



Ministério da Saúde

FIOCRUZ - PARANÁ
Instituto Carlos Chagas

Passa - Tempo *Fica - Saúde*

A Revista de Passatempo da Fiocruz Paraná

Nº
02



CAÇA PALAVRAS: BRILHANTE MENTE



Durante a pandemia causada pelo novo coronavírus, medidas de separação física como isolamento social, quarentena e distanciamento social tornaram-se necessárias para a contenção da doença, pela falta de tratamento e vacina. Embora essas medidas sejam as únicas cientificamente comprovadas para a prevenção e da doença e do colapso do Sistema de Saúde, ela pode impactar na saúde mental de todos nós. Por isso, precisamos estar atentos às possíveis consequências psicológicas e manter um comportamento que favoreça nossa saúde mental. Encontre as palavras no quadro abaixo (elas estão na vertical, na horizontal ou na diagonal). Elas podem estar ao contrário:

1. Vamos manter o contato mesmo que seja virtual com pessoas queridas
2. Evite o sedentarismo!
3. Que tal preparar refeições? 
4. A tecnologia nos traz muitas facilidades, mas a moderação no uso de eletrônicos é muito importante!
5. Aproveite o tempo de afastamento para conhecer e apreciar a si mesmo
6. A rotina de sono à noite é essencial para a restauração da energia, aprendizado e regulação dos hormônios
7. Planejamento ajuda a enfrentar o estresse.
8. Exercite seu cérebro com uma leitura prazerosa
9. Preste atenção às suas necessidades emocionais
10. Explore a relação com as pessoas próximas 
11. Atividades de respiração e meditação auxiliam no controle do estresse
12. Modere o tempo gasto e a quantidade de canais de informação e comunicação
13. Modere a bebida alcoólica e abuse de bebidas naturais
14. Se você se sentir muito angustiado por muito tempo, não hesite em pedir ajuda!
15. Crie um cronograma de suas atividades para não sobrecarregar a rotina.



1. vídeo chamada, 2. movimento, 3. cozinha, 4. descanso, 5. autocuidado, 6. durma bem, 7. rotina, 8. livros, 9. sentimentos, 10. família, 11. relaxamento, 12. notícias, 13. água,



Criptograma

modelode pesquisa do zêCjñ

Atualmente, para muitas pesquisas científicas é necessário o uso de modelos animais, como camundongos e ratos. Em especial, o uso de animais faz parte da descoberta de novos medicamentos. Entretanto, os cientistas vem se esforçando para diminuir o uso de animais em pesquisa, e uma das saídas encontrada foi o uso de células-tronco. Essas células podem ser cultivadas no laboratório e usadas para avaliar a ação de uma nova droga, sem depender de um modelo animal para isso.

É

M R K R C I Q J P F M P N P H X O I X J K I C H C I

N C J C H Z O Z F K Z J P K I P H X C F Z O C Z I

X O N X I L K Z I C

Banco de letras:
C = A; X = E; Z = I; P = O;
K = U; M = C; O = M;

