



2026.1

Roteiro de Recuperação/Férias

3ª Série – Ensino Médio

Gramática

- Fonética e Fonologia – Fonema × letra; Classificação dos Fonemas.
- Encontros Vocálicos, Encontros Consonantais, Dígrafos, Divisão Silábica.
- Acentuação Gráfica.
- Estrutura e Processo de Formação das Palavras.
- Substantivo.
- Pronome.
- Colocação Pronominal.

Interpretação de texto

- Variações Linguísticas.
- Tipologia Textual.
- Gêneros Textuais.
- Comparação entre Textos e Intertextualidade.
- O que é Discurso e Interdiscursividade.
- Estratégias Argumentativas

Artes

- Arte Grega.
- Arte Egípcia.
- Arte Medieval.
- Arte Renascentista
- Arte Barroca

Literatura

- Barroco.
- Romantismo Poesia.
- Realismo/Naturalismo.
- Pré-modernismo.

Redação

- **Dissertação argumentativa modelo Enem.**

Proposta de Redação

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “Responsabilidade ambiental: desafios para a preservação do meio ambiente”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos.

Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa de seu ponto de vista.

TEXTO I

ESG: o que significa e quais são os pilares

O termo ESG é cada vez mais comum nas empresas brasileiras e representa uma tendência global. Nas últimas décadas, as corporações têm sido estimuladas a repensar práticas empresariais para que contribuam com a preservação do meio ambiente, com ações de responsabilidade social e com transparência corporativa. Apesar de popular, nem todas as empresas conhecem, a fundo, as ideias por trás da sigla ESG. Entender os conceitos ajuda na adoção dessas práticas nas mais diversas áreas, independentemente do tamanho de uma companhia.

O que é ESG?

ESG é uma sigla para os termos em inglês environmental, social and governance que, em tradução livre, significam meio ambiente, impacto social e governança. Cada uma das palavras pode ser representada por um conjunto de práticas positivas que uma empresa pode adotar em suas atividades.

O termo ESG foi criado em 2004 e apareceu pela primeira vez em um relatório da ONU (Organização das Nações Unidas) chamado Who Care Wins. O documento conta com uma série de recomendações para que as empresas possam integrar medidas de conservação ao meio ambiente, responsabilidade social e governança em suas análises e ações. Annelise Vendramini, professora do mestrado da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo, afirma que o tema ESG surgiu recentemente no contexto do mercado financeiro. “A ideia é como olhar para as questões ambientais, sociais e de governança durante as decisões de alocação de recursos financeiros, de gestão de portfólio e assim por diante”, disse em evento ocorrido em junho de 2023.

“Qualquer negócio gera impactos negativos e positivos. Portanto, faz parte do processo de gestão empresarial manejar os impactos para evitar os pontos negativos e melhorar os positivos, além da necessidade de se olhar para todas as partes envolvidas, uma vez que as empresas fazem parte da sociedade”, complementou a especialista.

Quais são os 3 pilares do ESG?

Meio ambiente

Um dos pilares do ESG diz respeito à primeira letra, ambiental, que em português representa as iniciativas de meio ambiente e sustentabilidade. Este pilar envolve, por exemplo, ações de gestão de resíduos, reciclagem de materiais, eficiência energética, uso de energias renováveis, redução de emissão de poluentes e gases, entre outras

medidas que visam a preservação da natureza e a sustentabilidade ambiental.

Social

O S da sigla ESG significa social e tem relação com a responsabilidade social que as empresas podem ter em suas atividades. Para isso, as corporações podem adotar práticas positivas que estejam alinhadas aos conceitos de direitos humanos, às leis trabalhistas e ao respeito à diversidade. Ações que contribuem com a comunidade, com parceiros e com as pessoas que fazem parte da empresa são medidas alinhadas à agenda ESG.

Governança

Por fim, o G da sigla ESG significa governança, que é um conjunto de princípios e mecanismos que ajudam empresas a tomar decisões e manter relações com a sociedade com boas práticas de gestão e normas éticas. Esse conceito está relacionado à transparência de dados, à criação de protocolos de conduta corporativa, manutenção de comitês de auditoria ou de compliance, assim como canais de denúncia para os funcionários da empresa.

