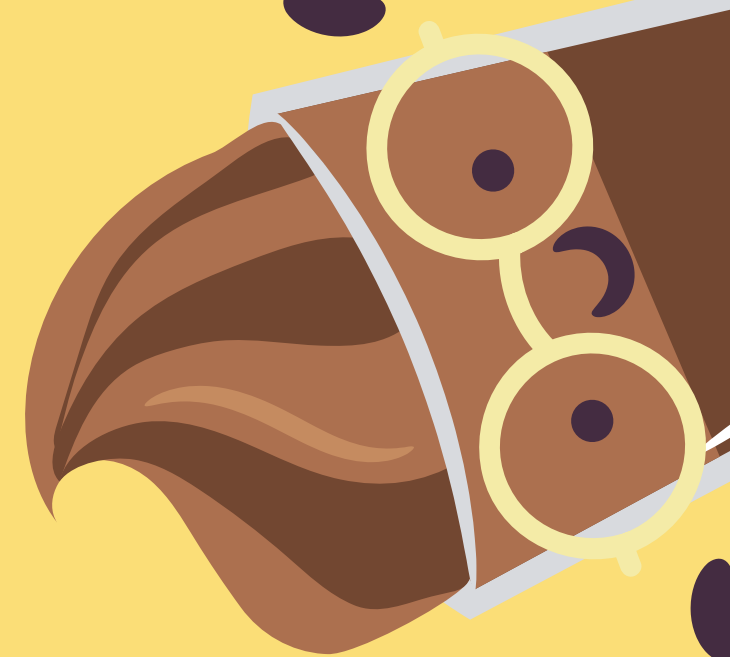


# Menores nem uma gota



**ANEBE**  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EMPRESAS  
DE BEBIDAS ESPRITUOSAS

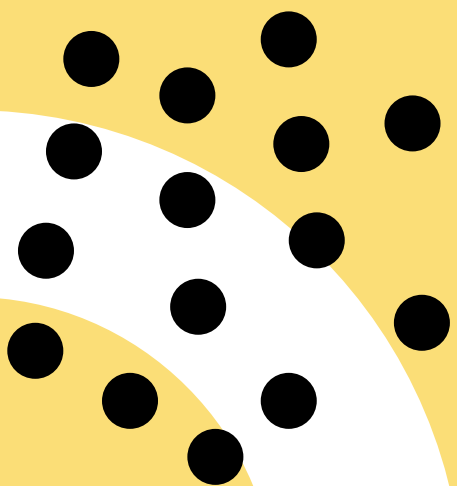
# Conceito de saúde



## OBJETIVO:

TRABALHAR O CONCEITO DE SAÚDE

1. Definir o conceito de saúde
2. Conhecer as três dimensões de saúde que compõem um estado completo de bem-estar
3. Identificar os fatores que são determinantes para a saúde
4. Refletir sobre os diferentes aspectos da saúde
5. Desenvolver uma atitude crítica no que diz respeito aos fatores de risco para a saúde.



# Conceito de saúde

## METODOLOGIA DIDÁTICA



A unidade 1 foi concebida para que possa ser integrada em diferentes contextos de educação. Assim, os exercícios propostos podem ser adaptados e serem utilizados como modelos para que os jovens trabalhem o conceito de saúde.

Os exercícios propostos pretendem fomentar a participação dos jovens e sobretudo a reflexão, sobre aqueles aspetos e fatores que podem condicionar a saúde.

# Exercício 1

## CONCEITOS DE SAÚDE

Escreve-se a palavra “saúde”. O dinamizador deverá escrever 3 palavras para iniciar a sessão. Os jovens têm de dizer palavras, sinónimos, frases feitas, ideias, conceitos, que eles associam ao conceito de saúde.

### EXEMPLO:

#### SÁUDE

BEM-ESTAR

EQUILÍBRIO

UM ESTADO COMPLETO  
DE SATISFAÇÃO

ESTAR BEM

TER UMA SAÚDE DE  
FERRO

É UMA RELAÇÃO  
SAUDÁVEL

CRESCIMENTO  
ESTAR EM FORMA

AUTOESTIMA

ALEGRIA

DESPREOCUPAÇÃO

ILUSÃO

ENERGIA

FORÇA

QUALIDADE

COMUNICAÇÃO



12-16  
ANOS



12  
MINUTOS



QUADRO  
NEGRO

# Exercício 1

## CONCEITOS DE SAÚDE

A parte seguinte do exercício pretende refletir em função de dois valores, positivo (+) ou negativo (-), sobre as diferentes palavras, frases, ideias, etc. que expressaram. Posteriormente resumem-se as diferentes participações dos jovens.

### EXEMPLO:

#### SÁUDE

BEM-ESTAR = +

EQUILÍBRIO = +

UM ESTADO COMPLETO  
DE SATISFAÇÃO = +

ESTAR BEM = +

TER UMA SAÚDE DE  
FERRO = +

É UMA RELAÇÃO  
SAUDÁVEL = +

CRESCIMENTO ESTAR  
EM FORMA = +

AUTOESTIMA = +

ALEGRIA = +

DESPREOCUPAÇÃO = +

ILUSÃO = +

ENERGIA = +

FORÇA = +

QUALIDADE = +

COMUNICAÇÃO = +

TOTAL: 20 ENUNCIADOS EM 20  
=  
A SAÚDE É 100% POSITIVA



12-16  
ANOS



12  
MINUTOS



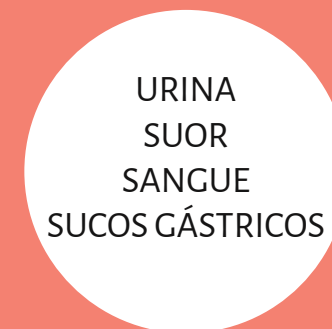
QUADRO  
NEGRO

# Exercício 2

## EQUILÍBRIO E SAÚDE

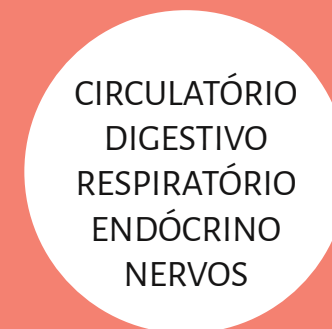
O dinamizador divide o quadro em duas partes e pede aos jovens que mencionem substâncias que o ser humano ingere e substâncias que o próprio corpo produz (exógenas e endógenas), colocando-as em cada parte do quadro. Quando estiver em lista das várias substâncias, passa à parte seguinte:

Exemplo:



Segunda parte:

O grupo deve subdividir-se em subgrupos de 4 a 6 jovens. A cada grupo atribui-se um dos sistemas do corpo humano:



14-18  
ANOS



25  
MINUTOS



QUADRO  
NEGRO

## EQUILÍBRIO E SAÚDE

No quadro, escrevem-se as seguintes funções do corpo humano no que diz respeito às substâncias que nele entram e aquelas que ele próprio produz (exógenas e endógenas). O dinamizador deverá resumir em que consistem cada uma destas funções:

- Absorção: regular e facilitar a entrada de substâncias no corpo
- Distribuição: repartir substâncias pelo corpo
- Transformação: converter umas substâncias noutras que nos sirvam para ser utilizadas no corpo
- Eliminação: expulsar do corpo substâncias que não nos servem

Estas funções permitem ao corpo manter o equilíbrio (homeostase) entre as substâncias externas e as internas. Então, cada grupo tem dez minutos para atribuir uma ou mais das funções descritas ao sistema que lhe corresponde. No final desse tempo, um porta-voz deve explicar que funções lhe atribuíram e porquê.

