

4ª Etapa (Médica)

Drª. Carla Santos:

“Comportamentos Aditivos”

4ª Tarefa



Verdadeiro (V) ou Falso (F)?

Todas as drogas (tabaco e álcool também) provocam dependência. V

Não se fica viciado em drogas quando se consome apenas uma vez. F

A nicotina é uma substância libertada pelo tabaco e que provoca dependência. V

O tabaco pode provocar cancro da boca e do intestino. V

O álcool é uma droga. V

Quem não bebe álcool quando está numa festa, não se sabe divertir. F

5ª Etapa (Vídeos: Gripe A / H1N1)

5ª Tarefa

Verdadeiro (V) ou Falso (F)?

- Para prevenir a transmissão da Gripe A, é importante lavar bem as mãos. V
- Quando espirrar ou tossir, deve-se tapar o nariz e a boca com as mãos. F
- Devem ser usados lenços de papel e estes devem ser deitados no lixo. V
- Febre, tosse e dores nos músculos são alguns dos sintomas de gripe. V

6ª Etapa (Desporto)

6ª Tarefa: Diverte-te!



USF Valongo



Peddy Paper

Comemoração do 3º Aniversário

Realização: 4 / Setembro / 2009

1ª Etapa (Enfermeira e Médico/a)

- Tensão Arterial ___/___ mmHg
- Perímetro Abdominal _____ cm
- Peso _____ Kg
- Altura _____ m



1ª Tarefa



- **Cálculo do meu Índice de Massa Corporal (IMC):**
_____ Kg/m²

IMC:

Peso baixo ≤ a 18,5
Peso normal entre 18,5 e 24,9
Peso a mais entre 25 e 29,9
Obesidade ≥ a 30

2ª Etapa (Médica)



Drª. Rita Xavier: “Estilos de Vida Saudáveis”

Verdadeiro (V) ou Falso (F)? 2ª Tarefa

O excesso de peso na adolescência aumenta o risco de problemas cardíacos no adulto. **V**

Devemos evitar todo o tipo de gorduras na alimentação. **F**

Numa dieta saudável os hidratos de carbono devem ser a maior fonte de calorías. **V**

A água engorda quando a acompanhar as refeições. **F**

Deve comer-se sopa todos os dias ao almoço e jantar. **F**

Se for caminhar ao sol na montanha não é importante colocar protector solar. **F**

A alimentação nutritiva e o exercício físico são essenciais para uma vida saudável. **V**

3ª Etapa (Médicos)



Drª. Mª Angélica Nunes e Dr. Luís Sousa:

“Sexualidade Responsável”

Verdadeiro (V) ou Falso (F)? 3ª Tarefa

Só há gravidez se houver penetração. **F**

Se a rapariga tomar a pílula, o rapaz já não precisa de usar o preservativo. **F**

Há uma vacina que protege as raparigas de um vírus sexualmente transmissível chamado HPV. **V**

Se o meu (a minha) parceiro (a) tiver uma doença sexualmente transmissível, eu vou sempre perceber isso. **F**

O preservativo protege 100% contra as doenças sexualmente transmissíveis. **F**

O pénis é o local onde se produzem os espermatozóides. **F**

O vírus HIV transmite-se por via sexual, endovenosa e pela gravidez e parto. **V**