



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMADORA OESTE

Escola Secundária de Seomara da Costa Primo

Quis – P4 Saúde – 2024 - 2025

Nome ano..... turma..... nº.....

Classificação:

Professor:

Enc. Educação:

1. Existem vários fatores que determinam a saúde dos cidadãos, entre eles...

- A) Fatores ambientais como a idade, sexo e fatores genéticos
- B) Fatores biológicos como a pobreza e exclusão social
- C) O estilo de vida e comportamentos do cidadão, como a sua etnia e cultura
- D) O estilo de vida e comportamentos do cidadão, como a sua alimentação, atividade física e consumo de substâncias como tabaco ou álcool

2. No contexto educativo, os cuidadores têm um grande papel na saúde da criança. Como tal, devem ter formação em diversas áreas como

- A) Primeiros socorros, desenvolvimento infantil e técnicas pedagógicas
- B) Primeiros socorros e higiene pessoal
- C) Gestão financeira e administração de escolas
- D) Técnicas de entretenimento infantil com recurso a novas tecnologias

3. De que forma a escola pode contribuir para a saúde mental das crianças e jovens?

- A) Aumentando a carga de trabalhos de casa para estimular a disciplina e resiliência
- B) Criando um ambiente seguro, inclusivo e de apoio emocional
- C) Exigindo que os alunos resolvam sozinhos os seus problemas emocionais
- D) Mantendo a escola como um espaço exclusivamente académico, sem envolvimento emocional

4. Qual destes aspetos influencia a saúde mental das crianças?

- A) Ter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos
- B) Garantir horas de sono adequadas
- C) O desempenho escolar dos alunos
- D) Todas as anteriores

5. Uma alimentação saudável...

- A) Implica uma dieta com um consumo muito reduzido de hidratos de carbono
- B) Deverá ser baixa em calorias
- C) É universal e igual para qualquer pessoa
- D) Tem de incluir uma grande variedade de alimentos consumidos de forma equilibrada

6. A dieta mediterrânica recomenda...

- A) O consumo de carnes vermelhas em grande quantidade, pois estas têm sais minerais essenciais como o ferro
- B) Nunca consumir doces ou fast-food
- C) Consumo baixo a moderado de fruta e hortícolas
- D) Consumo de água em abundância

7. Relativamente à prática de atividade física, a OMS recomenda que...

- A) Grávidas, lactentes ou crianças e adolescentes com deficiência não pratiquem atividade física
- B) Crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos de atividade física por dia
- C) Todos os indivíduos, independentemente da idade, deverão praticar pelo menos uma média de 60 minutos de atividade física por dia
- D) Crianças e adolescentes pratiquem diariamente uma atividade física vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo

8. Relativamente à prática de atividade física, qual destas afirmações é falsa?

- A) Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma
- B) A promoção da prática de atividade física é responsabilidade das famílias, escola e das autarquias/municípios
- C) A prática de atividade física traz benefícios como a melhoria do desempenho académico e uma diminuição na probabilidade do consumo de substâncias aditivas
- D) A prática de atividade física na escola é feita apenas durante as aulas de Educação Física, que devem transmitir conhecimentos essenciais para a manutenção de um estilo de vida ativo

9. Como é que a escola pode contribuir para uma mobilidade segura e sustentável?

- A) Promovendo atividades sobre segurança ao volante
- B) Incentivando o uso de transportes particulares, pois estes são mais seguros
- C) Promovendo o uso de transportes públicos, bicicleta ou caminhadas até à escola
- D) Criando mais espaço para a tomada e largada de passageiros à frente da escola

10. Qual destas estratégias pode ajudar a escola a reduzir o risco de comportamentos aditivos nos alunos?

- A) Evitando o contacto dos alunos com informações sobre o tema
- B) Criando um ambiente escolar positivo e de reflexão sobre estes assuntos
- C) Aplicando medidas disciplinares sancionatórias aos alunos que revelem sinais de consumo de substâncias ilícitas
- D) Consciencializando os encarregados de educação para que estes assumam a responsabilidade da prevenção destes comportamentos

11. Quando é que um educador deve alertar os encarregados de educação sobre possíveis alterações na saúde de uma criança ou jovem?

- A) Quando percebe mudanças frequentes no comportamento, no humor ou na disposição física da criança
- B) Quando a criança verbaliza diretamente que não se sente bem
- C) Quando a criança tiver febre alta ou sinais visíveis de doença grave
- D) Nunca, pois a saúde da criança é de responsabilidade exclusiva da família

12. Qual destes NÃO é um sinal de alerta que pode indicar uma alteração no estado de saúde da criança ou adolescente?

- A) Isolamento e falta de interesse pela interação com os outros
- B) Chegar constantemente atrasado e faltar às aulas
- C) Cansaço após atividade física
- D) Baixa autoestima

13. Quais destes são exemplos de necessidades de saúde especiais a ter em conta no contexto escolar?

- A) Situações de doenças crónicas como gripe, pneumonia e gastroenterite
- B) Situações de doenças agudas como asma, diabetes ou perda de função de membros do corpo
- C) Qualquer situação de doença que a criança demonstre ao longo do ano letivo
- D) Situações de alergias ou intolerâncias alimentares

14. Necessidades de saúde especiais

- A) São problemas de saúde que devem ser tratados em instituições médicas específicas
- B) São quaisquer problemas de saúde demonstrados pelos alunos ao longo da sua atividade escolar
- C) São um problema que deve ser responsabilidade da família
- D) São problemas de saúde com impacto na funcionalidade e necessidade de intervenção em meio escolar

15. Classifica a seguinte afirmação: “As competências sociais e emocionais das crianças e jovens terão impacto na sua saúde.”