Fonte: https://www.terra.com.br/planeta/esg-o-que-significa-e-quais-sao-ospilares.a11933980269b4f10bf67242b311e8c05cst-giqj.html?utm_source=clipboard

TEXTO II

Faz sentido responsabilizar indivíduos por seu impacto ambiental?

Em 2004, a petrolífera britânica British Petroleum lançou uma campanha promovendo sua calculadora de “pegada de carbono”, uma ferramenta que permitia que cada indivíduo calculasse as emissões de carbono de suas escolhas de consumo para tomar decisões mais conscientes. O conceito se popularizou e hoje é comum falarmos do impacto ambiental de cada pessoa. Só tem um problema: enquanto o cidadão britânico médio emite cerca de cinco toneladas de gases de efeito estufa por ano, a British Petroleum sozinha emitiu 340 milhões de toneladas no ano passado.

Com essa disparidade gritante no impacto ambiental, faz algum sentido culpar o consumo individual pelas mudanças climáticas?

Essa questão é levantada tanto por aqueles engajados com a pauta ambiental quanto por aqueles contrários. De um lado, ativistas ambientais à esquerda são céticos quanto a caracterização do problema climático como um problema de escolhas individuais e veem em dinâmicas sistemáticas do capitalismo as origens da crise. Nesse sentido, o foco nos consumidores seria uma forma de eximir a culpa das grandes empresas, que seriam as verdadeiras responsáveis.

Já quem é contrário a regulações ambientais usa o argumento em uma forma um pouco modificada: se grande parte do dano ambiental está em outro lugar, por que estamos sendo culpados individualmente? Por exemplo, qual o sentido de proibir canudinhos de plástico se eles representam apenas 0,03% do plástico nos oceanos?

No entanto, há uma falha lógica no centro desse argumento, em suas duas versões: tentar justificar algo moralmente apelando para a imoralidade de outra coisa. Se uma ação causa danos a terceiros, ela não passa a ser moral

por representar uma parte pequena de todos os danos. Da mesma forma que um político corrupto não pode justificar um roubo alegando que aquele dinheiro é uma parte ínfima de todo o desvio de dinheiro público no país, não podemos nos eximir de nosso impacto ambiental alegando que aquilo representa pouco de todo o prejuízo ao meio-ambiente no mundo – ou alegando que as grandes empresas fazem pior.

Outro erro comum é tentar desmerecer uma determinada ação ambiental alegando que “isso não vai resolver o problema climático”. É claro que não, assim como prender o ladrão da esquina não vai resolver o problema da criminalidade; não significa que não devamos fazê-lo.

Mais do que isso, há uma confusão conceitual quando comparamos o impacto ambiental de uma pessoa com o de uma empresa. A pegada de carbono busca refletir as emissões de gases de efeito estufa ao longo de toda a cadeia produtiva. Isso significa que ao contabilizar a pegada de carbono de ir dirigindo para o trabalho, por exemplo, precisamos incluir o efeito da extração de petróleo feita por empresas como a British Petroleum. É justamente o consumo desses produtos que faz com que essas empresas produzam mais poluição. As petrolíferas não extraem petróleo como um fim em si mesmo, mas sim para satisfazer a demanda de milhões e milhões de consumidores no mundo todo. Dessa forma, é trivial que grandes empresas tenham um impacto ambiental muito maior que qualquer pessoa; afinal, elas são o canal pelo qual a sociedade moderna organiza sua produção. O impacto ambiental das empresas é, em última instância, um reflexo do conjunto das decisões individuais, e é nesse sentido que os indivíduos têm sua responsabilidade.

Ainda assim, o argumento contra a responsabilização individual pode se tornar um pouco mais sofisticado se introduzirmos o conceito de trade-off: ponderar do que abrimos mão quando tomamos uma decisão. No caso da proibição do canudinho, quando gastamos tempo e capital político para promover a medida, abrimos mão de usar esses recursos em nome de medidas mais abrangentes, como um imposto pigouviano sobre derivados de petróleo. Mas esse argumento raramente é trazido à tona por quem se opõe a regulações ambientais, porque o objetivo nesses casos é mais descredibilizar a política ambiental do que propor soluções efetivas para os problemas.

Ativistas do meio-ambiente, por outro lado, propõem essa versão de argumento com mais frequência. Enfatizar as decisões individuais de consumo desvia o foco de mudanças sistemáticas e estruturais que precisamos para enfrentar os desafios climáticos. Quando a British Petroleum promove o conceito de pegada de carbono individual, ela está tentando transferir sua parte da culpa para os indivíduos e evitar regulações ou efeitos deletérios para sua imagem. Mas se queremos enfrentar o problema, precisamos de medidas mais abrangentes.

