

Escolhas Informadas — Ficha

3.º Ciclo

Cidadania e Desenvolvimento

3 páginas

Competências que desenvolve: reconhecer as condições do consentimento, avaliar os efeitos de substâncias e do tempo de ecrã, resistir à pressão do grupo e identificar a quem pedir ajuda em situações de risco.

1. Verdadeiro ou Falso

- a) O consentimento pode ser retirado a qualquer momento. → ____
- b) Se duas pessoas estão juntas, o consentimento está sempre implícito. → ____
- c) Álcool e drogas tornam o consentimento inválido. → ____
- d) Partilhar uma fotografia íntima sem autorização é uma violação da privacidade. → ____
- e) Controlar o telemóvel do namorado ou da namorada é sinal de amor. → ____
- f) O vape não contém nicotina. → ____

2. Liga a substância ou comportamento ao efeito

- a) Tabaco ____ b) Álcool ____ c) Canábis ____ d) Bebidas energéticas ____ e) Ecrãs antes de dormir ____
- 1) Atraso no adormecer e sono de pior qualidade. 2) Dependência rápida e doenças respiratórias. 3) Taquicardia e ansiedade. 4) Doença hepática e dependência. 5) Problemas de memória e de concentração.

3. Tempo de ecrã

Registo semanal de um aluno (horas por dia, fora do estudo).

2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sáb.	Dom.
4	3	5	4	6	7	6

- a) Total semanal: _____ h Média diária: _____ h
- b) Que dias concentram mais tempo de ecrã? O que explica isso?
- c) Indica uma regra prática que reduziria a média sem eliminar o lazer digital.

4. Escolhe a resposta segura

- a) Insistem para experimentares um vape: A) experimentar uma vez para a conversa parar B) recusar e sair, juntando-te a outra pessoa C) aceitar mas não inalar
- b) Pedem-te uma fotografia íntima: A) enviar porque confias B) não enviar e guardar provas se insistirem C) enviar sem mostrar o rosto
- c) Propõem beber antes da aula: A) beber pouco B) recusar e não ficar a sós com quem insiste C) beber para não seres excluído
- d) «Só uma vez não faz mal»: A) aceitar para a pessoa parar de insistir B) recusar e sair C) aceitar e contar depois

5. Comportamento, consequência e alternativa

Comportamento de risco	Consequência provável	Alternativa saudável
Dormir 5 horas para estudar	_____	_____
Comparar-se com influenciadores	_____	_____
Guardar um segredo que assusta	_____	_____

6. Completa

- a) O único método que protege simultaneamente de uma gravidez não planeada e das IST é o _____ .
- b) Recomenda-se, entre os 13 e os 18 anos, dormir entre _____ e _____ horas por noite.
- c) A OMS recomenda aos jovens _____ minutos por dia de atividade física.
- d) Uma relação em que há controlo, humilhação ou chantagem não é saudável: é uma forma de _____ .

7. Caso: a mensagem

Recebes uma mensagem de alguém que gostas a pedir uma fotografia íntima e a dizer: «Se gostas de mim, envias.»

- a) Porque é que este pedido é uma forma de pressão?
- b) Indica três passos da tua resposta.
- c) Se a fotografia já tiver sido partilhada, o que fazer?

8. Relação saudável ou não saudável?

Classifica com S (saudável) ou N (não saudável).

- a) Cada um mantém os seus amigos e atividades. → ____ b) Um exige saber as palavras-passe do outro. → ____
- c) Discutem, mas ouvem-se e pedem desculpa. → ____ d) Um ameaça terminar a relação sempre que é contrariado. → ____
- e) Os limites de cada um são respeitados. → ____

9. Escolha múltipla

- a) O consentimento exige: A) apenas ausência de recusa B) decisão livre, informada e reversível C) acordo prévio para sempre D) testemunhas
- b) Abaixo de que idade a lei portuguesa não reconhece consentimento sexual válido? A) 12 B) 14 C) 16 D) 18
- c) A dependência é: A) falta de carácter B) uma doença tratável C) inevitável D) apenas psicológica

10. Resposta curta

Indica a quem recorrer em cada situação: a) medo persistente e tristeza; b) alguém em perigo imediato; c) dúvida sobre saúde sexual.

Soluções

1. a) V. b) F — o consentimento tem de ser explícito. c) V. d) V. e) F — é controlo. f) F — a maioria dos vapes contém nicotina.
2. a) 2 b) 4 c) 5 d) 3 e) 1
3. a) 35 h no total; 5 h de média diária. b) Fim de semana (sábado 7 h e domingo 6 h) — há mais tempo livre e menos rotina. c) Exemplos: tempo definido antes de começar; telemóvel fora do quarto à noite; notificações desligadas.
4. a) B. b) B. c) B. d) B.
5. Exemplos: dormir pouco → menos concentração, irritabilidade → estudar em blocos com pausas e dormir 8–10 h; comparação nas redes → ansiedade e insatisfação → seguir contas diversas e limitar o tempo; guardar segredo que assusta → sofrimento crescente → falar com um adulto de confiança.
6. a) preservativo. b) 8; 10. c) 60. d) violência (no namoro).
7. a) Condiciona a resposta ao afeto («se gostas de mim») e transforma uma recusa em prova de falta de sentimento. b) Exemplos: recusar de forma clara; não justificar com culpa; falar com um adulto se insistirem. c) Guardar provas, pedir remoção à plataforma, denunciar e procurar apoio (escola, APAV, CPCJ se for menor).
8. a) S. b) N. c) S. d) N. e) S.
9. a) B. b) B. c) B.
10. a) Médico de família, psicólogo da escola ou SNS 24. b) 112. c) Centro de saúde, médico de família ou consulta de saúde de adolescentes.