

Leia com atenção as perguntas que se seguem, e utilize a folha de respostas anexa (pag. 7) para indicar a resposta ou a letra da opção de resposta correta (a que responde corretamente ou completa corretamente e por ordem os espaços).

1. A qualidade de vida pode ser definida como a perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, de acordo com o contexto cultural e o sistema de valores nos quais está inserido, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A saúde é um dos fatores que mais condiciona a qualidade de vida.
 - 1.1. A qualidade de vida está diretamente relacionada com a saúde. Selecione a opção que melhor sintetiza o conceito de saúde.
 - a) Poder viver muitos anos.
 - b) Ter médico assistente e acesso a meios de diagnóstico e de tratamento gratuitos.
 - c) Ausência de doenças ou mal-estar físico.
 - d) Um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
 - 1.2. A qualidade de vida pode ser considerada um conceito _____ porque varia ao longo do tempo, mas também um conceito _____ pois varia de pessoa para pessoa.
 - a) ...multidimensional...dinâmico...
 - b) ...multidimensional...subjetivo...
 - c) ...subjetivo...dinâmico...
 - d) ...dinâmico...subjetivo...
 - 1.3. A qualidade de vida pode ser avaliada através de um parâmetro que corresponde ao número de anos que uma pessoa pode esperar viver sem ter dificuldades na realização de tarefas do quotidiano. Esse parâmetro é conhecido por...
 - a) Esperança de Saúde
 - b) Esperança Média de Vida
 - c) Anos Potenciais de Vida Perdidos
 - d) Qualidade Média de Vida

2. Analise atentamente o quadro seguinte onde se indicam alguns dados sobre quatro países.

Dados Países	Nº de Habitantes (milhões)	Taxa de Mortalidade Infantil (‰)	Taxa de VIH/SIDA (%)	Esperança Média de Vida (anos)
A	190	27,0	0,7	72
B	20	109,9	12,2	42
C	127	2,8	0,1	82
D	10	4,2	0,2	79

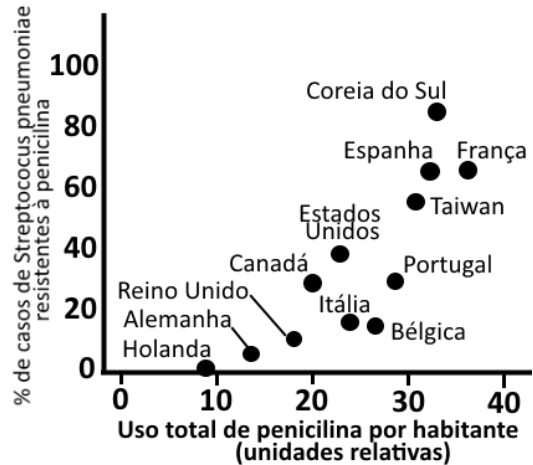
- 2.1. No país D, em 1000 pessoas, quantas estão infetadas por VIH/SIDA?

2.2. O facto de no país C a esperança média de vida ser de 82 anos significa que...

- a) ... todos os habitantes deste país vivem 82 anos.
- b) ... a maioria dos habitantes deste país vivem mais do que 82 anos.
- c) ... em média, os habitantes deste país vivem 82 anos.
- d) ... neste país não existem pessoas com mais do que 82 anos

2.3. Apresente uma razão que possa justificar a diferença existente na Taxa de Mortalidade Infantil dos países B e C.

3. Diariamente estamos expostos a inúmeros agentes que podem colocar em risco a saúde do organismo, provocando doenças. A pneumonia caracteriza-se por uma inflamação dos pulmões, sendo a febre, a dificuldade em respirar e a tosse sintomas usuais nos pacientes com esta doença. Para o diagnóstico da pneumonia são usados, entre outras tecnologias, os raios-X. Alguns tipos de pneumonia podem ser prevenidos com recurso a vacinas. No caso da pneumonia de origem bacteriana, a prescrição médica de antibióticos, como a penicilina, é uma prática comum. O gráfico da figura ao lado traduz um estudo feito em diversos países, acerca do uso de antibióticos para o tratamento da pneumonia bacteriana causada pela *Streptococcus pneumoniae*.



