

**Disciplina: Língua Inglesa**

**Série: 6º ano**

**Professora: Darlane Calhau**

**Turno: Matutino**

## **Plano de Acompanhamento Semanal (08 a 12/11)**

**Tema:**

**Novembro Azul – Cancer de Próstata**

**Objetivos:**

- **Apresentar o tema “Novembro Azul”**
- **Discutir a importância do Exame de Toque, para a prevenção do Câncer de Próstata.**

**Procedimentos:**

Como já estabelecido em momentos anteriores, separe seus materiais (caneta, lápis, borracha, caderno, celular para tirar as dúvidas no grupo da turma), escolha um lugar confortável e arejado e vamos começar.

**Passo 01: vídeo aulas**

[https://www.youtube.com/watch?v=UmsRIMlk\\_cM](https://www.youtube.com/watch?v=UmsRIMlk_cM)

<https://www.youtube.com/watch?v=T0Cnxu8pow4>

**Passo 02: Texto**

**Novembro Azul**

Esse movimento internacional, comemorado inicialmente na Austrália, desde 2003, volta-se para a conscientização do público masculino a respeito do câncer de próstata, uma importante causa de morte entre os homens.

Novembro é o mês mundial de combate ao câncer de próstata e tem por objetivo alertar a todos sobre a importância de conhecer essa doença e da realização de um diagnóstico precoce sobre ela.

Essa campanha visa também quebrar tabus, uma vez que o câncer de próstata é sempre tratado com muito preconceito pelos homens, principalmente em razão da realização do exame clínico (toque retal). Por isso, muitos preferem não procurar o urologista, fazendo com que o diagnóstico seja realizado tardiamente.

O mês de novembro foi o escolhido, pois o dia 17 de novembro é o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata. Durante todo o mês, ações são realizadas com o objetivo de alertar sobre a doença e, assim como no Outubro Rosa, vários pontos turísticos do país e do mundo são iluminados, dessa vez no tom de azul.

Espera-se que as campanhas anuais de conscientização sobre a doença incentivem os homens a procurarem o médico regularmente e ampliem o conhecimento da população sobre essa neoplasia.

## **A próstata**

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino. Ela apresenta o tamanho de uma castanha, está localizada logo abaixo da bexiga e circunda a primeira porção da uretra. Essa glândula exerce um importante papel na reprodução, uma vez que libera uma secreção que será eliminada no momento da ejaculação e garante a viabilidade dos espermatozoides. Essa secreção possui enzimas anticoagulantes e também nutrientes para os gametas masculinos.

A próstata pode sofrer um aumento benigno à medida que o homem envelhece. Esse aumento é observado em quase todos os homens com mais de 70 anos e pode causar uma obstrução na uretra, impedindo a passagem adequada de urina. Além disso, a próstata é também um local em que frequentemente observa-se o desenvolvimento de câncer, sendo essa doença comum em homens com mais de 65 anos.

## **Câncer de próstata**

O câncer de próstata é o tipo de câncer que mais ocorre em homens em todas as regiões do nosso país, depois do câncer de pele não melanoma. A incidência do câncer de próstata é alta, porém o assunto, muitas vezes, não é tratado com a devida atenção pelos homens. A expectativa do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca) é de que, somente em 2018, tenham surgido 68.220 novos casos da doença no Brasil. De acordo com o Instituto Oncoguia, cerca de 1 homem, em 36, morrerá em decorrência de câncer de próstata.

O câncer de próstata está intimamente relacionado com a idade do paciente. Mais de 70% dos doentes foram diagnosticados aos seus 65 anos ou mais. Com esses dados, é possível perceber que o aumento da expectativa de vida em todo o mundo está bastante relacionado com os números de ocorrência da doença. Além disso, a evolução dos métodos de diagnóstico também pode explicar esse número.

Além da idade, outros fatores parecem ter relação com o surgimento do câncer de próstata. Primeiramente devemos destacar que pacientes que possuem parentes que tiveram a doença têm risco aumentado de desenvolvê-la. Além disso, homens negros possuem mais chances de desenvolver a doença que homens brancos, assim como obesos apresentam maior risco.

Aliados a esses fatores, não podemos deixar de mencionar os hábitos alimentares pouco saudáveis, um tema ainda controverso, mas que merece atenção. Uma alimentação rica em gordura, carnes e embutidos pode causar sérios problemas de saúde, inclusive o desenvolvimento de câncer de próstata. Sendo assim, controlar a alimentação, preocupando-se sempre em inserir vegetais na dieta, pode ajudar na proteção contra esse câncer e em outras doenças.