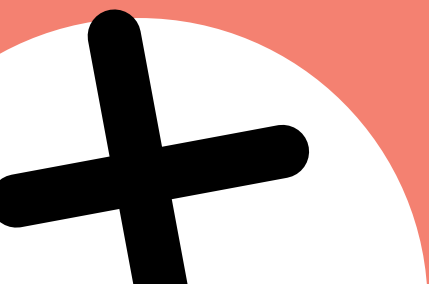
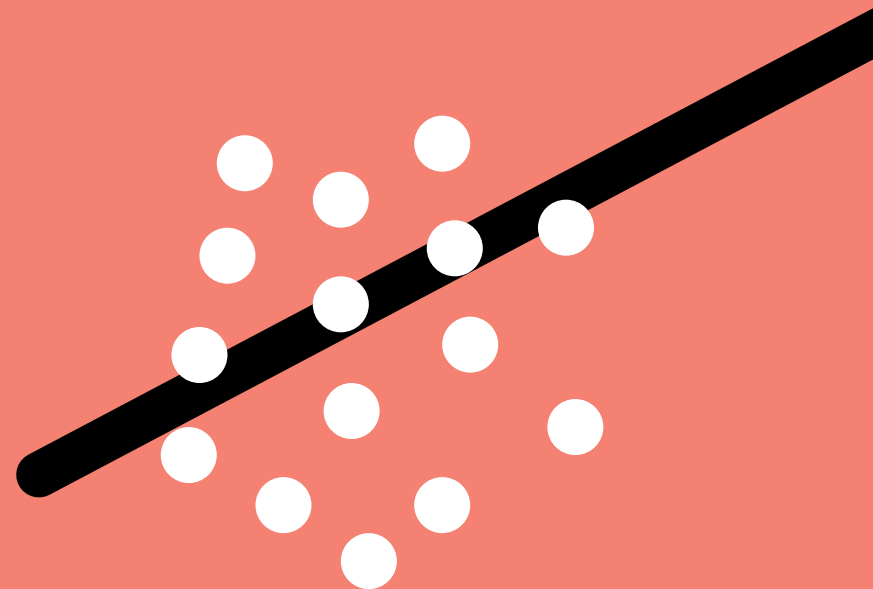
### EXEMPLO

Sistema digestivo:

Absorção:ingere alimentos e líquidos

Transformação: digere as substâncias noutras mais simples

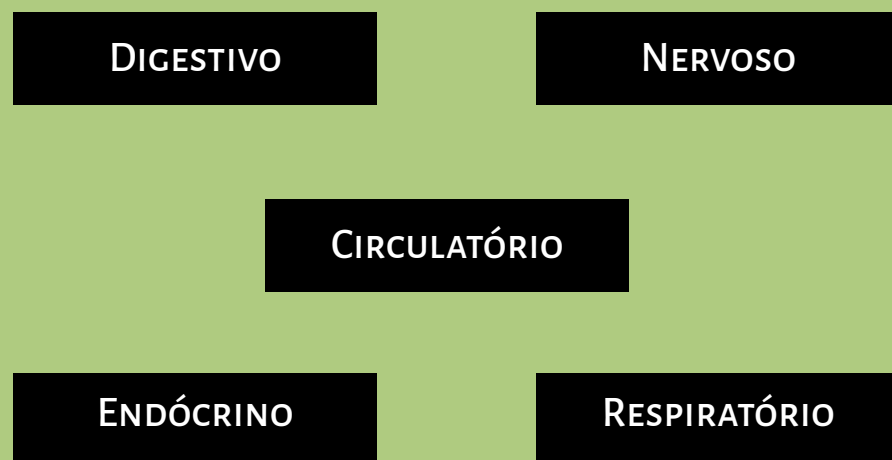
Eliminação:expulsa nas fezes substâncias que não são úteis



# INTERAÇÃO ENTRE SISTEMAS

## Primeira parte:

Passa-se no quadro o seguinte desenho:



O grupo de jovens voluntários ou nomeados pelo dinamizador(a) devem desenhar uma seta que ligue dois sistemas e descrever a sua relação, respondendo:

**Em que parte ou partes do corpo se ligam?  
Que substâncias passam um ao outro?**

## Segunda parte:

O Educador coloca a hipótese de um dos sistemas começar a funcionar mal e os jovens devem descrever que outros sistemas são afetados e porquê. Esta segunda parte pode repetir-se com os outros sistemas.



**14-18  
ANOS**



**15  
MINUTOS**



**QUADRO  
NEGRO**



## Primeira parte:

Trata-se de tornar explícitos os distúrbios que são provocados por um excesso ou defeito de substâncias exógenas (administradas externamente) e/ou endógenas (geradas internamente) no corpo.

O educador divide o quadro numa tabela com três colunas e cinco filas. A seguir, preenche os topos das filas e a primeira coluna da seguinte maneira:

DOENÇA	EXCESSO	DEFEITO
ANEMIA		
DEPENDÊNCIA ÁLCOOL		
CANCRO		
HIPERTENSÃO		

Em seguida, os jovens vão nomeando as substâncias que, por excesso ou por defeito, podem estar relacionadas com cada uma destas doenças e dessa maneira vai preenchendo a tabela. Para finalizar, o dinamizador deve ressaltar que o equilíbrio entre as diferentes substâncias do nosso corpo é um dos principais determinantes das doenças e do grau de saúde e é um determinante sobre o qual podemos atuar.

## Segunda parte:

O objetivo desta segunda parte é realizar uma lista de comportamentos e órgãos. Por eles afetados, mostrando como podemos influenciar no funcionamento de cada um destes sistemas para que cumpram melhor as suas funções e sejam assim, mais saudáveis.

Utilizando a mesma tabela criada antes, o dinamizador pede que os jovens mencionem comportamentos que façam diminuir o excesso de substâncias que poderão provocar doença e aumentar o número de substâncias que possamos ter em menor quantidade. Vão, em conjunto, discutindo e construindo uma lista destes comportamentos, avaliando quais deles cumprem a sua função, sem que criem danos adicionais.

Exemplo: a auto medicação pode reduzir a hipertensão, mas provocar outros problemas; o exercício físico e a alimentação saudável são positivos, mas a anorexia e a bulimia não.



14-18  
ANOS



20  
MINUTOS



QUADRO  
NEGRO

# Exercício 3

## OS ASPETOS POSITIVOS DA SAÚDE

Em três minutos, o grupo deve escrever o maior número possível de aspectos positivos relacionados com a saúde. Podemos fazer este exercício individualmente ou em grupo.

Uma vez terminado este exercício, cada aluno deve escolher um dos aspectos escritos e explicar ao resto do grupo a razão pela qual escolheu determinado aspecto positivo. O dinamizador escreverá o aspecto positivo indicado por cada aluno.

NOME	ASPECTO POSITIVO DA SAÚDE
PAULO	EQUILÍBRIO
TERESA	BEM-ESTAR
RAQUEL	QUALIDADE DE VIDA



**12-16**  
ANOS



**30**  
MINUTOS



**QUADRO**  
**NEGRO**

# Exercício 3

## OS ASPETOS POSITIVOS DA SAÚDE

Após subdividir os jovens em grupos de três, o dinamizador entrega as fotografias que correspondem a pessoas de diferentes idades e de outras culturas e países.

Os jovens devem deduzir qual o conceito de saúde que terão as pessoas da fotografia.

NOME	ASPECTO POSITIVO DA SAÚDE
ÍDOSO DE PAÍS DESENVOLVIDO	SANEAMENTO DE QUALIDADE
ADULTO DE UM PAÍS EM VIAS DE DESENVOLVIMENTO	HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



**12-18**  
**ANOS**



**20**  
**MINUTOS**



**QUADRO NEGRO**

fotocópias de fotografias  
(disponíveis no final deste guia)

# Exercício 4

## AS DIMENSÕES DA SAÚDE

Entrega-se a todos os jovens um cartão com referências a cada aspeto de uma das dimensões (física, psicológica ou social), ou então dá-se-lhes um exemplo e serão eles que sugerem os diferentes aspetos.

O dinamizador anota no quadro cada uma das dimensões, e cada jovem terá de decidir a que dimensão pertence o aspeto anotado no seu cartão.

Variação da dinâmica: pode realizar-se a atividade em grupos. A cada grupo entrega-se um cartão de cada tipo. Entre todos os membros do grupo fazem a classificação. Um porta-voz de cada grupo expõe as suas conclusões e todos concordam numa classificação comum.