Essa abordagem faz sentido em um aspecto prático: parece ser mais fácil reduzir as emissões de gases de efeito estufa por meio de regulações que afetem todas as empresas e consumidores do que ter que convencer cada pessoa a tomar decisões mais conscientes. Não se trata de ficar procurando culpados ou responsáveis, mas de identificar onde nossas ações terão maior efeito. Inclusive, muitas vezes eleitores apoiam regulações contra produtos cujo

consumo eles não são capazes de reduzir por livre e espontânea vontade; nesse caso, a legislação funciona como as cordas que amarram Ulisses ao barco e o impedem de cair em tentação.

Nesse formato o argumento faz sentido: a forma mais efetiva de enfrentar o desastre climático é por meio de ação estatal organizada. Mas isso não significa que deixamos de ter a responsabilidade de tomar decisões mais conscientes no dia a dia, como andar menos de carro ou reduzir o consumo de carne. Afinal, adotar essas práticas não vai te impedir de também lutar por soluções sistemáticas. Quem aponta para a poluição das grandes empresas ou em outras partes do globo como forma de fugir da responsabilidade de mudar suas ações faz o mesmo que a British Petroleum tentou fazer em 2004: tenta se livrar da culpa apontando para o que os outros estão fazendo.

Fonte: <https://exame.com/colunistas/instituto-millennium/faz-sentido-responsabilizar-individuos-por-seu-impactoambiental/>

TEXTO III

OS HABITOS DE CONSUMO CONSCIENTE DOS BRASILEIROS (DAS 1138 PESSOAS ENTREVISTAS POR MEIO DE QUESTIONÁRIO NA INTERNET)



Fonte: <https://oglobo.globo.com/economia/defesa-do-consumidor/consumidores-preferem-empresas-reconhecidas-por-preservarem-meio-ambiente-indica-estudo-15255612>

PROPOSTA 2

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um **texto dissertativo-argumentativo** em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“A importância da educação prisional no Brasil”**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO I

A educação prisional no Brasil tem uma árdua tarefa: incluir não só quem a sociedade exclui, mas também quem a escola abandonou. Dos 726,7 mil presos em todo o país, 70% não concluíram o ensino Fundamental, 92% não terminaram o Ensino Médio, 8% são analfabetos e menos de 1% ingressou ou tem diploma do ensino superior. E, apesar da Lei de Execução Penal (nº 7.210/1984) prever o direito à educação escolar no sistema carcerário, sequer 13% dos

presos têm acesso a atividades educativas. Os dados são do Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias (Infopen), divulgado em 2017. Também a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) estabelece que toda a população brasileira tem direito ao ensino gratuito, sendo assegurado, inclusive, aos que não tiveram acesso na idade adequada ou estejam em privação de liberdade.