3.1. Classifique como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das seguintes afirmações relativas aos dados apresentados.

- A. Quanto maior o uso de antibióticos maior a resistência da *Streptococcus pneumoniae* ao antibiótico.
- B. Dos países analisados, é em Portugal que se verifica um maior consumo de penicilina.
- C. A percentagem de bactérias resistentes é maior em França do que na Coreia do Sul e em Espanha.
- D. A pneumonia bacteriana apenas afeta os europeus.
- E. Em Portugal não existem bactérias resistentes aos antibióticos.
- F. Não existe uma relação entre o consumo de antibiótico e a percentagem de bactérias resistentes à penicilina.
- G. Os americanos consomem, por habitante, uma dose de antibiótico inferior aos portugueses.
- H. A pneumonia pode ser causada por um agente biológico.

3.2. A pneumonia descrita no texto é causada por um agente patogénico de origem...

- a) Biológica
- b) Química
- c) Física
- d) Genética

3.3. O Raio X utiliza uma radiação eletromagnética, cujo uso excessivo pode originar lesões celulares e provocar tumores. O mesmo acontece com...

- a) A Tomografia a Axial Computorizada
- b) A Ecografia
- c) A Ressonância Magnética Nuclear
- d) Nenhuma das técnicas anteriores

4. Em Portugal, a percentagem de fumadores diários era em 2014 de 26,7% nos homens e 14,6% nas mulheres. Também no nosso país a prevalência de cancro de pulmão é maior em homens do que em mulheres. O tabagismo é considerado o fator de risco evitável mais importante na Europa.

4.1. O tabaco pode também aumentar o risco de ocorrência de _____ que, tal como o cancro, é uma doença _____.

- a) ...AVC ...não transmissível
- b) ...diabetes ...não transmissível
- c) ...diabetes...transmissível
- d) ...AVC...transmissível

4.2. A taxa de mortes por cancro pode ser considerada um...

- a) Determinante Ambiental de Saúde
- b) Indicador de Saúde
- c) Determinante Socioeconómico de Saúde
- d) Fator de Risco para a Saúde

4.3. Para além do tabagismo indique dois outros fatores de risco para a saúde.

5. A cada uma das atitudes enunciadas de seguida e identificadas pelas letras de A a G, faça corresponder um dos números (de I a III) dos fatores de risco da caixa da direita.

- A. Consumir frequentemente sal
- B. Lavar as mãos com pouca frequência
- C. Tomar antibióticos sem receita médica
- D. Não tomar vacinas
- E. Consumir habitualmente refrigerantes
- F. Consumir frequentemente doces
- G. Vida sedentária

- | |
|---|
| I. Fator de risco de doenças cardiovasculares |
| II. Fator de risco da diabetes |
| III. Fator de risco de doenças infecciosas |

6. O organismo humano funciona como uma máquina perfeita capaz de manter o seu equilíbrio interno desde que, para tal, receba um conjunto de nutrientes essenciais através de uma dieta equilibrada.

6.1. O organismo humano é um sistema _____ constituído maioritariamente por _____.

- a) ...aberto....carbono
- b) ...aberto...oxigénio
- c) ...fechado...carbono
- d) ...fechado...azoto

6.2. As células representam um nível de organização biológica do corpo humano e...

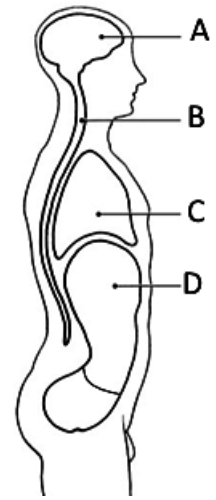
- a) ao associarem-se formam órgãos.
- b) desempenham todas a mesma função no organismo.
- c) são a unidade básica e funcional de todos os seres vivos.
- d) ao associarem-se formam sistemas

7. O estudo anatómico da morfologia implica a divisão do organismo em cavidades. A figura ao lado mostra um esquema com algumas dessas cavidades.