O diagnóstico da doença é feito pela análise dos resultados dos exames clínicos (toque retal) e do exame de sangue denominado Antígeno Prostático Específico (PSA). O toque retal é feito porque a glândula está localizada em frente ao reto e, no exame, o médico consegue perceber a textura dela e avaliar se há presença de caroços. Esse exame é rápido e pouco incômodo.

O PSA, por sua vez, é um exame de sangue que avalia a quantidade de antígeno prostático específico (enzima produzida pelo tecido prostático), que tende a aumentar em casos de

câncer de próstata. Na maioria dos homens, o nível de PSA é inferior a 4 ng/mL. Caso seja observada alguma alteração nesses exames, uma biópsia deve ser realizada.

A recomendação de realização dos exames para diagnóstico desse tipo de câncer depende da avaliação do médico. Normalmente é recomendado que eles sejam feitos a partir dos 50 anos de idade. Em pacientes que apresentam histórico familiar dessa doença, a recomendação é que os exames sejam feitos a partir dos 45.

O tratamento para o câncer de próstata baseia-se no uso de técnicas como cirurgia e radioterapia. A escolha da melhor técnica dependerá de fatores, como o estadiamento do tumor, a idade do paciente e outras doenças que ele possa apresentar.

Vale salientar que maiores chances de cura estão diretamente relacionadas com diagnóstico precoce. Desse modo, é importante realizar os exames na idade indicada e na ocorrência de sintomas, como dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina ou no sêmen.

### **Atividades:**

**Produza dois gráficos de pizza em seu caderno evidenciando na primeira a porcentagem de homens que contraíram a doença versus a porcentagem de homens que fizeram o exame; e na segunda, a porcentagem referente aos homens que tiveram o câncer versus ao número total de homens baianos .**



**Disciplina: História**  
**Professora: Darlane Calhau**

**Série: 6º ano**  
**Turno: Matutino**

## **Plano de Acompanhamento Semanal (08 a 12/11)**

**Tema:**

**Dia da Consciência Negra**

**Objetivos:**

- **Trabalhar o conceito de Negritude;**
- **Fazer os alunos conhecer um pouco mais da trajetória da população negra no Brasil.**

**Procedimentos:**

Como já estabelecido em momentos anteriores, separe seus materiais (caneta, lápis, borracha, caderno, celular para tirar as dúvidas no grupo da turma), escolha um lugar confortável e arejado e vamos começar.

**Passo 01: vídeo aulas**

<https://www.youtube.com/watch?v=iNZh1-rHZMw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Umm-fM-HTnI>

**Passo 02: Texto**

**Dia da Consciência Negra**

O Dia Nacional da Consciência Negra é celebrado, no Brasil, em 20 de novembro. Foi criado em 2003 como efeméride incluída no calendário escolar — até ser oficialmente instituído em âmbito nacional mediante a lei nº 12 519, de 10 de novembro de 2011, sendo feriado em cerca de mil cidades em todo o país e nos estados de Alagoas, Amazonas, Amapá, Mato Grosso e Rio de Janeiro através de decretos estaduais. Em estados que não aderiram à lei a responsabilidade é de cada câmara de vereadores, que decide se haverá o feriado no município.

A ocasião é dedicada à reflexão sobre a inserção do negro na sociedade brasileira. A data foi escolhida por coincidir com o dia atribuído à morte de Zumbi dos Palmares, em 1695, um dos maiores líderes negros do Brasil que lutou pela libertação do povo contra o sistema escravista. O Dia da Consciência Negra é considerado importante no reconhecimento dos descendentes africanos e da construção da sociedade brasileira. A data, dentre outras coisas, suscita questões sobre racismo, discriminação, igualdade social, inclusão de negros na sociedade e a cultura afro-brasileira, assim como a promoção de fóruns, debates e outras atividades que valorizam a cultura africana.

## **Criação**

No contexto histórico, as celebrações do 20 de novembro surgiram na segunda metade dos anos 1970, no âmbito das lutas dos movimentos sociais contra o racismo. Em um sábado de 1970, um grupo de negros no Rio Grande do Sul cunhou o dia 20 de novembro como o Dia da Consciência Negra. O idealizador do Dia Nacional da Consciência Negra foi o poeta, professor e pesquisador gaúcho Oliveira Silveira. Silveira foi um dos fundadores do Grupo Palmares, associação que reunia militantes e pesquisadores da cultura negra brasileira, em Porto Alegre. Em 1971, ano da fundação do Grupo, ele propôs uma data que comemorasse o valor da comunidade negra e sua fundamental contribuição ao país. Por horas, homens e mulheres falaram sobre a história de Zumbi e de outro rei de Palmares, Ganga Zumba, sobre como os negros foram trazidos da África para o Brasil e o que foi a escravidão no Brasil. Ainda recitaram poemas de Castro Alves e Solano Trindade. A data inicial a ser escolhida era 13 de maio, o grupo de gaúchos frequentavam rodas que questionavam havia tempos a legitimidade da data do 13 de maio para o povo negro. Uma publicação da editora Abril e mais algumas pesquisas sobre o quilombo dos Palmares levaram o grupo à nova data: o 20 de novembro, a morte de Zumbi. Oliveira Silveira, que se tornaria um dos intelectuais negros mais importantes do país, levou a ideia ao grupo, que aprovou. Assim, escolheu-se o dia 20 de novembro, data da morte de Zumbi dos Palmares.