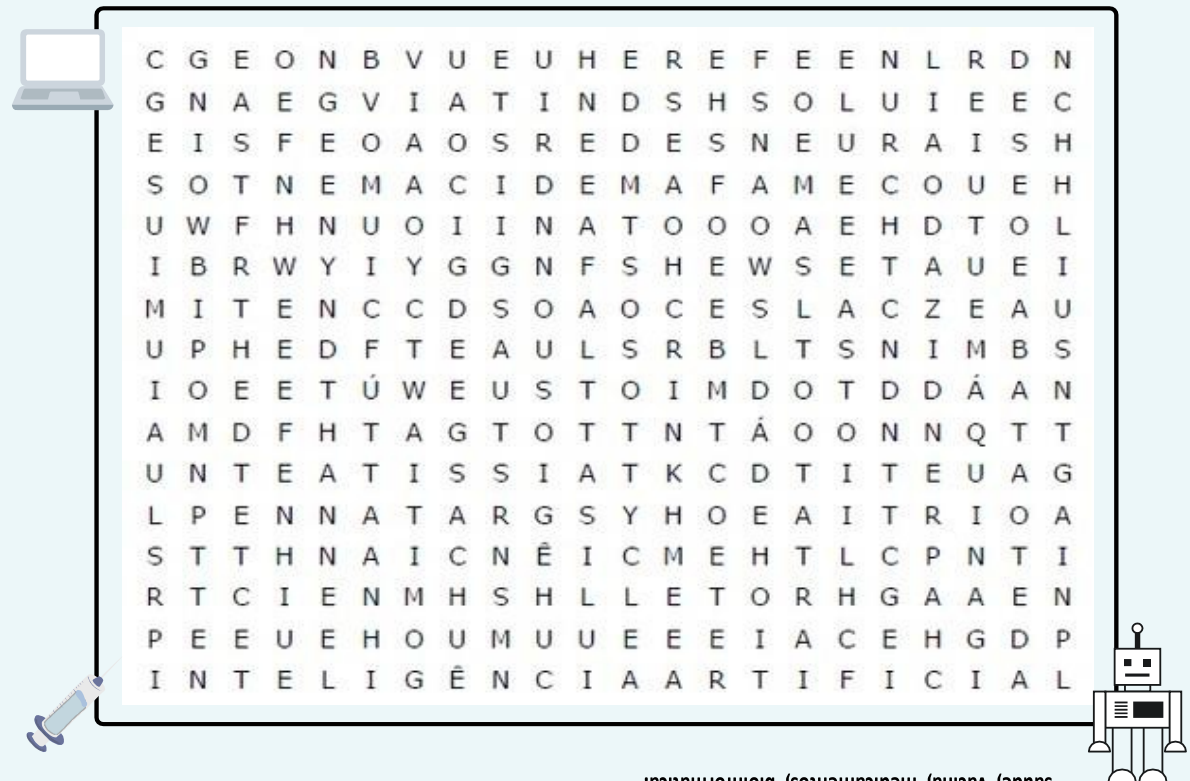
CAÇA PALAVRAS: INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Encontre as palavras que completam o texto no quadro abaixo (elas estão na vertical, na horizontal ou na diagonal).
Elas podem estar ao contrário:

Você sabe o que é a inteligência artificial?

A _____ é a
_____ que utiliza máquinas que aprendem
e resolvem problemas. Uma _____
dentro dela é o _____ de, que
pode usar modelos chamados de _____
_____. Quando aplicada à área da
_____ pode ser utilizada para, entre outras
coisas, o desenvolvimento de _____
e _____.

A união entre as áreas de programação,
computação e biologia pode ser chamada _____
_____.



inteligência artificial, ciência, tecnologia, aprendizado, máquina, redes neurais, saúde, vacina, medicamentos, bioinformática.

Detetive da Bagunça



CAÇA PALAVRAS: PANDEMIA

Encontre as palavras que completam o texto no quadro abaixo (elas estão na vertical ou na horizontal):



A Covid-19 é uma _____ em que os sintomas mais comuns são _____ e _____. Ela é causada por um _____. Para não nos contaminarmos, devemos utilizar _____ e manter a _____ das pessoas ao sairmos de casa. Além disso, devemos _____ e usar _____ em gel.