DESPORTO	AUTOESTIMA	SOLIDARIEDADE
FEBRE	SEGURANÇA	MARGINALIZAÇÃO
DOR DE DENTES	POSITIVISMO	AMOR
SONO	MAU HUMOR	AMIZADE
REABILITAÇÃO	PESSIMISMO	RACISMO
SEDE	IRRITAÇÃO	PARTILHAR
PRESSÃO	STRESS	CULTURA
SANGUÍNEA	AGRESSIVIDADE	POBREZA
INFEÇÃO	IRRITABILIDADE	
FORÇA		



**12-16**  
ANOS



**15**  
MINUTOS



**QUADRO NEGRO**

e cartões se necessário

A partir das definições da página seguinte o grupo irá elaborar uma única definição de saúde que englobe estes três aspetos: Físico – Psicológico – Social.

### DEFINIÇÕES DE SAÚDE:

OMS (1985) Saúde para todos: Saúde é aquele estado dimensional, de ótima capacidade funcional, física, psíquica e social, orientado para o bem-estar, portador de sentido, num quadro sociocultural concreto.

SPELLI (1966): Uma condição de equilíbrio harmonioso, funcional, físico e psicológico do indivíduo, dinamicamente integrado no seu ambiente natural e social.

CONSELHO DE MINISTROS DA EUROPA (1988): A saúde mais que uma ausência de doença é uma qualidade de vida que comporta uma dimensão social, mental, moral e afetiva, e também física, é um bem-estar que há que adquirir constantemente e reconstruir ao longo da vida.

CASTILLO(1993):Uma forma de viver em equilíbrio com o meio que nos rodeia. Este equilíbrio é possível quer pela adaptação do nosso organismo aos estímulos que recebemos do meio quer por uma ação que o modifique.

TERRIS (1980): Saúde é aquele estado de equilíbrio no nosso organismo que nos faz estar saudáveis (conceito objetivo de saúde), e sentir-nos bem (conceito subjetivo de saúde).

Devem encontrar um denominador comum entre as definições. Estabelecer uma relação de palavras iguais ou que signifiquem o mesmo:

FÍSICO/ MENTAL / PSICOLÓGICO  
SOCIAL / SOCIALMENTE / SOCIOCULTURAL  
AUSÊNCIA DE DOENÇA / ESTAR SAUDÁVEL  
BEM-ESTAR / SENTIRMO-NOS BEM  
EQUILÍBRIO / HARMONIOSO  
AMBIENTE / MEIO QUE NOS RODEIA  
ADAPTAÇÃO / INTEGRADO - ETC.

Tendo em conta as definições analisadas, os jovens têm de elaborar a sua própria definição de saúde.



**14-18**  
**ANOS**

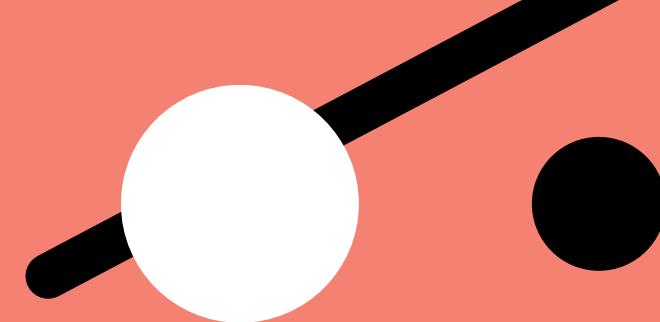


**30**  
**MINUTOS**



**FOTOCÓPIAS**  
da definição na página anterior

# Exercício 5



## QUE FATORES DETERMINAM A SAÚDE

### Primeira parte:

Os jovens deverão identificar os fatores que determinam o estado de saúde de um indivíduo, grupo e população. Registam-se no quadro os fatores determinantes da saúde e regista-se também um exemplo:

Individualmente, têm de pensar em 3 exemplos de cada um dos fatores e depois partilhá-los.

Varição da dinâmica: Podem fazer esta atividade em grupo.

BIOLÓGICOS	ECOLÓGICOS	SANITÁRIOS	SOCIAIS	ESTILO DE VIDA
DIABETES	CONTAMINAÇÃO DA ÁGUA	AUSÊNCIA DE CONTROLO SANITÁRIO	PRIVAÇÃO SOCIAL DE ALIMENTOS	ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



16 -18  
ANOS



30  
MINUTOS



QUADRO  
NEGRO

## Segunda parte:

A partir da história da Sara, os jovens têm de deduzir que fatores favoráveis tem a protagonista e depois alterar a história, mudando fatores favoráveis para desfavoráveis.

A Sara vive nos arredores da cidade, uma localidade tranquila com grandes zonas ajardinadas.

Os seus avós e tios vivem no mesmo prédio e sempre estiveram próximos. A sua família é de classe média: os pais trabalham, a mãe é nutricionista e o pai, ainda que tenha frequentado um Curso Profissional, é hoje em dia delegado de informação médica. Sara tem um irmão um ano mais novo que ela, chamado Alexandre. Quando eram pequenos gostavam de imaginar que eram grandes estrelas da natação e divertiam-se muito a nadar juntos, e chamavam-lhes “os irmãos invencíveis”: ganhavam todas as competições. Hoje Sara ainda conserva as taças daquela época.

Este gosto pelo desporto é de família. Os seus pais, quando eram jovens, jogavam voleibol profissional e dois dos seus tios, por parte da mãe, estudaram Educação Física e Desporto e foram treinadores importantes de desportistas de alta competição. Biologicamente, ambos sempre tiveram um bom físico e também uma saúde de ferro. Sara pratica exercício físico, está inscrita num ginásio e treina 3 vezes por semana. É nutricionista como a sua mãe, preocupa-se sempre que a sua dieta seja equilibrada, de acordo com a sua idade e a atividade física que realiza.

Quanto aos estudos não teve nunca muitos problemas, a matemática era o seu ponto fraco, mas com força de vontade e a ajuda do seu pai conseguiu ultrapassar as dificuldades.



**16 -18**  
**ANOS**



**30**  
**MINUTOS**



**FOTOCÓPIAS**  
**e filme vídeo (escolha livre)**

Realiza-se uma sessão de vídeo onde os Jovens podem escolher um dos filmes disponíveis. Depois do visionamento do filme/vídeo analisam-se os fatos objetivos que determinam o estado de saúde do/a protagonista, a partir da seguinte tabela:

PRÁTICAS DE RISCO		PRÁTICAS DE SAÚDE		FATORES DETERMINANTES DA SAÚDE	
				DIMENSÕES PESSOAIS	
OBRIGAÇÃO	HÁBITO	LIVRE-ARBÍTRIO			

(Exemplos de filmes: “28 Dias”; “À procura de uma estrela”; “O casamento de Rachel”; “Samashed – De volta à Realidade”, o educador pode optar por outros filmes que não os sugeridos.)



**16 -18**  
ANOS



**30**  
MINUTOS



**FOTOCÓPIAS**  
e filme vídeo (escolha livre)



O grupo todo tem de ler a notícia ou artigo e responder às perguntas propostas.

Variação do exercício: Pode ser realizado em pequenos grupos, e discutido posteriormente com todos.

Propomos uma notícia e um artigo relacionados com o consumo de álcool.

### Como a PSP apanha menores com álcool na noite.

Fonte: Sábado Lisboa, 08/02/2018

As duas dezenas de agentes da PSP não foram suficientes para travar todos os menores que estavam na zona de Santos.

Em segundos, após a chegada da polícia, os jovens, que estavam no fim da Av. D. Carlos I, em Lisboa, fugiram em todas as direções. Ainda assim, os agentes conseguiram identificar 74 menores, dos quais 45 tinham menos de 16 anos. Há anos que a zona é conhecida pelo problema dos menores embriagados na via pública. Agora, com as intervenções policiais, a noite termina frequentemente com alguns pais a saírem da cama para ir buscar os filhos.

A operação Noites 100 vícios, que a SÁBADO acompanhou a 27 de Janeiro, foi preparada ao pormenor horas antes na esquadra da PSP da 1a Divisão, no centro de Lisboa, onde se reuniram agentes da PSP, técnicos da Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em Risco e futuros juizes e procuradores, alunos do Centro de Estudos Judiciários. Durante os briefings, a responsável da PSP, comissária Aurora Dantier, explicou que a ação alargada tinha um carácter preventivo e pedagógico. A ideia era prevenir o consumo de álcool e drogas e ao mesmo tempo evitar que os menores sejam vítimas de crimes ou que eles próprios cometam um ilícito criminal. Aurora Dantier explicou à SÁBADO que a polícia tem encontrado situações graves, por exemplo jovens embriagados que acabam por ser vítimas de roubo ou mesmo de abuso sexual. [...]

