

Saúde — Resumo

3.º Ciclo

Cidadania e Desenvolvimento

2 páginas

Resumo: o que é saúde e bem-estar, relações saudáveis e consentimento, sexualidade segura, os efeitos do tabaco, do álcool e das drogas, o uso excessivo de ecrãs, a discriminação sexual, o lazer ao ar livre e a quem pedir ajuda.

1. Saúde e bem-estar

- Segundo a **Organização Mundial de Saúde**, saúde é um estado de completo bem-estar **físico, mental e social** — não é apenas a ausência de doença.
- Bem-estar** inclui dormir, alimentar-se, mover-se, ter relações de confiança e sentir que se pertence a algum lugar.
- Empatia** é reconhecer o que o outro sente sem o julgar — a base das relações que protegem a saúde mental.
- Pedir ajuda **não é fraqueza**: é a competência mais eficaz de autoproteção.

2. Relações saudáveis e consentimento

- Uma relação saudável tem **respeito, reciprocidade e limites** — não tem controlo, humilhação nem chantagem.
- Consentimento** é uma decisão *livre, informada e reversível*: pode ser retirada em qualquer momento, mesmo a meio.
- Não é consentimento** quando há pressão, ameaça, álcool, drogas ou desequilíbrio de poder.
- Violência no namoro** começa muitas vezes no controlo do telemóvel, do grupo de amigos ou da roupa — e não é prova de amor.

3. Sexualidade segura

- Preservativo** é o único método que protege simultaneamente de uma gravidez não planeada e das **infecções sexualmente transmissíveis**.
- Existem outros métodos contracetivos; a escolha faz-se com informação e, se possível, com apoio de um profissional de saúde.
- Testar é cuidar**: muitas IST não dão sintomas e só o teste as identifica.
- Em Portugal a lei só reconhece consentimento válido a partir dos **14 anos** e protege reforçadamente quem tem menos de 16.

4. Tabaco, álcool e drogas

Substância	Efeitos imediatos	Riscos a longo prazo
Tabaco	Falta de ar, tosse, dependência rápida da nicotina.	Doenças respiratórias e cardiovasculares, vários tipos de cancro.
Álcool	Desinibição, reflexos mais lentos, pior avaliação do risco.	Dependência, doença hepática, danos no cérebro em desenvolvimento.
Canábis e outras ilícitas	Alteração da perceção, ansiedade, taquicardia.	Dependência, problemas de memória e de saúde mental.

- A venda de tabaco e de álcool a menores de **18 anos** é proibida; o consumo antes dos 18 é ilegal.
- Conduzir: o limite legal é **0,5 g/l** de álcool no sangue, e **0,2 g/l** para quem tem carta há menos de três anos.
- A dependência é uma **doença tratável**, não uma falha de carácter.

5. Ecrãs e saúde mental

- **Sono:** entre os 13 e os 18 anos recomenda-se 8 a 10 horas por noite; o ecrã antes de dormir atrasa o adormecer.
- **Atenção:** notificações constantes fragmentam o estudo e aumentam o tempo necessário para a mesma tarefa.
- **Comparação social:** nas redes só se mostra o melhor dos outros — comparar a nossa vida real com vidas editadas cria ansiedade.
- **Sinais de uso excessivo:** irritabilidade ao ficar sem telemóvel, perder horas de sono, deixar de fazer o que se gostava.
- **Regras práticas:** ecrã longe da cama, notificações desligadas no estudo, tempo definido antes de começar.

6. Discriminação sexual

- **Orientação sexual** (por quem se sente atração) e **identidade de género** (como cada pessoa se reconhece) não são doenças nem escolhas a corrigir.
- **Homofobia e transfobia** são formas de discriminação: insultos, exclusão, violência e expulsão de casa.
- Em Portugal, o casamento entre pessoas do mesmo sexo existe desde **2010** e a lei da identidade de género é de **2018**.
- Respeito não exige concordância: exige **não humilhar e não excluir**.

7. Lazer ao ar livre

- A OMS recomenda aos jovens **60 minutos por dia** de atividade física moderada a vigorosa.
- Movimento melhora humor, sono, concentração e saúde óssea; tempo ao ar livre reduz stress.
- Alimentação: pequeno-almoço, água ao longo do dia e menos produtos ultraprocessados.

8. Comportamento, risco e alternativa

Comportamento	Risco	Alternativa
Vaping por pressão do grupo	Dependência de nicotina e danos respiratórios.	Recusar com uma frase preparada e sair da situação.
Bebidas energéticas para estudar	Taquicardia, ansiedade e noites mal dormidas.	Dormir o suficiente e estudar em blocos com pausas.
Partilhar fotos íntimas	Perda de controlo: a imagem pode ser reenviada e usada para chantagem.	Não enviar; se acontecer, guardar provas e pedir ajuda.
Isolar-se quando se sente mal	O sofrimento cresce sem apoio.	Falar com um adulto de confiança ou com o médico de família.

9. A quem pedir ajuda

- **Escola:** diretor de turma, psicólogo, professor de confiança.
- **Saúde:** médico de família e centro de saúde; **SNS 24** (808 24 24 24) para aconselhamento.
- **Emergência: 112.** Situações de violência: **APAV** e **CPCJ**, quando há menores em risco.

10. Pontos-chave

Para não esquecer: saúde = físico + mental + social · consentimento é livre, informado e reversível · preservativo protege de IST e de gravidez · tabaco, álcool e drogas criam dependência e a venda a menores é proibida · 8–10 h de sono e 60 min de atividade por dia · orientação e identidade não são doença · pedir ajuda é uma competência.