer no útero por até 5 anos, com a possibilidade de remoção a qualquer momento.	Pode ocorrer sangramento irregular no período de adaptação.
Pode reduzir o fluxo menstrual.	Pode causar cólicas.
Não interfere na relação sexual.	Em alguns casos aumenta a sensibilidade e acne.

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMANA 15

14/06/2021 A 18/06/2021

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): DANILO HENRIQUES FERREIRA	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 AULAS	
ENVIAR PARA: GOOGLE CLASSROOM	DATA DE ENTREGA: 18/06/2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: ESPORTES DE REDE/PAREDE		
HABILIDADE(S): (EF89EF03) FORMULAR E UTILIZAR ESTRATÉGIAS PARA SOLUCIONAR OS DESAFIOS TÉCNICOS E TÁTICOS, TANTO NOS ESPORTES DE CAMPO E TACO, REDE/PAREDE, INVASÃO E COMBATE COMO NAS MODALIDADES ESPORTIVAS ESCOLHIDAS PARA PRATICAR DE FORMA ESPECÍFICA.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE TEXTOS, IMAGENS E VÍDEOS.		
ORIENTAÇÕES: O CONTEÚDO DEVERÁ SER LIDO E COPIADO NO CADERNO. OS ALUNOS DEVERÃO ENVIAR PARA O PROFESSOR UMA FOTO DO CONTEÚDO NO CADERNO PARA SER VISTADO.		
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: SEGUNDA FEIRA (8H AS 12H/13H AS 14H40), TERÇA FEIRA (8H AS 12H/13H AS 16H40), QUARTA FEIRA (8H AS 12H), SEXTA FEIRA (8H AS 12H/13H AS 18H20)		

Esportes de Rede/Parede

Manbol



Criado no Brasil, o Manbol tem sua origem em 1992, através da mente criativa do jovem Rui Hildebrando. Inicialmente, o manbol era uma brincadeira de crianças realizada com mangas, daí o futuro nome do esporte manbol. Mais de uma década se passou e a brincadeira se tornou popular entre os jovens que acabaram por incentivar o criador a elaborar regras oficiais e materiais adequados para a prática, oficializando o nome manbol em 2004 na cidade de Belém. O esporte é lançado publicamente e não demorou muito para o esporte chamar atenção devida seu dinamismo e sua característica mais peculiares: o uso de duas bolas ovais simultaneamente.



REGRAS E MODO DE JOGAR

É um esporte praticado por dois atletas ou duas duplas em uma quadra, que pode ser de diferentes tipos de piso, dividido por uma rede. O grande diferencial do Manbol é o fato de ser praticado com duas bolas simultaneamente, resultando numa disputa bastante acirrada. O objetivo do jogo é lançar as bolas por cima da rede com o intuito de que elas atinjam o solo adversário, e evitar que o mesmo ocorra em seu solo. O jogo terá início com o saque de uma das bolas, que deverá ser lançada por cima da rede tendo como objetivo alcançar um determinado espaço na quadra adversária. Após a primeira bola ter sido recebida pelo adversário quem sacou, deverá lançar a segunda bola, sendo que está poderá ser dirigida a qualquer ponto da quadra adversária.

Nenhum dos jogadores poderá manter a posse de ambas as bolas ao mesmo tempo ou de uma delas por mais de dois segundos. As bolas continuarão a ser lançadas de uma quadra a outra até que uma delas ou ambas toquem o solo, essa disputa é chamada rally. Após um rally, serão distribuídos os pontos para os jogadores. Cada uma das bolas vale um ponto, sendo acertos de ambos os jogadores durante um rally, resultam na anulação do ponto. Vence a partida o jogador (dupla) que vencer dois sets de doze pontos.

Vídeo Complementar: <https://www.youtube.com/watch?v=hHiGSdP4Ulo&t=15s>