Choro e angústia

Os agentes deixaram escapar alguns adolescentes, mas não perseguiram nenhum. Já com o perímetro controlado, alguns jovens insurgiram-se contra a polícia, dirigindo palavras aos agentes e técnicos que faziam a identificação, enquanto outros não evitaram o choro ou gestos de angústia. Meia hora mais tarde, começaram a chegar os pais, alguns deles visivelmente incomodados por terem sido acordados. Um belga que saiu da cama para ir buscar o filho com 15 anos afirmou à SÁBADO não entender este tipo de operações e considerá-las "exageradas", até porque "os jovens e menores também podem beber durante o dia". Acrescentou que além disso tinha "total confiança" no comportamento do filho.

Acabado de chegar de casa, com o capacete na mão, Moreira Rato também explicou que confia no filho, observando que "com 15 anos já tem alguma maturidade". Embora admitindo que a noite envolve riscos, pensa que o grande trabalho pedagógico é feito em casa. De qualquer modo reconhece a importância destas acções, "se houver um interesse maior", isto é, "se a ideia for reunir dados, entender a visão geral e chegar a conclusões úteis na sensibilização para os riscos do álcool e da droga".

Noutro ponto do perímetro, uma das mães perguntava aos agentes: "Ó senhor guarda, agora posso ir para os copos com ela?" Alguns risos nervosos e uma adolescente que chorava copiosamente, apesar de amigas procurarem tranquilizá-la. A mãe tinha passado um raspanete à filha: afinal, ela tinha-lhe dito que ia para casa de amigas, e agora estava ali. Também por isso, talvez, nos respondeu que achava "muito bem" as operações deste género. Ao lado, uma outra mãe, que ela conhecia, mostrava-se mais calma e também considerava estas operações positivas, embora sublinhasse que o filho "faz o que fazem todos os miúdos, tem amigos, boas notas" e, por isso, tinha confiança nele e assegurava que não consumia álcool. Com a filha menor pela mão, Sofia Seabra, ainda estremunhada, mencionava que a operação "é ótima para prevenir droga e álcool, mas assusta um pouco pelo exagero do aparato policial". Reconheceu que não adora "que ela [a filha] saia", mas garantiu que "estava num grupo de amigos com quem costuma sair e de dia ou de noite não há grandes diferenças".



**16 -18  
ANOS**



**30  
MINUTOS**



**FOTOCÓPIAS  
do Manual  
do Educador**

Resumir brevemente o texto

- Qual a vossa opinião relativamente a este tipo de medidas?
- Quais as consequências que este tipo de notícias pode desencadear?
- Que outras opções poderias tu propor?

O grupo todo tem de ler a notícia ou artigo e responder às perguntas propostas.

Variação do exercício: Pode ser realizado em pequenos grupos, e discutido posteriormente com todos.

Propomos uma notícia e um artigo relacionados com o consumo de álcool.

**WWW.RTP.PT/NOTICIAS**

Agência Lusa - 23/12/2011

### **Campanha “100% Cool” dá prémios a 38 condutores com zero de álcool**

A campanha “100% Cool”, realizada na quinta-feira em Lisboa para sensibilização dos jovens para o consumo moderado de álcool, atribuiu 38 “vouchers” de prémio a condutores fiscalizados com zero de álcool no sangue, segundo dados hoje divulgados. Na campanha, promovida pela Associação Nacional de Empresas de Bebidas Espirituosas (ANEBE) em colaboração com as autoridades policiais, foram realizados 152 testes e premiados 38 automobilistas sem álcool no sangue, que assim obterão prémios no Website [www.100percentocool.pt](http://www.100percentocool.pt) que podem ser senhas de 20 euros de combustível da BP e descontos e ofertas dos restantes parceiros da campanha: Holmes Place, ACP, Staples.

Na fiscalização no distrito de Lisboa, foi apanhado um condutor num “auto muito grave, com uma taxa de alcoolemia entre 0,8 e 1,19 gramas por litro de sangue, e 27 com uma taxa de álcool admissível por lei, segundo a organização.

As ações “100% Cool” tiveram como pontos de maior enfoque os locais habituais de diversão noturna, inseridas numa ação de patrulhamento normal aos condutores entre os 18 e os 30 anos.

Esta operação nacional surgiu na sequência da assinatura de um protocolo entre a PSP, a GNR e a ANEBE para levar o conceito “100%Cool” a estas operações de fiscalização de trânsito e promover o consumo responsável através da discriminação positiva dos condutores.

A partir da notícia, responder às seguintes perguntas:

a) Segundo a notícia, qual a taxa de alcoolemia, considerada um auto muito grave?

b) Quais as medidas para evitar os acidentes de viação devido ao consumo de álcool que são propostas no artigo? Que outras me



**14 -18  
ANOS**



**30  
MINUTOS**



**FOTOCÓPIAS  
do Manual  
do Educador**

# Exercício 6

## LIDERANÇA, GRUPO E SAÚDE

O educador divide os jovens em três grupos, os quais terão o mesmo objetivo: resumir em apenas três linhas o texto que lhes atribuírem. Cada grupo deve escolher um representante que deverá ser quem lê posteriormente o resumo feito.

O dinamizador é quem escolhe os textos, devem ser textos breves que façam alguma recomendação sobre saúde. Estes textos podem ser retirados de publicações feitas na imprensa ou mesmo na Internet, em sites dedicados à saúde.

As regras a seguir, por cada um dos grupos são as seguintes:

Grupo 1: O líder designado será o único membro do grupo que irá ler o texto. Posteriormente explica aos outros o que leu e cada membro do seu grupo fará 50 um resumo de três linhas sobre o que ouviu. Depois de todos terem elaborado escolhidos pelo dinamizador o seu resumo, o educador irá escolher aleatoriamente um elemento de cada grupo, para ler o que escreveu.

Grupo 2: Todos os membros do grupo, exceto o líder designado, leem o texto selecionado. Cada um irá ler à sua maneira e o líder faz o resumo de três linhas em função do que ouviu de todos os membros.

Grupo 3: O líder designado do grupo irá ler o texto em voz alta, sem repetir. Logo que o tenha lido, todos os seus companheiros farão o resumo de três linhas. Quando acabar, o líder escolherá o texto do colega que entender, mas sem poder ler os textos previamente.

Uma vez terminado o exercício e depois de se lerem os três textos finais, o professor debaterá com os alunos as respostas às seguintes perguntas: Em qual dos três casos se teve mais em conta a opinião de todo o grupo? Em qual dos três grupos é menos fiável a decisão final? Porquê?

Em qual dos três grupos os fatos relatados pareciam mais sensacionalistas? Em qual das notícias existiam mais semelhanças com a informação da televisão e de outros meios de comunicação? Qual dos relatos pareceu ser mais fiável quanto à sua vertente científica/médica?

Finalizar dando as respostas corretas: Grupo 1 (o Boato), Grupo 2 (o relato Científico) e Grupo 3 (o meio de comunicação).



**16 -18  
ANOS**



**50  
MINUTOS**



**CÓPIA DE TRÊS TEXTOS  
escolhidos pelo dinamizador**

# Exercício 7

## A SAÚDE E OS FENÓMENOS DE MASSA

O Educador pede ao grupo que mencione fatos relacionados com comportamentos atuais que influenciem positivamente ou negativamente o nosso estado de saúde. Poderá tomar a iniciativa de fornecer exemplos, como os alimentos baixos em calorias ou light, a cirurgia estética ou ir ao ginásio.

Em seguida, escreve-se no quadro, usando quatro ou cinco desses exemplos, usando a seguinte tabela:

	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4	EXEMPLO 5
POTENCIAIS SEGUIDORES DESTA TENDÊNCIA?					
TEM EFEITOS NEGATIVOS PARA A SAÚDE?					
TEM EFEITOS POSITIVOS PARA A SAÚDE?					

