

Atividades Complementares

1. Diabetes é uma doença metabólica crônica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de glicose no sangue. A doença pode ocorrer porque o pâncreas não é capaz de produzir insulina em quantidades suficientes para utilizar o açúcar como fonte de energia. Se não tratado, o Diabetes pode levar a insuficiência renal, cegueira, amputação de membros, doenças cardiovasculares e infarto. Segundo pesquisa do Ministério da Saúde em parceria com o IBGE, a doença atinge cerca de 9 milhões de brasileiros, o que corresponde a 6,2% da população adulta brasileira. Um hospital de saúde fez exames de sangue em 40 dos seus pacientes e encontrou os seguintes valores para o teste de glicemia em jejum:

120	120	76	92	85	81	101	121	230	87
199	84	92	187	97	100	95	75	82	105
80	72	70	77	122	81	98	87	88	102
90	124	115	87	95	91	111	76	73	74

Observe a tabela abaixo que relaciona os níveis de glicose, organize os dados e monte um gráfico que represente a saúde desse grupo de pacientes, e compare esses dados com os dados da pesquisa do IBGE citada acima.

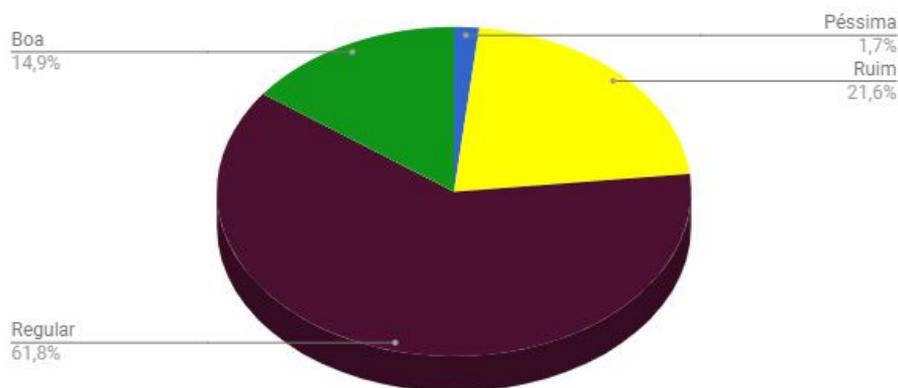
Guia da Glicose

Nível de glicose	Significado
70 a 99 (mg/dL)	Normal
100 a 125 (mg/dL)	Pré-diabético
126 ou mais (mg/dL)	Diabético (deve repetir o exame para confirmação)

Fonte: Guia da glicose Dr. Rocha <http://bit.ly/2ErQ8Mt>

2. Um dos grandes problemas ambientais que enfrentamos é a poluição dos rios. Enquanto vários países da Europa já desenvolveram medidas eficazes de despoluição dos rios, o Brasil ainda continua com grandes quantidades de rios poluídos. Veja abaixo um gráfico que ilustra dados de uma pesquisa da ONG SOS Mata Atlântica, realizada em 301 pontos de 111 rios brasileiros.

Qualidade da água dos rios brasileiros

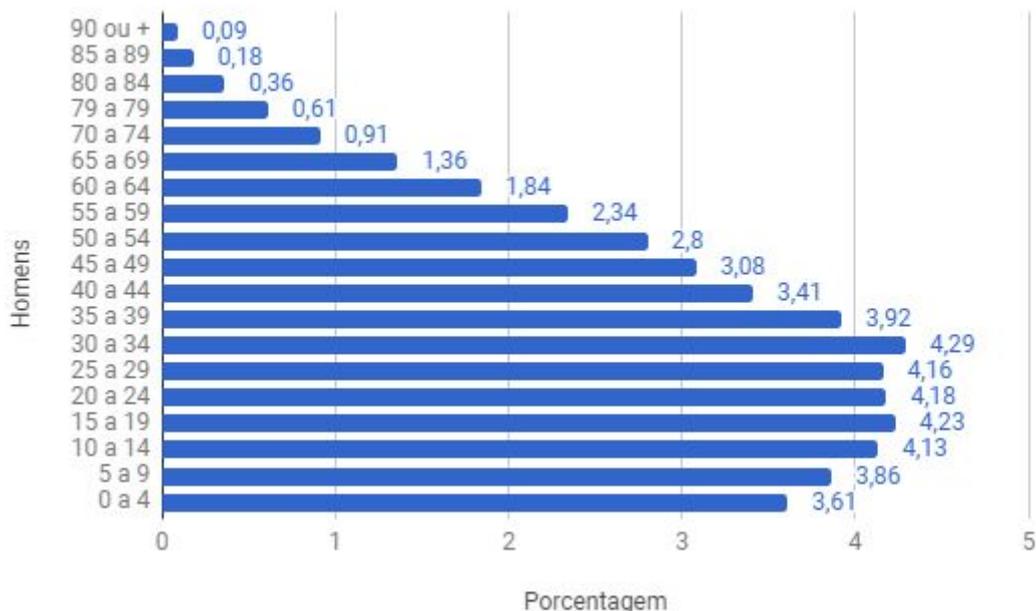


Fonte: SOS Mata Atlântica

Com base no gráfico, proponha ideias para melhorar esse quadro e pense em lugares para divulgação dos dados e conscientização da população.

3. (Desafio) A prática de atividades físicas é importante em qualquer idade, mas entre o grupo da terceira idade os exercícios melhoram a aptidão física e a imunidade, evitando quedas e doenças como viroses, além de ajudar na prevenção de várias outras doenças ligadas ao coração e ao Diabetes. Segundo o PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) do IBGE 2015, quanto mais velhas as pessoas, menor o percentual delas que pratica atividades físicas. Na faixa etária dos 60 anos ou mais, por exemplo, apenas 27,6% das pessoas dessa faixa etária praticam exercícios físicos enquanto entre os jovens de 15 a 17 anos, o percentual é de 53,6%. Veja abaixo a pirâmide etária brasileira feminina e masculina.

Pirâmide etária Brasil (2016) Homens



Fonte: IBGE

Pirâmide etária Brasil (2016) Mulheres



Fonte: IBGE

Segundo o IBGE a população brasileira em 2016 era de aproximadamente 208.634.887 pessoas. Sabendo disso, estime o número aproximado de idosos com 60 anos ou mais na nossa população, represente graficamente a prática de atividades físicas entre esse grupo e apresente duas propostas para aumentar a porcentagem de idosos que realizam atividades físicas.