

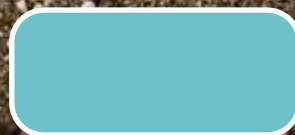
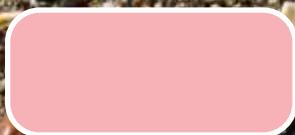
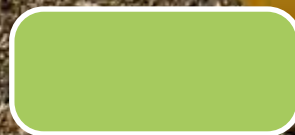
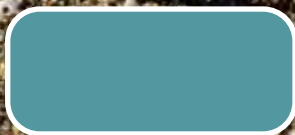
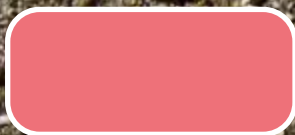
BOLA DA SAÚDE:

Rodar,
Responder e
Aprender!

REGRAS

Que comece o jogo:

1. Um jogador (A) lança a bola a outro;
2. O jogador (B) que recebe a bola, observa o tema na face da bola que ficou virada para si;
3. O jogador (B) clica no tema correspondente, na versão digital;
4. O jogador (B) escolhe uma pergunta sobre esse tema e coloca ao jogador (A);
5. O jogador (A) responde à pergunta,
6. O jogo continua com novo lançamento.





Estilo de vida saudável

1

«O pequeno-almoço é a refeição menos importante do dia, e podemos passar sem ele». Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A) Verdadeira
- B) Falsa

Resposta: B. É uma refeição muito importante, pois é a primeira do dia. Nunca deves ir para a escola sem o tomar.

2

A água é muito importante para a nossa saúde e bem-estar. Qual a percentagem de água que o corpo humano tem? Escolha a opção correcta.

- A) Cerca de 20%
- B) Cerca de 50%
- C) Cerca de 70%

Resposta: C

3

Para termos refeições mais saudáveis em família, devemos:

- A) Cozinhar refeições em casa
- B) Comprar refeições congeladas, que só precisam de ser aquecidas
- C) Ir ao restaurante comprar as refeições

Resposta: A

Estilo de vida saudável

4

É possível evitar a Diabetes Tipo 2?

A) Sim, se mantivermos hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada e a prática regular de atividade física.

B) Não, se temos familiares com Diabetes nós também vamos ter, não o podemos evitar.

Resposta: A. A Diabetes Tipo 2 pode ser evitada ou atrasado o seu aparecimento, uma vez que está associada a estilos de vida que podem ser modificados por nós mesmos. Uma alimentação saudável, praticar atividade física e manter um peso normal, ajudam a prevenir a Diabetes Tipo 2.

5

Não é importante lavar os dentes à noite, basta lavá-los de manhã».

Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

A) Verdadeira

B) Falsa

Resposta: B. O ideal é lavar os dentes, pelo menos 2 vezes por dia, sendo uma delas, obrigatoriamente, à noite antes de deitar.

6

Devemos lavar todas as partes do corpo diariamente?

A) Sim

B) Não

Resposta: A. É importante uma higiene cuidada e diária de todo o corpo, para evitar doenças e infeções.



Saúde mental e relações interpessoais

1

À noite, para dormires melhor, é importante:

- A) Comeres doces e veres televisão até adormeceres
- B) Jogares no computador ou no tablet durante duas horas
- C) Teres um jantar equilibrado e fazeres brincadeiras sem estares em frente a ecrãs

Resposta: C. Terminar o dia de forma tranquila e com refeições equilibradas ajuda-nos a ter um sono mais descansado e saudável.

2

O que podes sentir se estiveres deprimido?

- A) Falta de vontade de fazeres coisas que antes gostavas
- B) Excesso ou falta de apetite
- C) Cansaço
- D) Todas as anteriores

Resposta: D. A depressão pode manifestar-se de maneiras diferentes e até opostas. Há quem não tenha apetite e quem sinta constantemente fome; algumas pessoas sentem cansaço permanente, enquanto outras têm dificuldade em adormecer. Mas, o que a grande maioria sente, é uma tristeza que faz com que todas as coisas percam o seu prazer e valor. No entanto, com a ajuda adequada, é possível recuperar completamente.

pressé-ball



Saúde mental e relações interpessoais

3

Uma criança deve dormir...

- A) Mais horas do que um adulto
- B) Menos horas do que um adulto
- C) O mesmo tempo do que um adulto

Resposta: A. Uma criança deve dormir nove a dez horas.

4

Quais das seguintes são verdadeiras doenças?