Esta tabela deve ser preenchida à medida que o grupo vai debatendo as várias ideias que vão surgindo. O dinamizador, deverá assumir o papel de mediador e animador do debate.



**14 -16  
ANOS**



**30  
MINUTOS**



**QUADRO  
NEGRO**

# Exercício 8

## OS DIFERENTES “PAPÉIS” DA SAÚDE

O dinamizador pede aos jovens que mencionem coisas que se podem fazer (comer mais legumes) ou evitar fazer (fumar), que melhorem a saúde. Deverá animar o debate de forma a ter sugestões de ambos os lados e anotar as ideias que vão surgindo no quadro, até ter pelo menos cerca de 6 ideias anotadas.

Depois, pedirá aos jovens que, para cada uma das recomendações que seguidas mencionaram, descrevam situações em que normalmente não sejam seguidas. Se houver dificuldade em iniciar o exercício, dar o exemplo “Num casamento, oferecem um cigarro a uma pessoa que deixou de fumar. Sabe que não deve fumar, mas nesse momento custa-lhe dizer que não”. Vendo todas as situações em que é mais difícil seguir as recomendações saudáveis, os jovens devem dar a sua opinião, discutindo se ou outros influenciam nas nossas decisões, porquê, e como manter as nossas decisões perante pressões externas. Por fim, dois voluntários interpretarão uma das situações em que é difícil optar por um hábito saudável por pressão dos outros. Um dos jovens pressiona o outro para não seguir o hábito saudável e o outro tentará defender-se, argumentando a favor do conselho saudável. Este exercício deverá ser repetido 3 vezes com voluntários diferentes.



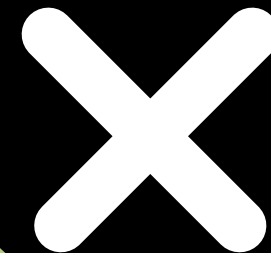
**12-16**  
**ANOS**



**50**  
**MINUTOS**



**QUADRO**  
**NEGRO**



# Publicidade e estilos de vida

## OBJETIVO:

1. Desenvolver hábitos saudáveis para poder levá-los à prática na sua vida diária.
2. Conhecer e utilizar o impacto da publicidade na promoção de comportamentos saudáveis.
3. Detetar e questionar nas mensagens publicitárias valores, comportamentos ou atitudes que sejam pouco saudáveis.
4. Empregar a linguagem oral e escrita como instrumento de aprendizagem dos conteúdos a promover: os estilos de vida saudáveis.
5. Reconhecer criticamente situações e comportamentos que possam implicar perigos ou riscos para a saúde e ser capaz de lhes dar resposta, evitando-os com responsabilidade e critérios próprios.
6. Saber a importância do estilo de vida e como promover a saúde.
7. Reconhecer e trabalhar o código publicitário.
8. Criar valores e comportamentos positivos.

# Publicidade e estilos de vida

METODOLOGIA DIDÁTICA



A escolha da Publicidade como área a trabalhar na aplicação deste guia, surge da necessidade de entender quais as estratégias utilizadas na divulgação de produtos e serviços de forma a convencer os consumidores e nos consciencializarmos da influência positiva e negativa que exerce na nossa vida e principalmente na nossa saúde.

# Exercício 1

## COMO SE ANALISA UM ANÚNCIO

Em grupo ou individualmente, os jovens terão de realizar a análise de um anúncio (tanto objetiva como subjetiva).

Podem seguir esta tabela como guia para o seu trabalho:

### ANÁLISE OBJETIVA

IDENTIFICAÇÃO DO MEIO DE  
COMUNICAÇÃO QUE APARECE

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

PLANOS UTILIZADOS

ÂNGULOS

PROFUNDIDADE DE CAMPO

TIPOGRAFIA

IMAGEM

DISTINÇÃO

### ANÁLISE SUBJETIVA

OPINIÃO PESSOAL

VALORES QUE TRANSMITE

QUALIDADES DO PRODUTO  
QUE SE OFERECE



**ADAPTAR A DIFICULDADE**  
EM FUNÇÃO DA ESCOLARIDADE DO GRUPO



**30**  
MINUTOS



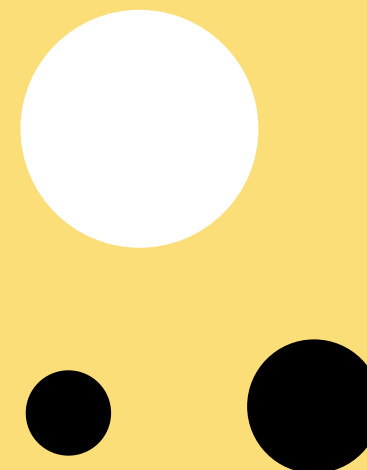
**ANÚNCIO PUBLICITÁRIO**  
GRAVADO EM VÍDEO



# Exercício 2

## O QUE A PUBLICIDADE NOS TRANSMITE?

Este exercício pode ser realizado utilizando o anúncio que analisaram anteriormente ou então podem escolher outros. Neste exercício é interessante partilhar as conclusões.



PRODUTO	QUE TIPO DE IMAGENS UTILIZA: AGRADÁVEIS, SEDUTORAS...?	QUE VALORES TRANSMITE?	SÃO OS TEUS VALORES OU SÃO DIFERENTES?	COMPRARIA O QUE ESTÃO A VENDER? PORQUÊ?



**ADAPTAR A DIFICULDADE**  
EM FUNÇÃO DA ESCOLARIDADE DO GRUPO



**15**  
MINUTOS



**ANÚNCIO PUBLICITÁRIO**  
GRAVADO EM VÍDEO

# Exercício 3

## CRIAÇÃO DE UM ANÚNCIO SOBRE A SAÚDE

Tendo em conta o que aprenderam, os jovens têm de criar um anúncio sobre a saúde a partir do seguinte esquema:

1. A empresa, ONG, fundação, etc., que o promove
2. O produto, comportamento, evento, etc. que se promove
3. A concorrência e obstáculos que impedem a implantação do ponto 2
4. Pontos fortes e fracos de quem promove (ponto 1)

Uma vez estabelecidos estes pontos, os jovens terão que escolher uma estratégia (“copy strategy” ou “creative strategy”), compor um anúncio e conceber o título- subtítulo-texto-marca-imagem-“slogan”.



**ADAPTAR A DIFICULDADE**  
EM FUNÇÃO DA ESCOLARIDADE DO GRUPO



**30**  
MINUTOS



**ANÚNCIO PUBLICITÁRIO**  
GRAVADO EM VÍDEO

# Exercício 4

## ANÁLISE CRÍTICA DA REALIDADE

O educador escreve no quadro os três textos seguintes, explicando aos Jovens a procedência de cada um e o vocabulário que não compreendam.

De seguida, divide-se os jovens em três grupos e a cada um é atribuído uma das frases. Durante dez minutos, cada grupo deve debater de que maneira poderiam averiguar se estas frases estão certas, onde iriam buscar informação, que fontes consultariam, quais os termos de comparação, entre outros aspetos que considerem relevantes). Depois, cada grupo expõe os seus resultados.

**A DIETA VEGETARIANA REVERTE OS SINTOMAS DA DIABETES.**

NOTÍCIA DA AGÊNCIA REUTERS

**NOVA MAX DEFESAS.  
PARA QUE NADA POSSA CONTIGO!**

ANÚNCIO DE LEITE ENRIQUECIDO.

**FRUTA E HORTALIÇAS, CINCO AO DIA,  
É VITAL!**

CAMPANHA PARA A PROMOÇÃO DO  
CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS.



**14-18**  
ANOS



**35**  
MINUTOS



**QUADRO**

# Exercício 5

## ANÁLISE CRÍTICA DA REALIDADE

Previamente o educador solicita a cada um dos jovens que tragam consigo um recorte de um anúncio publicitário. Deve deixar claro que têm de ser anúncios de publicidade e não notícias de jornal e que todos os anúncios devem estar relacionados de alguma forma com a saúde, a alimentação, a forma física, etc.

No dia do exercício, todos os elementos do grupo mostram os anúncios que trouxeram e afixam-nos no quadro para todos observarem. Posteriormente, anúncio a anúncio, os jovens irão levantar a mão para se perceber quantos deles gostam, acham interessante ou se acham a publicidade bem feita. As votações são anotadas no quadro e em caso de existirem dois anúncios iguais ou do mesmo produto, só se anota um.