Disponível em: <https://bit.ly/3fCOCHM>

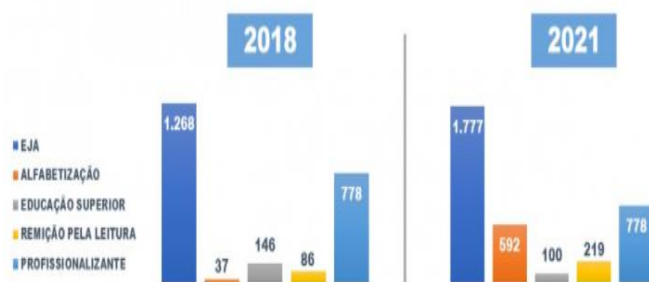
TEXTO II

A grande maioria dos indivíduos presos não teve melhores oportunidades ao longo de suas vidas, principalmente a chance de estudar para garantir um futuro melhor. Nesse sentido, o tempo que despenderá atrás das grades pode e deve ser utilizado para lhe garantir essas oportunidades que nunca teve, por meio de estudo e, paralelamente, de trabalho profissionalizante. Além de ajeitar as celas, lavar corredores, limpar banheiros etc., os detentos precisam ter a chance de demonstrarem valores que, muitas vezes, encontram-se obscurecidos pelo estigma do crime. Existem casos de detentos que demonstram dotes artísticos, muitos deles se revelando excelentes pintores de quadros e painéis de parede, além de habilidades com esculturas, montagens, modelagens, marcenaria etc. Também, decoram as celas de acordo com sua criatividade e sua personalidade. Essas artes devem ser incentivadas, pois é uma forma de ocupar o preso, distraí-lo e aumentando sua autoestima. É a chance de mostrar a ele de que existe a esperança de um amanhã melhor além das grades que o separam do mundo exterior. A educação é um dos instrumentos importantes na recuperação, muitos detentos têm baixos padrões de escolaridade. Uma parcela significativa não domina as competências básicas de leitura e de escrita, esse baixo nível de escolaridade afetou suas vidas e pode ter contribuído para que cometessem delitos.

Disponível em: <https://bit.ly/32fH5LW>

TEXTO III

DADOS EDUCACIONAIS SEAP



ANO	2018	2021
EJA	1.268	1.777
ALFABETIZAÇÃO	37	592
EDUCAÇÃO SUPERIOR	146	100
REMIÇÃO PELA LEITURA	86	219
PROFISSIONALIZANTE	778	1.137

Disponível em: **SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA** <https://bit.ly/3GMoW02>

PROPOSTA 3

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “A substituição de brinquedos por telas: as consequências do uso de tecnologias por crianças”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa de seu ponto de vista.

TEXTO I

Não é novidade que crianças e adolescentes têm cada vez mais acesso à tecnologia durante a infância. Com a realidade atual, muitas crianças têm acesso a computadores, tablets e smartphones desde muito cedo.

No entanto, o mau uso da tecnologia pode trazer prejuízos. Por isso, os pais devem ficar atentos ao comportamento de seus filhos. Dentre esses malefícios estão o desenvolvimento de transtornos como dificuldade de concentração e até mesmo ansiedade, isolamento social, cyberbullying e sedentarismo infantil.

Especialmente com o isolamento social devido à pandemia, muitas crianças acabam recorrendo excessivamente ao uso de tecnologias. Certamente elas podem ajudar, possibilitando a comunicação com amigos e familiares. Porém, essa acaba também sendo uma situação propícia para que a criança ou adolescente se distancie de quem está fisicamente presente em sua rotina — como os próprios pais.

Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/conteudo-publicitario/bumerang-brinquedos/criancas-e-o-uso-de-tecnologias-riscos-ebeneficios/>>

TEXTO II

Estamos vivenciando, com muita frequência, a intoxicação digital infantil. As crianças em idades cada vez mais precoces têm tido acesso aos equipamentos de telefones celulares, smartphones, notebooks e computadores, com isso, as brincadeiras ao ar livre e a magia do brincar, além do contato com outras crianças, acabam ficando prejudicados. Segundo dados da pesquisa TIC KIDS ONLINE BRASIL 2019 (Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil), em 2019, 89% da população entre 9 e 17 anos era usuária de Internet, o que corresponde a cerca de 24 milhões de crianças e adolescentes, dos quais, 95% tinham no telefone celular o dispositivo de acesso à rede.

Preocupada em prevenir os principais agravos decorrentes do uso inadequado das tecnologias digitais e visando estimular práticas saudáveis nessas novas ferramentas, entre o público pediátrico, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) elaborou o documento #MenosTelas#MaisSaúde. Nele são compiladas orientações de acordo com as diferentes faixas etárias, estabelecendo limites e a necessidade de mediação e supervisão qualificada de um adulto responsável durante o uso de telas, como recurso de entretenimento.

Segundo a médica e coordenadora do Núcleo Saúde e Brincar do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança

e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz), Roberta Tanabe, a transformação das cidades com redução ou precarização das áreas de lazer, associadas ao aumento da violência urbana tem modificado os hábitos das famílias com preferências por espaços fechados e atividades online. “Diante do contexto pandêmico com a necessidade de medidas de isolamento social, o uso de telas se intensificou. Elas foram recursos úteis para diferentes fins, entre eles, o de entreter crianças enquanto seus pais estavam ocupados com as tarefas profissionais ou domésticas. Muitas vezes é empregada como uma distração passiva que apazigua as demandas de atenção e tempo das crianças junto a seus cuidadores”, observou a pediatra.