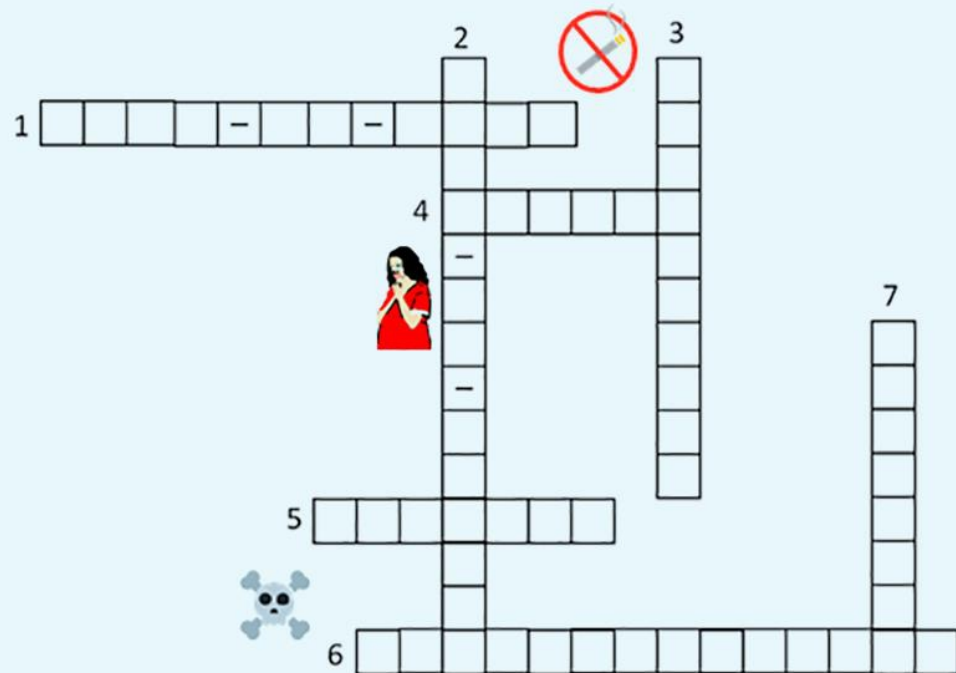
Os médicos e enfermeiros utilizam ainda _____ para não se contaminarem. Para ajudar a combater essa doença, os _____ estão tentando desenvolver uma _____. Viu como a _____ é importante?



doença, febre, tosse, vírus, máscara, distância, lavagem das mãos, álcool, luvas, cientistas, vacina, ciência

PALAVRAS CRUZADAS TABAGISMO

1. O cigarro mascado, também conhecido como _____, apesar de pouco sabido, também apresenta muitos malefícios para a saúde.
2. Parar de fumar não é fácil! Mas existem muitos métodos no mercado que vão ajudar! Um deles é a _____ de nicotina, um chiclete que ajuda a diminuir os efeitos da abstinência.
3. Disfunção sexual causada pelo tabagismo _____.
4. Fumar durante a gravidez apresenta muitos riscos para a mãe e o bebê, antes e depois do nascimento. Uma das consequências é o _____.
5. O indivíduo que convive com um fumante, mas não fuma, é chamado de fumante _____. Essa pessoa está exposta aos mesmos riscos que o fumante.
6. As doenças mais comuns causadas pelo tabagismo são as do sistema _____: infarto, derrame e hipertensão.
7. Substância cancerígena causadora do vício em cigarros: _____.



Se você precisa de ajuda para parar de fumar, não hesite em contatar os
narcóticos anônimos da sua cidade! Você pode encontrar o contato e linhas
de ajuda em: <https://www.na.org.br/>.

1. FUMO-DE-ROLO; 2. GOMA-DE-MASCAR; 3. IMPOTÊNCIA; 4. ABORTO; 5.
PASSIVO; 6. CARDIOVASCULAR; 7.
NICOTINA.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ - PARANÁ
Instituto Carlos Chagas

Passa - Tempo *Fica - Saúde*

A Revista de Passatempo da Fiocruz Paraná

FICHA TÉCNICA

Idealização e criação: Maria das Graças Rojas Soto

■ **Autores:**

Bruno Moisés de Matos
Isadora Filipaki Munhoz da Rocha
Ísis Venturi Biembengut
Maria das Graças Rojas Soto

● **Arte e Design:**

Wagner Nagib

● **Colaboração:**

Bruno Moisés de Matos
Ísis Venturi Biembengut
Maria das Graças Rojas Soto

Produção: Coordenação de Comunicação, Extensão e
Divulgação Científica – Instituto Carlos Chagas – Fiocruz