Para terminar, debatem a ordem de importância dos produtos, verificando a sua importância relativamente à sua utilidade geral e a sua utilidade para manter-se saudável. Depois será comparada a pontuação inicial com a pontuação da ordem de importância, realçando que a necessidade criada pela publicidade não é igual à necessidade real de um produto.



**16-18**  
ANOS



**35**  
MINUTOS



**QUADRO NEGRO**

E RECORTES TRAZIDOS PARA A AULA PELOS ALUNOS

# O Álcool

## OBJETIVOS:

Trabalhar com os jovens os aspectos negativos e as consequências do abuso do álcool.

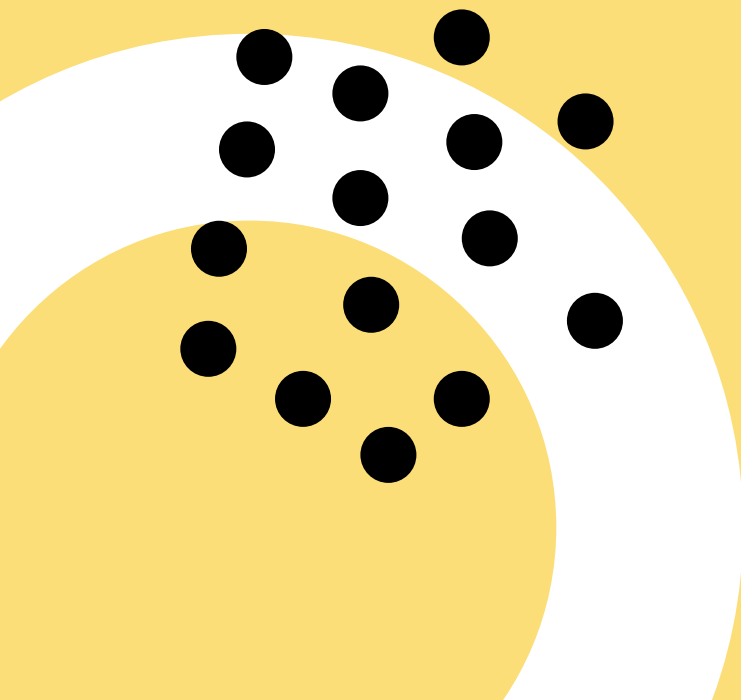
## RELAÇÃO DE CONTEÚDOS:

- 1 . Origem, história e cultura do consumo de álcool.
- 2 . O álcool no organismo.
- 3 . O síndrome da abstinência e a tolerância.
- 4 . A intoxicação alcoólica.
- 5 . Condução e o álcool.
- 6 . Mitos sobre o álcool.



# O Álcool

## METODOLOGIA DIDÁTICA

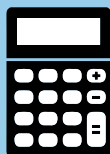


Duas sessões informativas dadas pelo educador. Inclui-se de seguida, informação que permite aos dinamizadores prepararem as sessões.

**Nota:** Sugerimos que esta unidade possa ser dinamizada por um profissional da área da saúde, de forma a dominar os conteúdos científicos que a compõe.

# A intoxicação alcoólica

## 4.1. ALGUMAS FÓRMULAS SIMPLES RELACIONADAS COM O ÁLCOOL



$$\text{GRAMAS DE \u00c1LCOOL PURO INGERIDO} = \frac{\text{Grada\u00e7\u00e3o x quantidade ingerida em cc ou em ml x 0,80}}{100}$$



$$\text{ALCOOLEMIA NAS HOMENS} = \frac{\text{Gramas de \u00e1lcool puro de bebida}}{\text{Peso em kg x 0,7}}$$



$$\text{ALCOOLEMIA NAS MULHERES} = \frac{\text{Gramas de \u00e1lcool puro de bebida}}{\text{Peso em kg x 0,6}}$$

\u00c9 importante recordar que o corpo se desfaz de 8 a 10 gramas de \u00e1lcool por hora nos homens e um pouco menos nas mulheres. O n\u00edvel de alcoolemia de um homem baixa em cada hora 0,1 gramas de \u00e1lcool por quilo de peso e 0,08 gramas por quilo no caso das mulheres.

## A TÍTULO DE EXEMPLO

1. 1 litro de cerveja de 40 contém 40cc, (ml) de álcool puro, equivalentes a 32 gr. de álcool.

Uma mulher que beba meio litro de cerveja de 40 e que pese 60 Kg, terá uma alcoolemia estimada no sangue de 0,44, e eliminará a totalidade de álcool em 3 horas. Se for um homem, e pesar 75 Kg, a sua alcoolemia será de 0,30 e eliminará o álcool em 2 horas e 15 minutos.

2. 1 litro de vinho de 12o contém 120 cc (ml) de álcool puro, equivalentes a 96 gr. de álcool.

Uma mulher que beba meio litro de vinho de 12o e pese 50Kg, terá uma alcoolemia de 1,6 e demorará mais de 11 horas a eliminá-la. Um homem de 80 Kg de peso terá uma alcoolemia teórica de 0,85 e eliminá-la-á em 6 horas.

3. 1 copo de licor contém 30 cc (ml) de álcool. Portanto, se tiver uma graduação de 43o, isto equivalerá a 10,32 gr de álcool.

Se uma mulher beber 2 copos de bebida de 30 cc (ml) cada um, de uma graduação de 43o, e tiver um peso corporal de 55Kg, a sua alcoolemia será de 0,62 e eliminará o álcool em 4 horas e 45 minutos. Se for um homem que tome 2 copos de bebida de 30 cc (ml) cada um, da mesma graduação, e tiver um peso corporal de 90 Kg, a sua alcoolemia estimada será de 0,32, a sua eliminação produzir-se-á em 2 horas e meia. Estas sequências são meramente indicativas. A alcoolemia também depende de fatores constitucionais, como a alimentação e o estado de saúde em geral.

Deve dizer-se também que 1 gr. de álcool puro, fornece ao indivíduo 7,1 Kcal., mas esta entrada de energia não é acompanhada de um contributo nutricional, portanto, 10 gr. de álcool puro representam 71 Kcal. 17 % destas 7,1 Kcal. /gr. de álcool, gastam-se na sua própria metabolização. Desta forma, podemos afirmar que o álcool não proporciona energia nutritiva.





# Condução e álcool

## PORQUE É QUE BEBER E CONDUZIR

Ouvimos muitas vezes que o consumo de álcool, ainda que seja consumido em muito pouca quantidade, interfere na condução, mas, de que forma afeta realmente nas capacidades necessárias para a condução?

Consequências nas capacidades do condutor na função psicomotora. O álcool aumenta o tempo de reação, deteriora a coordenação, altera a capacidade para avaliar a velocidade, a distância, a situação relativa ao veículo, assim como a capacidade para manter uma trajetória ou reagir frente a uma situação inesperada.

Consequências na visão. Reduz o campo visual, altera a visão periférica e atrasa a recuperação da vista depois de um brilho intenso. Mesmo com níveis baixos de álcool no sangue produz-se uma degradação da capacidade de seguir objetos com os olhos e na acomodação visual.

Consequências comportamentais e atitudinais. O álcool pode alterar o comportamento do indivíduo, e sob os seus efeitos produzem-se reações de agressividade ou de euforia. Produzem efeito de sobrevalorização da pessoa que dá lugar a uma maior segurança em si próprio, o que consequentemente desencadeia comportamentos temerários.

# Condução e álcool

PORQUE É QUE BEBER E CONDUZIR

Alcoolémia g/l	Probabilidade de ser responsável por uma acidente mortal
0,10 - 0,30	2 x
0,50	3 x
0,80	4,5 x
1,10	9 x
1,50	26 x
1,70	46 x
2	Indivíduo perde a autonomia

Na condução, o consumo de álcool tem de ser "0%", pois a consciência do condutor pode sofrer ligeiras alterações, quase imperceptíveis em doses reduzidas, mas que, perante uma situação de emergência que exija reflexos óptimos, qualquer défice aumenta exponencialmente o perigo desnecessário.