## **Censura**

A época era de ditadura militar. O AI-5 havia endurecido ainda mais o regime, três anos antes. Quando uma nota foi publicada no jornal, com o título "Zumbi – A homenagem dos negros do teatro", para anunciar o ato evocativo programado para o dia 20, o nome do grupo (Grupo Palmares), talvez confundido com a organização armada VAR-Palmares, chamou a atenção. O grupo foi intimidado pela Polícia Federal. Para serem liberados pela censura, tiveram que descrever todo o roteiro do encontro e convencer os agentes de que não eram "subversivos". O documento, com o carimbo de "aprovado", ressalta que qualquer mudança teria de ser submetida à autorização.

## **No Brasil**

Diversos estados e mais de mil cidades no país adotaram a causa e instituíram a celebração por meio de leis municipais e decretos estaduais. Alagoas foi o primeiro estado brasileiro a decretar feriado no Dia da Consciência Negra, em 1955. Foi no território alagoano, à época pertencente a Pernambuco, que Zumbi nasceu. O Quilombo dos Palmares, o mais famoso pela resistência e organização em diferentes aldeias interligadas e considerado o maior quilombo territorial e temporal do Brasil, ficava na Serra da Barriga, no atual município de União dos Palmares. A comunidade quilombola durou cerca de cem anos. Em seu auge, chegou a abrigar de 25 mil a 30 mil negros.

O dia homenageia o líder do Quilombo dos Palmares, Zumbi, símbolo da resistência negra no Brasil, morto em uma emboscada pelas tropas coloniais brasileiras, no ano de 1695, após sucessivos ataques ao Quilombo de Palmares. Zumbi teve sua cabeça exibida em praça pública.[6] A representação do dia ganhou força a partir de 1978, quando surgiu o Movimento Negro Unificado (MNU) no país, que transformou a data em nacional. Desde 1997, Zumbi faz parte do Livro dos Heróis da Pátria, no Panteão da Pátria e da Liberdade.

Segundo a historiadora da Fundação Cultural Palmares, Martha Rosa Queiroz, a data é uma forma encontrada pela população negra para homenagear o líder na época dos quilombos, fortalecendo assim mitos e referências históricas da cultura e trajetória negra no Brasil e também reforçando as lideranças atuais. "É o dia de lembrar o triste assassinato de Zumbi, que é considerado herói nacional por lei, e de combate ao racismo", afirma. A lei federal de 2011 (12.519) institui o 20 de novembro como Dia Nacional da Consciência Negra. A adoção dos feriados fica por conta de leis municipais. Diversas atividades são realizadas na semana da data como cursos, seminários, oficinas, audiências públicas e as tradicionais passeatas.

Em 2003, o Dia da Consciência Negra entrou no calendário escolar com a lei que obriga o ensino de história e cultura afro-brasileira nas escolas. Oito anos depois, a então presidente Dilma Rousseff oficializou a data como Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra.

Dois anos depois da primeira celebração, o questionamento do grupo gaúcho virou notícia nacional. "Esse foi o momento mais glorioso da história do povo negro no Brasil e, infelizmente, nossa historiografia o diminui no tempo e até na apresentação dos fatos principais", dizia Oliveira Silveira ao Jornal do Brasil. A partir dali, atos relembrando figuras negras históricas e esquecidas passaram a ser replicados em outros cantos do país, todo mês de novembro. No Rio Grande do Sul, por exemplo, onde surgiu o Grupo Palmares, apesar de uma lei de 1987 ter incluído o dia no calendário oficial, não é feriado.

### **Atividades:**

Produza uma colagem em seu caderno, com as personalidades históricas negras do Brasil. Pesquise, suas biografias e imagens, seu trabalho deve ter, no mínimo 3 páginas do caderno e deve apresentar as seguintes informações:

Nome:

Profissão:

Idade e ano em que morreu:

Frase mais conhecida: