



**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



**6º**  
ano

# Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

6° ano

DATA

03/04 a 06/04

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

(EF06CI07)

## CIÊNCIAS

CI

### Coordenação nervosa – Sistema nervoso e saúde

#### Mente sã, corpo são: a importância da saúde mental

Viver estressado não é uma boa opção para manter a qualidade de vida. Parte de nossa saúde física está ligada à saúde de nossa mente. Pesquisas recentes descobriram mais um efeito nocivo das reações orgânicas ao estado de tensão permanente: uma inflamação no cérebro. Isso pode, com o tempo, levar os neurônios à morte. Danos causados pelo desaparecimento gradual dessas células nervosas vão de pequenos lapsos de memória até doenças degenerativas, como os males de **Alzheimer e Parkinson**, respectivamente.

#### Os riscos das drogas ao sistema nervoso

Droga é toda substância que provoca alterações no funcionamento do organismo. Algumas delas são capazes de agir no sistema nervoso, modificando a maneira de sentir, pensar ou agir (são as chamadas drogas psicotrópicas: psico = mente; trópicas = atração). **Todas as drogas fazem mal à saúde**, mas os efeitos no organismo variam de acordo com a quantidade e o tipo de droga utilizado. Algumas delas fazem o cérebro funcionar de forma mais acelerada, outras diminuem a atividade mental, enquanto outras ainda são capazes de alterar as percepções e causar alucinações. Além disso, podem provocar dependência química ou transtornos devido à síndrome de abstinência. Dessa forma, podemos observar que, além dos danos físicos à saúde (acometendo pulmões, fígado, coração, rins e cérebro), as drogas prejudicam o desenvolvimento da personalidade, a aprendizagem, o desempenho profissional, o relacionamento com outras pessoas e a capacidade de enfrentar os problemas do cotidiano.