- A) Diabetes
- B) Ansiedade (ter medos ou preocupações excessivas e persistentes)
- C) Gripe
- D) Todas as anteriores

Resposta: D. Problemas de saúde mental como a ansiedade são tão reais como as doenças físicas. Quando são ligeiros, podemos recuperar por nós próprios, tal como com os resfriados. Mas, por vezes, é preciso ser-se ajudado. Essa ajuda pode passar por ser escutado, aprender a lidar com sentimentos difíceis ou tomar medicamentos. Com os cuidados de saúde adequados, é possível então melhorar.



Saúde mental e relações interpessoais

5

«Um em cada três alunos foi vítima de Bullying». Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A) Verdadeira
- B) Falsa

Resposta: A. De acordo com a UNESCO (2020), um em cada três alunos em todo o mundo foi vítima de Bullying, com impacto negativo na sua saúde física e mental.

6

Muitas crianças e adolescentes não pedem ajuda quando se sentem ansiosos ou tristes porque...

- A) Acham que não estão suficientemente mal
- B) Sentem vergonha de falar dos seus problemas
- C) Não sabem onde ou a quem pedir ajuda
- D) Todas as anteriores

Resposta: D. O desconhecimento e a discriminação associados aos problemas de saúde mental fazem com que muitas pessoas não procurem ajuda. A identificação e a intervenção precoces destes problemas são muito importantes para minimizar o seu impacto negativo na saúde das populações.



Prevenção de comportamentos de risco

1

Quando está muito calor o que devemos fazer para evitar a desidratação?

- A) Só beber água quando tiver sede.
- B) Beber água ao longo do dia, mesmo sem sede.
- C) Beber refrigerantes e bebidas alcoólicas para refrescar.

Resposta: B, pelo menos 1,5Lts de água por dia.

2

O que podes dizer a alguém da tua família que esteja a fumar perto de ti?

- A) O fumo é perigoso para a saúde.
- B) Faz-me comichão nos olhos.
- C) Não gosto do cheiro.
- D) Por favor, não fume perto de mim.

Respostas: Todas as respostas são verdadeiras.

3

Os danos causados pelo consumo de álcool são iguais num adolescente e num adulto». Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A) Verdadeira
- B) Falsa

Resposta: B. Beber causa mais danos aos adolescentes do que aos adultos porque o cérebro dos jovens ainda se encontra em desenvolvimento.

Prevenção de comportamentos de risco

4

Todos os produtos de tabaco (cigarros, charutos, tabaco aquecido, tabaco Shisha, etc.) contêm nicotina, substâncias cancerígenas e outros tóxicos nocivos à saúde. Esta afirmação é Verdadeira ou Falsa?

- A) Verdadeira.
- B) Falsa.

Resposta: A

5

O açúcar elevado no sangue, provocado pela Diabetes, leva a outros problemas de saúde?

- A) Sim, se a pessoa com Diabetes não controlar o açúcar no sangue ele provocará ao longo do tempo danos nos vasos sanguíneos e no sistema nervoso.
- B) Não, a pessoa com diabetes pode ter o açúcar alto no sangue sem problemas durante toda a vida.

Resposta: A. O açúcar elevado provoca alterações nos vasos sanguíneos e no sistema nervoso, levando à cegueira, feridas nos pés, problemas nos rins e problemas no coração e cérebro.

6

O que contém o tabaco aquecido?

- A) Folha de tabaco.
- B) Nicotina, droga que provoca dependência.
- C) Aditivos que tornam o sabor e o cheiro mais agradáveis, para aumentar o desejo de voltar a consumir.
- D) Todas as respostas anteriores.
- E) Nenhuma das anteriores.

Resposta: D



Doenças e condições de saúde

1

Quantas horas por dia devemos passar em locais frescos ou com ar condicionado?

- A) Pelo menos 30 minutos.
- B) 1 hora por dia.
- C) Pelo menos 2 a 3 horas por dia.

Resposta: C

2

Nos dias de maior calor, que cuidados devemos ter com as pessoas mais vulneráveis, como pessoas idosas e crianças?

- A) Só os jovens precisam de cuidados no calor.
- B) Garantir que estão bem hidratados e em locais frescos.
- C) Levá-los a passear nas horas mais quentes para se habituarem ao calor.