Disponível em:

<<https://www.iff.fiocruz.br/index.php?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8/>>

TEXTO III

O infográfico apresenta as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) sobre o uso de telas. No topo, há o logo da SBP e o título "RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE TELAS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES". Abaixo, há uma caixa vermelha com o texto: "Exposição à tela de televisão, computador, celular e tablet deve ser limitada e supervisionada". O infográfico é dividido em quatro seções por faixa etária:

- 0 a 2 anos:** Evitar a exposição às telas sem necessidade.
- 2 a 5 anos:** Limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora por dia, sempre com supervisão de adultos.
- 6 a 10 anos:** Limitar o tempo de telas ao máximo de 1 a 2 horas por dia, sempre com supervisão de adultos.
- 11 a 18 anos:** Limitar o tempo de telas e jogos de videogame a 2 a 3 horas por dia.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

TEXTO IV

O novo estudo “Era uma vez...”, sobre comportamento infantil, realizado pelo canal de TV a cabo Gloop em parceria com a Inesplorato e o Instituto Quantas, revela que, sim, há espaço para todos os tipos de brincadeiras na rotina das crianças. Desmistificando a ideia de que uma coisa substitui a outra, mostrando que elas podem ser complementares. Ao todo, foram entrevistadas 646 crianças entre 6 e 9 anos de diversas classes sociais e estados do Brasil, exceto a região norte. De acordo com a pesquisa, 71% delas disseram que o tablet ou o celular é seu brinquedo preferido.

Por outro lado, 98% citaram alguma brincadeira analógica entre as favoritas. Segundo o Gloop, brincadeiras analógicas são aquelas que não têm qualquer envolvimento com a tecnologia. Quando perguntadas quais elas mais gostavam de brincar, elas citaram, principalmente, bola, bonecos (heróis e princesas), skate, bicicleta, patins, carrinho, desenho e pintura, blocos de montar, massinha, slime, brincar na terra/areia, cozinha, espadas, jogos de tabuleiro e quebra-cabeça. Já entre os brinquedos digitais estavam o tablet, o smartphone e o videogame.

O estudo revelou ainda que 87% das crianças preferem brincar acompanhadas. A maioria, 73%, dá preferência a outras crianças como amigos, irmãos ou primos. No entanto, 35% disseram que brincam sozinhas. E quando surgem conflitos durante a brincadeira, 50% delas responderam que pedem a ajuda dos pais; 25% param de brincar; 25% resolvem sozinhas.

Disponível em:

<https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Comportamento/noticia/2019/02/era-digital-98-das-criancas-citam-alguma-brincadeira-que-nao-tem-ver-com-eletronicos-entre-favoritas.html>

Inglês

Nabuco

- Pronouns;
- Modal Verbs;
- Prefixos e Sufixos;
- Text Comprehension.

Matemática I

Salomão Ribeiro

- **Aula 7:** Problemas com equações do 1º e do 2º grau com uma ou duas variáveis;
- **Aula 11:** Grandezas diretamente e inversamente proporcionais.

Matemática II

Zildembergue de Sá

- **Aula 5:** Polígonos.
- **Aula 10:** Semelhança de Triângulos.

Matemática III

Neto Pinheiro

- **Aula 6:** Função afim – Exercícios.
- **Aula 12:** Função Quadrática: valor máximo e mínimo, ponto de máximo e de mínimo.

Matemática IV

Leilyanne Silva

- **Aula 9** – Medidas de tendência central – Relação entre média, moda e mediana.
- **Aula 10** – Medidas de dispersão.

Matemática V

Salomão Ribeiro

- **Aula 10:** Função seno – Exercícios.
- **Aula 12:** Função cosseno – Exercícios.

Física I

Augusto Melo

- **Aula 2** – Movimento vertical no vácuo.
- **Aula 7** – Dinâmica – Leis de Newton.

Física II

Wagner Tavares

- **Aulas 1 e 2** – Eletrização por atrito, por contato e por indução.
- **Aula 12 e 13** – Associação de resistores em série, em paralelo e mista.

Física III

Adauto Andrade

- **Aula 5** – Processos de transmissão de calor.
- **Aula 11** – Óptica Geométrica – Estudo analítico da imagem nos espelhos esféricos.

Química I

Richard Sintra

- **Aulas 4:** Tratamento de água e esgoto.
- **Aulas 5:** Tabela Periódica
- **Aulas 9:** Massa Atômica e Molecular, Mol e Massa Molar.

