Saúde — Resumo

1.º Ciclo | Cidadania e Desenvolvimento | 2 páginas

> **Resumo:** como expressar o que sentes com palavras que respeitam, o que se come e o que se faz para estar bem, e as regras do teu corpo — privacidade, intimidade e toques.

1. Dizer o que sentes: positiva, respeitadora, assertiva

- **Positiva**: dizer com palavras que ajudam — pedir em vez de mandar, agradecer em vez de exigir.
- **Respeitadora**: falar sem magoar — ninguém é alvo de insultos nem apelidos.
- **Assertiva**: dizer o que queres e o que não queres com clareza — **sem gritar e sem ceder**.
- Frases que funcionam: «Não estou a gostar», «Podemos esperar a minha vez?», «Queres conversar?».

2. Comer bem: hábitos que fazem crescer

- **Variado e colorido**: fruta, legumes, pão, leite, carne e peixe ao longo da semana — o prato não precisa de ser feio nem de ser perfeito.
- **Água primeiro**: refrigerantes e sumos doces são para ocasiões, não para todos os dias.
- As **refeições contam**: pular o pequeno-almoço ou o jantar rouba energia à manhã inteira.
- Exagerar de vez em quando é humano — o problema é o «sempre», não o «de quando em quando».

3. Mover o corpo: atividade física

- Brincar, correr, saltar, andar de bicicleta é **treino** — e nem precisa de equipa nem de ginásio.
- Corpo ativo dá **sono melhor, mais energia e humor mais estável**.
- Meta simples: **todos os dias, hora de rua** — ao ar livre sempre que possível.
- Gostar do que se faz é o segredo: o desporto que divertir é o que se mantém.

4. O teu corpo é teu: privacidade e toques

- As **partes cobertas pela roupa** são privadas: do banho, do médico com um adulto presente, de mais ninguém.
- **Ninguém te toca** se não quiseres — nem «por brincadeira», nem «porque somos amigos».
- Se um toque ou uma palavra te faz sentir mal, **recusa e conta** a um adulto de confiança — sempre.
- Palavras também tocam: piadas sobre o corpo ou beijos forçados são do mesmo lado do que não se aceita.
- Não é culpa tua nunca — quem tem culpa é quem passa o limite.

© 2026 Estudantices

5. Todas as pessoas são diferentes

- Uns veem menos, outros ouvem menos, outros andam de outra forma — e há mil formas de pensar e sentir.
- Diferente não é melhor nem pior: é o que torna cada pessoa **irrepetível**.
- As diferenças pedem **adaptação, não afastamento** — a sala muda para caber todos.

6. Frases que funcionam: treina a assertividade

Situação	Frase assertiva
Querem tirar-te o material à força.	«Ainda não quero emprestar. Daqui a pouco decido.»
Alguém te empurra no corredor.	«Não me empurres, por favor — não gostei.»
Convidam-te para algo que não queres.	«Não quero, obrigado — fiquem à vontade.»
Um amigo está visivelmente triste.	«Estás bem? Queres falar? Estou aqui.»
Não te deixam falar na roda.	«Também tenho uma ideia — deixem-me dizer.»

7. Cuidar de si todos os dias

- **Higiene simples**: mãos antes das refeições, dentes duas vezes por dia, banho diário — o básico que afasta a maioria das doenças.
- **Dormir as horas certas**: o corpo cresce e a cabeça descansa durante o sono — deitar-se cedo ajuda mais do que qualquer recorde.
- **Pedir ajuda**: à professora, ao médico, aos pais — procurar ajuda é cuidar, não é chatear.
- **Reparar nos sinais**: cansaço, dor ou tristeza duradoura merecem conversa com um adulto de confiança.

8. Pontos-chave

> **Para não esquecer:** dizer sem magoar é assertividade · variedade, água e refeições que contam · hora de rua todos os dias · o corpo é teu — recusar toques é direito, contar é sempre certo · diferença é adaptação · e quem passa o limite tem a culpa, não tu.

© 2026 Estudantices