Saúde Mental e Consentimento — Ficha

Secundário | Cidadania e Desenvolvimento | 3 páginas

> **Competências que desenvolve:** reconhecer consentimento e a sua ausência em situações concretas, avaliar hábitos de saúde mental e o apoio mútuo, relacionar desafios globais de saúde pública com o contributo individual e valorizar relações saudáveis.

1. Há consentimento?

Classifica com **C** (há consentimento) ou **N** (não há).

a) Perguntam primeiro; a pessoa diz que sim livremente e pode mudar de ideias. → ____

b) «Se gostas de mim, fazes.» → ____

c) A pessoa cala-se por pressão do grupo e não diz nem sim nem não. → ____

d) No meio, alguém diz que não — e todos param na hora. → ____

e) Trocam de ideias no dia seguinte e mantêm o acordo. → ____

f) Quem responde está desorientado e não percebe bem o que está a aceitar. → ____

2. Verdadeiro ou Falso — respeito e confiança

a) Confiança constrói-se com coerência: o que se diz e o que se faz coincide. → ____

b) Controlar com quem se fala e o que se faz é sinal de cuidado. → ____

c) Divulgar conversas privadas de terceiros é inofensivo. → ____

d) Reciprocidade é contabilizar favor por favor, com caderneta. → ____

e) Comunicação assertiva é dizer o que se quer sem agredir nem ceder. → ____

3. Liga o hábito ao efeito

a) Sono regular b) Movimento diário c) Tempo sem ecrã antes de dormir d) Contacto humano real

1) Menos ansiedade e menos comparação constante. 2) Humor mais estável e energia para o dia. 3) Sensação de pertença e saída do isolamento. 4) Recuperação da atenção e sono mais profundo.

4. Responsabilidade pelos outros

Para cada situação, escreve em **uma ou duas frases** o que fazes.

a) Um colega diz «estou no fundo do poço» e o grupo ri-se.

b) Circula um rumor sobre quem «anda deprimido».

c) Uma amiga está isolada há semanas e desapareceu do grupo.

5. Escolha múltipla

a) Pedir ajuda é: A) sinal de fraqueza B) sinal de critério C) motivo de vergonha

b) O estigma em relação à saúde mental: A) aproxima das pessoas ajuda B) mantém as pessoas afastadas da ajuda C) não tem efeito

c) Saúde mental inclui: A) só a ausência de doença B) sono, humor, energia, relações e capacidade de lidar com o que acontece

© 2026 Estudantices

6. Desafios globais: contributo individual

Completa com a conduta certa de cada pessoa.

Desafio global	Contributo individual
Doenças transmissíveis (gripe, infeções)	_____
Doenças crónicas ligadas ao estilo de vida	_____
Uso indevido de medicamentos e antibióticos	_____
Saúde mental coletiva (isolamento, sofrimento não tratado)	_____

7. Aspetos a valorizar numa relação

Preenche: quatro aspetos e o comportamento visível de cada.

1) _____ → comportamento: _____

2) _____ → comportamento: _____

3) _____ → comportamento: _____

4) _____ → comportamento: _____

8. Caso: o colega que desapareceu

Um colega baixou notas, dorme mal, esgota-se do grupo e faz piadas sobre «desaparecer».

a) Que sinais reuniste (três)? _____

b) Como abordas — o que dizes, sem diagnosticar? _____

c) A quem envolves, em ordem (escola, saúde, linha 144, SNS 24, 112)? _____

9. Ordena — o cuidado em passos

( ) Procurar apoio: psicólogo da escola, centro de saúde ou linha 144.

( ) Notar sinais persistentes, não passageiros.

( ) Acompanhar: perguntar como corre, sem empurrar respostas.

( ) Falar com alguém de confiança e dizer o que se observou.

10. Resposta argumentada

Responde em **3 a 4 linhas**: porque é que a saúde mental é, ao mesmo tempo, responsabilidade de cada pessoa e responsabilidade coletiva?

_____

_____

_____

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) C b) N — chantagem emocional anula a liberdade. c) N — o silêncio sob pressão não é um sim. d) C — o «não» é respeitado, é assim que o consentimento funciona. e) C — pode ser revisto e mantido livremente. f) N — quem não está lúcido não pode decidir em consciência.

2. a) V. b) F — controlo é possessividade, não cuidado. c) F — viola a privacidade de quem não está presente e pode ser difamação. d) F — reciprocidade é esforço sentido nos dois lados, sem caderneta. e) V.

3. a) 4 b) 2 c) 1 d) 3

4. Resposta pessoal com estrutura. a) Ex.: interromper a piada («não é graça»), levar a sério o que disseu, falar a sós e propor ajuda; depois envolver adulto de confiança. b) Não partilhar, dizer que não se fala assim de quem sofre, corrigir com um facto: sofrimento mental não é assunto de chacota; ir ter com quem é alvo. c) Contactar diretamente, perguntar como está sem acusações, manter convite simples, comunicar à escola/família se houver risco.

5. a) B b) B c) B

6. transmissíveis → higiene das mãos, seguir a cobertura vacinal, ficar em casa quando doente e avisar. crónicas → alimentação variada, movimento diário, menos álcool e tabaco. medicamentos → não exigir nem partilhar antibióticos, seguir a prescrição até ao fim, dúvidas com farmacêutico ou médico. saúde mental coletiva → normalizar a conversa, apoiar quem procura ajuda, procurar cedo (escola ou saúde).

7. Exemplos: comunicação aberta → falar de incómodos sem ataque; respeito por limites → parar quando dizem não; reciprocidade → esforço sentido dos dois lados; liberdade sem pressão → decisões conversadas, nunca impostas; confiança → coerência entre dizer e fazer. Qualquer quatro aspetos com comportamento concreto.

8. a) Queda de notas; sono alterado; isolamento do grupo; piadas sobre desaparecer (dor disfarçada) — qualquer três. b) Ex.: «Reparei que tens andado fora do grupo e que isso me preocupa. Queres falar? Estou aqui — e, se precisares, procuro contigo.» sem rótulos e sem pressa por resposta. c) Ordem razoável: primeiro alguém de confiança na escola (diretor de turma, psicólogo) → centro de saúde/SNS 24 para orientação → linha 144 se for jovem em risco → 112 se houver perigo imediato.

9. Ordem: 1) notar sinais persistentes · 2) falar com alguém de confiança e dizer o que se observou · 3) procurar apoio (escola, saúde, linha 144) · 4) acompanhar, sem empurrar.

10. Modelo: de cada pessoa cuido da minha rotina — sono, movimento, limites, tempo de ecrã — porque é onde o bem-estar se constrói no dia a dia; mas ninguém se cuida sozinho: o isolamento, o estigma e a falta de acesso a cuidados são coletivos, e por isso a escola, a saúde e as pessoas à volta têm de responder. Individual sem rede torna-se culpa; rede sem hábito não sustenta.

© 2026 Estudantices