Química II

Cícero Teixeira

- **Aula 4** – Distribuição eletrônica;
- **Aula 12** – Cadeias carbônicas.

Química III

Yllyara

- **Aulas 3 e 4:** Ácidos;
- **Aula 5:** Bases;
- **Aula 6:** Sais.

Geografia I

Cícero Oliveira (Clark)

- Geologia da Terra (livro 2/ geo 1/ aula 8).
- Estrutura Geológica do Brasil (livro 3/ geo 1/ aula 9).
- Agentes do Relevo e Processos Geomorfológicos (livro 3/ geo 1/ aula 10).
- O relevo brasileiro (livro 3/ geo 1/ aula 11).
- Origem e propriedades dos solos (livro 3/ geo 1/ aula 12).

Geografia II

Noberto Nascimento

- **Aula 10** – Formação espacial do território brasileiro.
- **Aula 11** – A regionalização do Brasil segundo o IBGE.
- **Aula 12** – Os Complexos Geoeconômicos do Brasil e os Quatro Brasis.
- **Aula 13** – Conceitos e tendências populacionais.
- **Aula 14** – As Teorias Demográficas.

História I

Pablo Sharshes

- **Aula 06** – Grécia – Política
- **Aula 08** – Roma – Fundação e República.

História II

Pablo Sharshes

- **Aula 07** – Governo Joanino e independência do Brasil;

Filosofia

Edvan Bezerra

- **Aula 4** - A influência de Platão e Aristóteles na Filosofia
- **Aula 5** – Ética e moral.

Sociologia

Edvan Bezerra

- **Capítulo 7** – A organização do trabalho no século XX.
- **Capítulo 10** – Relações De Poder E Sociedade.

Atualidades

Robertinho

- Conflito EUA e Irã.
- Política migratória dos EUA.
- Transição demográfica do Brasil.

Biologia I

José Lucas

- Proteínas.
- Ácidos Nucleicos.
- Citoplasma- organelas membranosas.

Biologia II

Lucas de Luna

- Morfologia da folha e da flor.
- Morfologia da semente e do fruto.
- Fisiologia da absorção.

Biologia II

Marcos Aurélio

- Interações ecológicas.
- Tecido epitelial e pele humana.
- Tecido conjuntivo propriamente dito.

Biologia – Módulo Extra

Emerson Inácio

- Teorias sobre a origem da vida
- Evidências da Evolução
- Tipos de seleção natural.

Educação Física

• **Gênero e esportes: Relações e paradigmas;**

- O que é gênero;
- Motivações para as práticas esportivas;
- Participação das mulheres no esporte;
- Comparativo de salários entre homens e mulheres;
- Modalidades esportivas com destaque feminino;

• **Efeitos fisiológicos dos exercícios físicos.**

- Qual a diferença entre exercício físico e atividade física;
- Tipos de exercícios;
- Benefícios do exercício físico;
- Metabolismo energético e exercício físico;
- Efeitos agudos e crônicos do exercício físico no organismo;
- Hormônios no organismo durante o exercício físico;
- Efeitos fisiológicos do exercício nos diferentes sistemas do corpo humano.

Formação Humana

Cartas Bíblicas e Eclesiais

- Quem sou eu? (Gn 1,26)
 - Descobrimo o amor de Deus. (At 2,1-4) (Is 43,1-7) (Icor 13.)
 - Zona de perigo: Afaste-se! (Rm 6,23)
 - Metamorfose. Fé e conversão. (At 9,1-10)
 - Quem é Jesus? (Ef 2,1-9) (Fl 2,5-11) (1cor 12,3)
 - Eu vos darei um coração novo e em vós porei um espírito novo; tirarei o vosso coração de pedra e vos darei um de carne. (Ez 36,26-28)
 - Eis que faço nova todas as coisas. (Ap 21,5)
 - Vida em comunidade. Projeto: Paraíso solidário. (At 4,32-37)
 - A regra de ouro: Tudo o que quereis que os homens vos façam, fazei-o vos a eles. (Mt 7,12)
 - Autoestima: Temos um tesouro em vaso de barro. (II Cor 4,7-9)
 - Quem sou eu na internet? (Mt 5,37)
 - Minha família e eu. (Ef 6, 1-4)
 - Somos templo do Espírito Santo. (I Cor 6,19s)
- Obs.: Trazer Bíblia**

Bons estudos!