# O circuito do álcool no corpo

## 1. Absorção

Quando se consome uma bebida alcoólica, esta passa pelo esôfago, atravessa o estômago e entra no intestino delgado. A maior parte do álcool passa para a circulação sanguínea através das paredes do intestino delgado. A absorção é rápida, entrando na corrente sanguínea em apenas 5 minutos e atingindo as maiores concentrações no sangue entre 30 a 90 minutos. A quantidade de comida ingerida é um fator que influencia a velocidade de absorção do álcool.

## 2. Distribuição

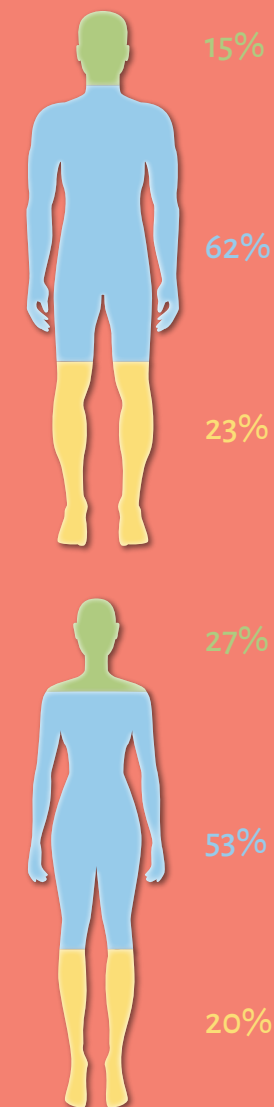
O álcool, uma vez absorvido viaja através do sangue por todo o organismo, distribuindo-se com maior facilidade nos órgãos e tecidos com maior proporção de água. O corpo das mulheres ao ter menor proporção de água e mais gordura do que o corpo dos homens, o álcool fica mais concentrado, alcançando um maior nível de alcoolemia com uma quantidade igual de álcool ingerido.

## 3. Metabolização

A metabolização é um processo de transformação que acontece através de mudanças bioquímicas, de substâncias ingeridas em outros compostos assimiláveis pelo organismo. Cerca de 90% do álcool absorvido é metabolizado pelo fígado, através da oxidação.

## 4. Eliminação

Os 10% de álcool restantes são eliminados diretamente sem transformação, através do ar expirado e pela urina. Quantidades pequenas são libertadas também através da transpiração (pele), lágrimas e pelo leite materno (no caso de uma mulher grávida)



# Consequências do abuso a longo prazo

## A INTOXICAÇÃO ALCOÓLICA

Trata-se de um consumo abusivo de álcool num curto intervalo de tempo q resulta em elevadas concentrações de álcool no sangue (aproximadamente 1,1 1,50 g/l). Alguns dos sintomas da intoxicação alcoólica ou embriaguez são

**Descoordenação motora**

**Familiaridade excessiva**

**Risco de Coma Alcoólico**

**Visão dupla e turva**

**Nauseas/Vômitos**

**Dificuldade em manter o equilíbrio**

**Irritabilidade**

**Comportamentos desadaptativos**

**Alteração na linguagem**



# Exercício 1

## PROPOSTA DE TRABALHO

A seguir apresentamos uma relação de temas e de recursos que podem ser modificados sempre e quando estejam relacionados com o álcool e as consequências do seu uso e abuso.

É importante que em cada exercício os jovens sigam o seguinte esquema:

- Elaborar uma hipótese ou escolher um tema proposto pelo educador
- Realizar a investigação (pesquisa, aplicar questionários, etc.)
- Expor os resultados aos colegas e confirmar ou desmentir a hipótese



**14-18**  
ANOS



**60**  
MINUTOS



**DIVERSAS FONTES**  
**DE PESQUISA**

# Exercício 1

## GRADUAÇÃO DAS BEBIDAS COM ÁLCOOL

Propomos fazer o tema da graduação das bebidas com conteúdo alcoólico. Para isso sugerimos diferentes exercícios que ficam completos com a informação fornecida pela explicação do educador e que também promove a investigação sobre este tema.

Qual a graduação das bebidas com conteúdo alcoólico?

Propomos que os jovens procurem e analisem que tipo de bebida têm ao seu alcance: no seu lar, no supermercado; nos cafés que frequentam, etc.

Seria interessante fazer uma tabela como a seguinte:

GRADUAÇÃO	TIPO DE BEBIDA
1	
10	
15	
20	



**14-18**  
ANOS



**60**  
MINUTOS



**DIVERSAS FONTES**  
**DE PESQUISA**

A partir dos resultados podem elaborar uma tabela com o seguinte formato:

GRADUAÇÃO	CERVEJA	LICORES	VINHOS	WHISKY
41 - 50				
31 - 40				
21 - 30				
11 - 20				
5 - 10				
Menos de 5				

Segundo os resultados obtidos, que tipo de bebidas é que têm uma maior graduação de álcool: as fermentadas ou as destiladas? Que diferenças existem no seu processo de elaboração?

Os resultados obtidos eram os que esperavam (comprovou-se a hipótese)?



**14-18**  
ANOS



**60**  
MINUTOS



**DIVERSAS FONTES**  
**DE PESQUISA**

Sabendo que o álcool se mede em U.B.P e que cada U.B.P equivale a 10 gramas de álcool puro, os jovens podem fazer a seguinte tabela para introduzir também os hábitos de consumo:

(Nota: Salvar o anonimato, ao longo de todo o exercício, relativamente às informações recolhidas)

Bebida (tipo)	UBP	Já a consumi?



**EM CASO AFIRMATIVO**

Onde consumi?	Com quem?	Em que dias da semana?	Quantas vezes?	Porquê?

Esta análise, com um questionário, pode ser aplicada a colegas mais velhos ou a adultos (familiares, professor, funcionários,) etc. Os jovens deverão decidir o que pretendem comprovar, ou seja, formular uma hipótese.

No que diz respeito aos resultados dos hábitos de consumo das pessoas mais próximas devem elaborar uma recomendação que responda a estas perguntas: Qual é a opção mais saudável no que toca ao consumo de álcool para os menores de idade? E para os adultos? Entre outras questões que queiram propor.



Propõem-se também os seguintes exercícios de aplicação das fórmulas fornecidas durante a explicação do tema em questão:

1. Um homem sai a uma sexta-feira à noite com os seus amigos. A primeira paragem é o bar habitual. Ali consome uma cerveja de 250 ml com uma graduação de 5o. Depois chegam à discoteca e consome 2 whiskeys (um total de 100 ml de um whisky de 43 graus). Tendo em conta que pesa 74 kg, qual será o grau de alcoolemia que apresentará?

**Resultados: Cerveja: 10gr.  
Whisky 34,4 gr.  
Total: 44,4 gr.  
Grau de alcoolemia: 0,86**

Como afetará a mesma quantidade de álcool num amigo que pesa 85 kg? E numa mulher que pese 55?

**Resultados: A mulher terá um maior nível de alcoolemia**

2. Numa operação stop à saída de uma festa, uma rapariga que conduzia uma mota, ao fazer o teste da alcoolémia acusa positivo com 0,3 gr/l. Mesmo antes de sair acabou de consumir 75 ml de álcool. Tendo em conta que pesa 53 kg, que graduação tinha a bebida consumida?

**Resultados: 16 graus**

## CONDUÇÃO E ÁLCOOL

Como fontes de informação sobre este tema, propomos especialmente a entrevista e os questionários já que para os jovens pode também ser um método motivador. Os jovens, depois de decidirem que hipótese pretendem comprovar, podem entrevistar os seus colegas, amigos e conhecidos para obter um conhecimento o mais próximo possível dos que o rodeiam.

As perguntas do questionário deverão ser elaboradas de modo a comprovar a hipótese.

Para que a informação obtida através das entrevistas seja mais completa propomos que os jovens formulem diferentes perguntas tendo em conta o que se quer avaliar: conhecimentos ou atitudes.

Assim podem estabelecer-se diferentes categorias na hora de analisar os resultados, que os alunos poderão utilizar também na hora de os expor.

Propomos as seguintes categorias:

1. Conhecimentos sobre os efeitos: como é que o álcool afeta a condução?
2. Hábitos de consumo: Os condutores consomem?
3. Atitudes perante o álcool: Qual é a opinião dos inquiridos sobre beber e conduzir?