Resposta: B. Com especial atenção nos dias de maior calor, como a sua perceção de sede está diminuída, devemos assegurar que as crianças e as pessoas idosas estão hidratadas e bebem, pelo menos 8 copos de água por dia (aprox. 1,5lts)

3

Escolhe a opção verdadeira:

- A) O cancro é uma doença contagiosa
- B) O cancro não é uma doença contagiosa

Resposta: B



Doenças e condições de saúde

4

A diabetes nos adultos é, geralmente, do tipo 2 e manifesta-se através dos seguintes sintomas?

- A) Sede constante e intensa
- B) Falta de apetite
- C) Nenhuma das anteriores

Resposta: A. Uma pessoa com Diabetes não controlada geralmente: urina em grande quantidade e muitas mais vezes, especialmente durante a noite (poliúria); tem sede constante e intensa (polidipsia); tem fome constante e difícil de saciar (polifagia) e sente-se cansado(a).

5

A tuberculose?

- A) Tem cura
- B) Basta repousar e reforçar a minha alimentação para a curar
- C) Não é contagiosa

Resposta: A. A Tuberculose tem cura. O tratamento é feito com antibióticos. A doença é habitualmente contagiosa.

6

Se um dos meus familiares ou amigos está com sintomas de um possível acidente vascular cerebral (AVC):

- A) Fico preocupado porque o AVC não tem tratamento
- B) Tento que chegue rapidamente ao hospital porque pode receber tratamento
- C) Não fico preocupado porque certamente passa e não se repete

Resposta B



Conhecimentos básicos sobre saúde



1

Durante o verão, que cuidados devemos ter em relação ao sol?

- A) Evitar o sol entre as 11h e as 17h e usar protetor solar com fator 30 ou mais.
- B) Apanhar sol ao meio-dia para ganhar vitamina D.
- C) Só usar óculos escuros, sem protetor solar.

Resposta: A. Não esquecer de renovar o protetor de 2 em 2 horas

2

Que tipo de roupa é mais adequada em dias muito quentes?

- A) Roupa justa e clara, com chapéu.
- B) Roupa leve, larga, clara e chapéu de abas largas.
- C) Roupa escura e leve, sem chapéu.

Resposta: B

3

O que é o SNS 24?

- A) É um serviço telefónico nacional para nos ajudar a perceber se estamos doentes e como devemos agir
- B) É uma loja aberta 24 horas por dia
- C) É um medicamento

Resposta: A. O número do SNS 24 é o 808 24 24 24.



Conhecimentos básicos sobre saúde

4

Qual destas frases é verdadeira?

- A) «A vacinação é importante, porque previne o aparecimento de muitas doenças»
- B) «A vacinação não é muito importante, pois raramente é eficaz»

Resposta: A. Portugal tem um Programa Nacional de Vacinação, que deve ser seguido, e que abrange muitas vacinas, como contra a difteria, o tétano, a tosse convulsa, o sarampo, etc.

5

Numa situação de emergência qual é o número que deves ligar?

- A) 112
- B) 115
- C) 999

Resposta: A

6

O esqueleto de um adulto é formado geralmente por quantos ossos?

- A) 75
- B) 206
- C) 325

Resposta: B



Atividade física e expressão corporal

1

O que se deve fazer em relação à atividade física em dias de muito calor?

- A) Fazer exercício ao ar livre de manhã, mesmo que esteja calor.
- B) Evitar esforços físicos nas horas mais quentes do dia.
- C) Manter o mesmo treino de sempre, mesmo com muito calor.

Resposta: B

2

«A atividade física é mais indicada para os rapazes».

Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A) Verdadeira
- B) Falsa

Resposta: B. Os benefícios do exercício físico são iguais para rapazes e raparigas, por isso ambos devem praticar alguma atividade física diariamente, de acordo com os seus gostos e preferências.

3

«O exercício físico é importante para a saúde e para o nosso bem-estar». Esta afirmação é verdadeira ou falsa?

- A) Verdadeira
- B) Falsa

Resposta: A



Atividade física e expressão corporal

4

O exercício físico:

- A) Não ajuda a perder peso
- B) Deve ser feito de forma regular
- C) Não é importante para me manter saudável

Resposta: B

5

Quais os níveis recomendados de atividade física para as crianças?

Recomenda-se que as crianças e adolescentes pratiquem diariamente, pelo menos,

- A) 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa
- B) 20 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa

Resposta: A. Deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema musculoesquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea.

6

Qual a diferença entre 'atividade física', 'exercício físico' e 'desporto'?

- A) O termo mais abrangente, atividade física, contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo (os principais músculos), que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.
- B) Exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada.
- C) O termo desporto associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.
- D) Todas as anteriores

Resposta: D

