



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: 5º  
Professor (a): \_\_\_\_\_ Disciplina: Ciências

## Semana 22: de 05 a 10 de julho de 2021.

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Atividade relacionada ao projeto: A vida vale ouro; O abraço como efeito terapêutico sobre o corpo e mente.

**Motive-se! Aprenda!** Vídeo: <https://youtu.be/ZVyZseiC3ng> ( o tempo de um abraço)



Nos dias mais cinzas, quando está atrasado(a), irritado(a), perdeu o ônibus ou esqueceu a carteira em casa, há um remedinho gratuito que pode jogar um “balde de cor” em todas essas situações. A ciência descobriu: **Um simples abraço pode transformar o seu dia – de verdade!**

### O tempo de um abraço

A duração média de um abraço entre duas pessoas é de 3 segundos.

Mas os pesquisadores descobriram algo fantástico: Quando um abraço dura

20 segundos, há um efeito terapêutico sobre o corpo e mente.

A razão é que um abraço sincero produz um hormônio chamado "oxitocina", também conhecido como o hormônio do amor. Esta substância tem muitos benefícios na nossa saúde física e mental, ajuda-nos, entre outras coisas, para relaxar, para se sentir seguro e acalmar nossos medos e ansiedade. Este maravilhoso calmante é oferecido de forma gratuita cada vez que temos uma pessoa em nossos braços.

[Nicole Bordeleau](#)

## Hora da atividade em família.

1- Agora é sua vez de falar sobre o abraço. Que tal experimentar 20 segundos abraçando seus familiares? Vamos lá. Não custará nada! Depois, descreva aqui a sensação que foi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2-Sua família já passou por momentos difíceis? Como superaram? Converse com seus familiares e relate abaixo.

---

---

---

---

---

---

---

---

3- Alguns “apertos” podem aparecer em nossas vidas. Converse com seus pais e juntos, cite alguns exemplos:

---

---

---

4- Neste momento de pandemia, o abraço é um gesto que precisa ser evitado, assim como outros. Existe alguém que você senti muita saudade e que gostaria muito de abraçar? Quem seria? \_\_\_\_\_

---

---

---

5- Agora, é a vez de seus pais falarem para você de quem sentem falta de abraçar. Registre aqui suas respostas.

---

---

---

---

6- Para finalizar esta atividade, escreva em qual momento você mais sentiu a falta de um abraço.

---

---

Um abraço virtual bem forte para você.