**16 -18**  
ANOS



**60**  
MINUTOS



**DIVERSAS FONTES**  
**DE PESQUISA**

Alguns exemplos de perguntas que podem ser introduzidas nos questionários para a investigação:

1. Qual é o limite legal de alcoolemia para a condução de autocarros de turismos no nosso país, para:
- a) - Novos Condutores (recém encartados); b) - Restantes condutores.

- a) 0,19 gramas de álcool/ litro de sangue
- b) 0,49 gramas de álcool/ litro de sangue
- c) 0,79 gramas de álcool/ litro de sangue
- d) 0,99 gramas de álcool/ litro de sangue

2. Antes de chegar ao limite legal de alcoolemia produzem-se alguns efeitos sobre o condutor. Quais são?

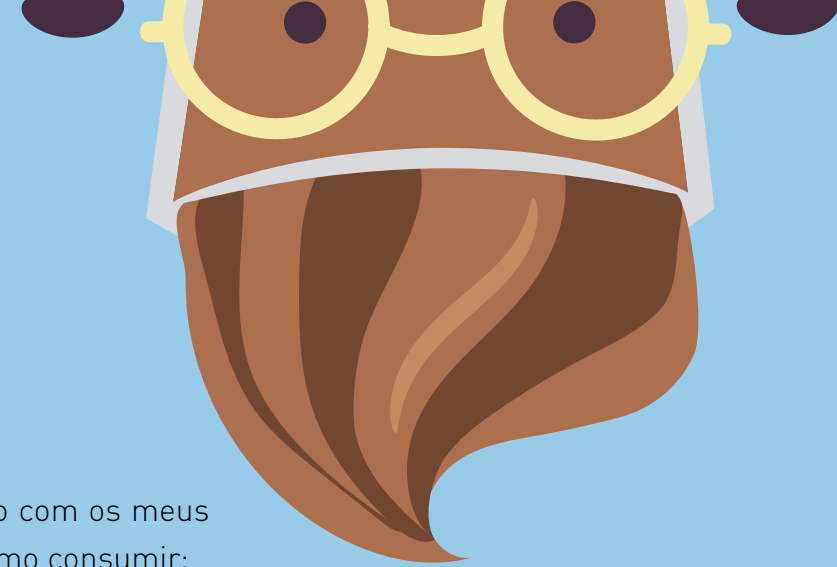
- d) falsa apreciação das distâncias
- e) reações mais lentas
- f) diminuição dos reflexos
- g) falsa avaliação da velocidade
- h) todas estão corretas

3. Quando saio com os meus amigos, costumo consumir:

- a) sumos
- b) shots
- c) cerveja
- d) outros

Propomos também um tipo de questionário que facilita a investigação dos comportamentos e dos valores dos jovens sobre este tema. Os inquiridos têm de responder sim / não em função de uma escala.

- 1) Faço habitualmente
- 2) Fiz algumas vezes
- 3) Nunca o Fiz
- 4) Decidi livremente

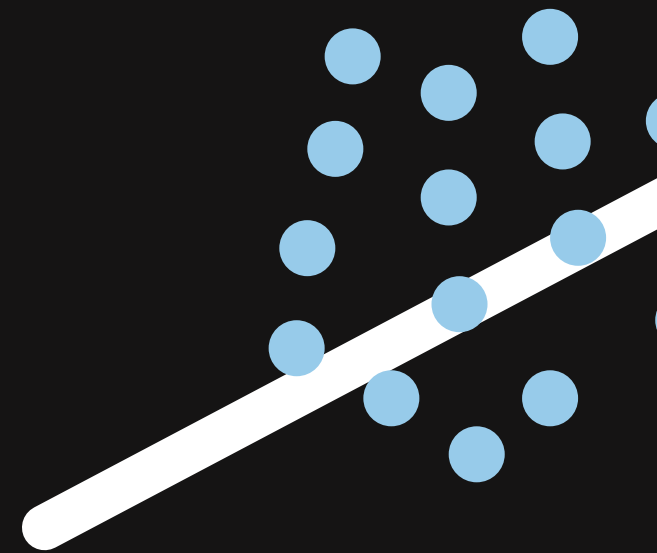


COMPORTAMENTOS

	1	2	3	4
BEBER ÁLCOOL QUANDO SAIO NO FIM-DE-SEMANA				
CONDUZIR DEPOIS DE TER CONSUMIDO UMA BEBIDA ALCOÓLICA				
IR DE CARRO SABENDO QUE O CONDUTOR CONSUMIU ÁLCOOL				
BEBER COM OS MEUS AMIGOS PARA MOSTRAR SER MAIS FIXE				
BEBER COM OS MEUS AMIGOS PARA VER QUEM AGUENTA MAIS				


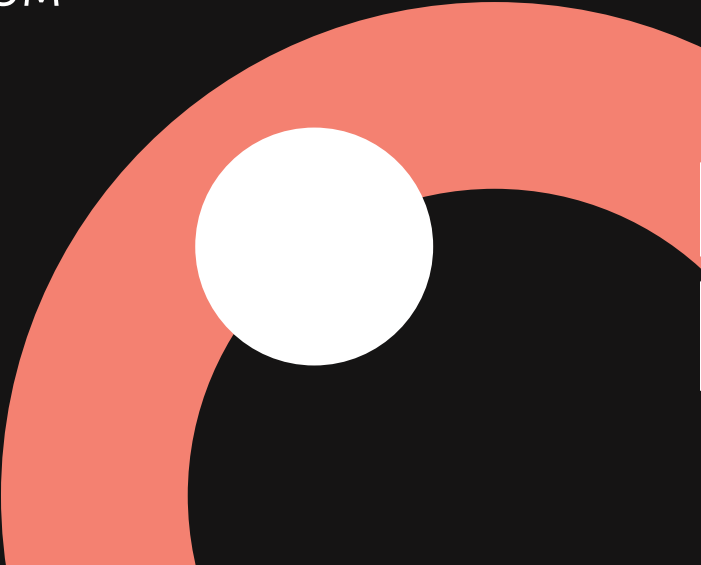
Deve-se motivar os alunos a criarem as suas próprias perguntas.

# Alternativas ao consumo do álcool



PARA ABORDAR ESTE TEMA, PROPOMOS QUE OS JOVENS APLIQUEM PRIMEIRO OS QUESTIONÁRIOS OU FAÇAM ENTREVISTAS PARA AVERIGUAR O QUE FAZEM OS SEUS COLEGAS NOS TEMPOS LIVRES. INCLUSIVAMENTE PODE SERVIR PARA ANALISAR OS SEUS PRÓPRIOS HÁBITOS.

Na hora de realizar a apresentação dos resultados, cada grupo de alunos deverá elaborar uma recomendação sobre saúde:

- 
- 
1. COMO É QUE A POPULAÇÃO INQUIRIDA DEVE MUDAR OS SEUS HÁBITOS PARA TER UMA BOA SAÚDE?
  2. COM QUEM COSTUMAS SAIR DURANTE O FIM-DE-SEMANA?
  3. O QUE COSTUMAS FAZER DURANTE O FIM-DE-SEMANA?
  4. QUANDO SAIS AOS FINS-DE-SEMANA, ESTÁS HABITUADO A CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS?
  5. É DURANTE A SEMANA?
  6. QUANDO CONSOMES ALGUM TIPO DE BEBIDA ALCOÓLICA, O QUE COSTUMAS TOMAR?
  7. GOSTAVAS DE PRATICAR DIFERENTES TIPOS DE ATIVIDADES COM OS TEUS AMIGOS? PROPUSESTE ALGUMA VEZ ALGO DIFERENTE?
  8. CONHECES OS PROGRAMAS DE LAZER DO TEU MUNICÍPIO, CENTROS CULTURAIS, JUNTAS DE FREGUESIA, POLI-DESPORTIVOS, ETC.?

Tanto no primeiro como no segundo trabalho proposto, os jovens podem analisar os resultados com o apoio de gráficos e tabelas. Podem ainda realizar análises comparativas se estudarem jovens de diferentes idades, turmas, ou grupos desportivos.

