

FRENTE

1 / 12

Quais são as condições do consentimento?

FRENTE

2 / 12

O que é a intimidade e como se protege online?

FRENTE

3 / 12

Que sinais distinguem uma relação saudável de uma abusiva?

FRENTE

4 / 12

Quais são os efeitos do tabaco, do álcool e das psicoativas?

VERSO

1

Ser livre, informado, explícito e reversível: pode ser retirado a qualquer momento, e o álcool ou as drogas invalidam-no.

VERSO

2

É a esfera pessoal que cada um decide partilhar. Não se enviam imagens íntimas, e partilhar as de outra pessoa sem autorização é violação da privacidade.

VERSO

3

Saudável: respeito, limites, autonomia e diálogo.
Abusiva: controlo, humilhação, chantagem, isolamento e ameaças.

VERSO

4

Tabaco: dependência e doenças respiratórias. Álcool: doença hepática, acidentes e dependência. Psicoativas: alteração da perceção, ansiedade e dependência.

FRENTE

5 / 12

Que efeitos tem o excesso de ecrãs?

FRENTE

6 / 12

O que significa bem-estar nesta idade?

FRENTE

7 / 12

Como se classificam os riscos quanto à origem?

FRENTE

8 / 12

Quais são os passos de uma evacuação?

VERSO

5

Atraso no adormecer, sono de pior qualidade, menos atividade física, dificuldade de concentração e maior ansiedade.

VERSO

6

Sono de 8 a 10 horas, 60 minutos diários de atividade física, alimentação variada, relações de apoio e pedido de ajuda quando algo preocupa.

VERSO

7

Naturais (sismo, cheia), tecnológicos (fuga de gás, colapso) e mistos (deslizamento em encosta construída, incêndio agravado por calor).

VERSO

8

Manter a calma, interromper a atividade, seguir a sinalização verde até à saída, dirigir-se ao ponto de encontro e confirmar presenças.

FRENTE

9 / 12

O que indica cada cor de pictograma de segurança?

FRENTE

10 / 12

O que defende o Sistema Seguro?

FRENTE

11 / 12

Que deveres tem o peão, o passageiro e o condutor?

FRENTE

12 / 12

Quando se liga o 112 e o que se deve dizer?

VERSO

9

Verde: saída e salvamento. Vermelho: combate a incêndio. Amarelo: aviso. Azul: obrigação.

VERSO

10

Que o sistema tem de tolerar o erro humano, atuando em cinco frentes: vias, velocidade, veículos, utilizadores e resposta aos acidentes.

VERSO

11

Peão: atravessar na passadeira e sem distrações. Passageiro: cinto em todos os lugares. Condutor: velocidade adequada e zero telemóvel.

VERSO

12

Em perigo imediato para a vida ou a integridade física: identificar-se, dizer o que aconteceu, onde e quantas pessoas estão afetadas, sem desligar antes de ser autorizado.