- A) Falso, a saúde depende maioritariamente de fatores biológicos (como a genética) e de fatores ambientais (como as condições socioeconómicas)
- B) Verdadeiro, mas as competências sociais e emocionais terão impacto apenas na sua saúde mental
- C) Verdadeiro, as competências sociais e emocionais levam a que as crianças e jovens tomem decisões mais saudáveis
- D) Falso, as competências sociais e emocionais apenas têm impacto no desempenho académico da criança ou jovem

16. O Plano Nacional de Vacinação...

- A) É gratuito e obrigatório para todos os residentes em Portugal
- B) É um programa universal que inclui vacinas para todas as doenças com taxa de mortalidade elevada
- C) É um programa gratuito para combater as doenças prevalentes na infância
- D) É um programa universal e gratuito para o combate às doenças que constituem maior ameaça à saúde pública

17. As vacinas que são incluídas no Programa Nacional de Vacinação...

- A) Têm em conta a carga da doença na população (incidência, taxa de mortalidade, se pode causar surtos graves, etc.)
- B) Apesar de eficazes, têm associadas algumas questões de segurança
- C) Não dependem de decisões governamentais, pois são oferecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS)
- D) Todas as anteriores

18. De que maneira pode a escola diminuir a incidência de doenças não transmissíveis em crianças?

- A) Promovendo a atividade física e uma alimentação saudável
- B) As doenças não transmissíveis são, maioritariamente, genéticas e, portanto, não há formas de prevenção destas doenças
- C) Promovendo e educando sobre a higiene das mãos e etiqueta respiratória
- D) Garantindo a higienização dos diferentes espaços escolares

19. Como podemos prevenir situações de alterações respiratórias em crianças?

- A) Estas alterações ocorrem quando as crianças têm doenças como a asma e previnem-se garantindo que a medicação preventiva é administrada
- B) Estas alterações ocorrem quando as crianças têm uma reação alérgica a algum alimento e, como tal, a prevenção passa por evitar este alimento na dieta da criança
- C) Estas alterações podem ser despoletadas por diversos organismos patogénicos (vírus, bactérias, fungos) e, como tal, previnem-se com higiene adequada e vacinação atualizada

20. Alterações gastrointestinais...

- A) Podem demonstrar-se com perda de apetite e de peso
- B) Só são causadas por ingestão de alimentos mal confeccionados
- C) São sempre motivo para evicção escolar
- D) Resultam em sintomas que devem ser observados por um médico com urgência, devendo ser chamada imediatamente uma ambulância

21. Quais as principais causas de desidratação em crianças e jovens?

- A) Insolação
- B) Sintomas resultantes de outras doenças, normalmente, de alterações gastrointestinais
- C) Consumo de água insuficiente
- D) Todas as anteriores

22. A partir de que temperatura se considera que uma pessoa tem febre?

- A) A partir dos 40°C
- B) Não há medição rigorosa para medir a temperatura
- C) Até aos 38°C
- D) Pelo menos 1°C acima da média da temperatura habitual da pessoa

23. Numa situação de convulsão, devemos enviar a vítima para o hospital se...

- A) A criança tiver epilepsia
- B) Durante o episódio, a criança bater com a cabeça fortemente
- C) For a primeira convulsão da criança, se a convulsão durar mais de 5 minutos ou se se repetir
- D) Se a criança não tiver epilepsia

24. Quais as medidas que devem ser tomadas caso a criança apresente sintomas de doença infetocontagiosa?

- A) Uma criança que apresente erupções cutâneas ou manchas na pele deve ser logo mantida longe do resto do grupo e contactados os responsáveis para a levarem a casa
- B) Uma criança que apresente febre deve ser impedida de regressar à escola enquanto demonstrar sintomas
- C) Para impedir o contágio, basta higienizar todos os locais e materiais com que a criança tenha contactado
- D) Todas as anteriores

25. Classifica a seguinte afirmação: “Em caso de dúvida sobre uma situação de saúde, deve-se chamar sempre uma ambulância.”

- A) Verdadeiro, na dúvida deve-se sempre contactar alguém com formação adequada
- B) Verdadeiro, em qualquer circunstância em que haja alterações de bem-estar, deve-se encaminhar a criança ou jovem para o hospital
- C) Falso, em caso de dúvida deve-se contactar os serviços de saúde, recorrendo, por exemplo, ao SNS 24, através do número 808 24 24 24
- D) Falso, em caso de dúvida deve-se contactar os serviços de saúde, recorrendo, por exemplo, ao SNS 24, através do número 112