

	<p align="center">ESCOLA SECUNDÁRIA DO MONTE DE CAPARICA</p> <p align="center">Curso EFA Escolar NS</p> <p align="center">Cultura Língua e Comunicação</p>	<p align="center">Ano Letivo 2011/2012</p>
---	---	--

Formando: Silvério Velez

Data: 20/3/2012

CLC3 – SAÚDE, Língua e Comunicação

Tema 1 – Perspetivas culturais e socioprofissionais da Qualidade de Vida

Domínio Privado e Profissional

Resultados de Aprendizagem para o tema 1:

- **Interpreto informação e comunico com objetivos de prevenção na adoção de cuidados básicos de saúde, em contexto doméstico.**
- **Apreendo regras e meios de segurança, participando conscientemente na construção de uma cultura de prevenção no quotidiano profissional**

ATIVIDADE N.º2 – DESENVOLVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

B -Relaciono a Qualidade de Vida com os níveis de Desenvolvimento das sociedades humanas

Questão orientadora: De que modo os níveis de desenvolvimento das diferentes sociedades se refletem na Qualidade de Vida?

Para atingir o objetivo definido em B, visualizo os vídeos “Brasil- 84º no IDH”, “Liberdade económica e qualidade de vida” e consulto a tabela de IDH 2011.

<p>1. O que é o IDH e quem o utiliza?</p> <p>O Índice de Desenvolvimento Humano foi criado pela ONU e procura comparar a qualidade de vida dos diferentes países.</p>
<p>2. Que fatores são tidos em conta para achar o IDH de um país?</p> <p>Compara três parâmetros: o produto interno bruto per capita, a esperança média de vida e o nível da educação da população.</p>
<p>3. Qual a posição de Portugal no ranking do IDH 2011?</p> <p>Portugal situa-se na 41ª posição</p>
<p>4. No vídeo sobre o IDH do Brasil são apontados os fatores positivos e negativos deste país em termos de desenvolvimento:</p> <p>FATORES POSITIVOS – o aumento do produto interno bruto e da esperança média de vida.</p> <p>FATORES NEGATIVOS – o aumento do número de pobres, nível da educação e os problemas de saneamento básico para algumas franjas da população desfavorecida.</p>
<p>5. Debato na turma e registo as razões do baixo nível de IDH de Portugal no conjunto de países europeus.</p> <p>Dos três indicadores pelos quais se mede o desenvolvimento o PIB é o que mais penaliza o país, o nível</p>

1

da educação tem vindo a aumentar e a esperança de vida é igual aos outros países da Europa

6. Que conclusões se tiram do vídeo “Liberdade económica e qualidade de vida”?

O vídeo estabelece uma comparação entre o nível de qualidade de vida e a liberdade económica.

Nos países com menor liberdade económica: a esperança de vida é muito mais baixa (+-20 anos)

O PIB é cerca de 10 vezes menores

Há falta de saneamento básico e de cuidados básicos de vida com qualidade e acessíveis á população

Os níveis de segurança são baixos

C - Evidencio os cuidados básicos de saúde (exercício, alimentação, lazer) a ter em conta no nosso quotidiano privado, adotando procedimentos para promover uma melhor Qualidade de Vida, em função da idade, estado de saúde e atividade.

- **Questão orientadora:** Que procedimentos e comportamentos devemos adotar no quotidiano, de forma a potenciar a nossa Qualidade de Vida?

Todos nós recebemos informações, de várias fontes, sobre hábitos e comportamentos a adotar para melhorar a nossa qualidade de vida.

2

1. Identifico diferentes comportamentos que promovem uma vida mais longa e mais saudável.

Prática desportiva regular e frequente

Alimentação saudável

Deitar cedo e dormir seis a oito horas

Fazer exames de rotina regularmente

Evitar comportamentos de risco

2. Esses comportamentos e atitudes são iguais para todas as idades e condições de saúde? Explico

A prática e comportamento saudáveis variam com a idade e a condição física da pessoa.

Pessoas da mesma idade podem ter a necessidade de comportamentos de prática desportiva e alimentação diferentes

3. Que faço eu para melhorar a qualidade da minha vida?

Procuro fazer uma alimentação saudável

Vou regularmente ao médico

Evito comportamentos de risco

4. Que comportamentos de risco ainda não mudei?

A falta de exercício físico

Abuso nas gorduras

Vejo os vídeos “Qualidade de Vida” e “Idosos e Qualidade de Vida”.

<p>5. Como se promove a Qualidade de Vida nas sociedades desenvolvidas dos nossos dias?</p> <p>Alguns municípios criam infraestruturas adequadas para proporcionar á população os meios necessários a uma prática desportiva regular: ciclovias, pavilhões desportivos parques e piscinas. Por vezes são proporcionados rastreios gratuitos á população</p>	
<p>PROCEDIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manter uma vida ativa • Comer de forma saudável • Fazer check-ups 	<p>COMPORTAMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer exercício físico regularmente • Consumir diariamente fruta e legumes em quantidade, consumir fibras, pouca quantidade de peixe e carne, beber água em quantidade. • Consultas regulares ao médico e exames de diagnóstico
<p>6. Há uma especialidade médica que surgiu especificamente para tratar de idosos. Como se chama</p> <p>A especialidade de geriatria</p>	
<p>7. Que doenças atingem as sociedades mais desenvolvidas?</p> <p>Stress, diabetes, cancro, doenças cardíacas, obesidade</p>	
<p>8. Que doenças atingem as sociedades subdesenvolvidas?</p> <p>Sida, cólera, tuberculose, malária, poliomielite, difteria</p>	