7.1. Indique o nome das cavidades representadas pelas letras da figura.

7.2. A figura ao lado está em corte _____ com vista do lado _____.

- a) ...longitudinal...direito.
- b) ...transversal...esquerdo.
- c) ...longitudinal...esquerdo.
- d) ...transversal....direito.



8. A FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), num relatório de 2011, chama de «fome oculta» à desnutrição por micronutrientes.

8.1. Selecione a opção que melhor descreve o significado desta expressão.

- a) As pessoas não comem alimentos em quantidade suficiente para saciar a fome.
- b) As pessoas não saciam a fome mas escondem esse facto das restantes pessoas.
- c) As pessoas fazem apenas as refeições principais.
- d) As pessoas comem em quantidade suficiente, mas a sua dieta é pobre em vitaminas e sais minerais

8.2. Selecione a opção que melhor se aplica aos micronutrientes.

- a) São os principais fornecedores de energia ao organismo.
- b) São nutrientes necessários em pequenas quantidades, tendo a maioria função reguladora.
- c) São nutrientes que quando se acumulam no organismo, passam a designar-se por macronutrientes.
- d) São nutrientes assim designados porque são moléculas de que o organismo necessita em pequenas quantidades, apesar de existirem nos alimentos em concentrações elevadas.

8.3. Qual dos seguintes nutrientes não é um nutriente orgânico?

- a) Vitaminas
- b) Lípidos
- c) Glícidos
- d) Água

8.4. Faça corresponder à letra de cada um dos nutrientes que a seguir se listam **uma ou mais das letras** da chave que corresponde à função ou funções desempenhadas por esse nutriente no nosso organismo.

- A. Glícidos
- B. Proteínas
- C. Vitaminas
- D. Água
- E. Sais Minerais
- F. Lípidos

CHAVE das FUNÇÕES

X - Reguladora

Y – Plástica

Z - Energética

9. O relato seguinte é de uma jovem com 17 anos:

Chamo-me Joana e desde os 12 anos que me preocupo com o corpo e com o peso. Na escola, sempre fui motivo de piada, as minhas amigas tinham vergonha de mim e namorar estava fora de questão. Era gorda, muito gorda, e sentia-me muito mal com isso.

Com 13 anos consegui perder 4 kg. Porém, pouco tempo depois tinha os quilos de volta, e mais alguns. Aos 15 anos, emagreci uns 8 kg muito rapidamente, e ainda queria emagrecer mais. Apesar disso, meses depois, tinha adquirido 12 kg! Fiquei desesperada, mas continuava a comer sem parar. Foi então que decidi que se queria emagrecer, não podia ficar com a comida no estômago. No início era difícil vomitar e, como não o conseguia, tomava muitos laxantes (uma ocasião tomei 15 laxantes de uma vez). Ao fim de um ano tinha perdido 17 kg. Não foi muito! Agora, sei tudo sobre comida e calorias. Sei que para emagrecer tenho de gastar mais calorias do que as que ingiro. Faço ginástica, muita ginástica e como tudo o que me apetece sem me preocupar com quantidade porque sei que depois de comer deito tudo fora, para que o corpo não absorva.

Ninguém desconfia, apesar de os meus pais acharem estranho eu emagrecer apesar de comer o que comia antes (à frente deles, porque às escondidas como mais). Disse-lhes que se devia ao muito exercício físico que faço. Mas da minha avó não sei se vai ser possível esconder o segredo por muito mais tempo. Perguntou-me há pouco tempo porque vou à casa de banho a seguir a cada refeição. Disse-lhe que precisava de lavar os dentes. Perguntou-me por que desaparecia comida do frigorífico durante a noite. Disse-lhe que me tenho de alimentar bem para aguentar o ginásio.

(Relato baseado numa história real)

Identifique o distúrbio alimentar que esta jovem apresenta neste momento.

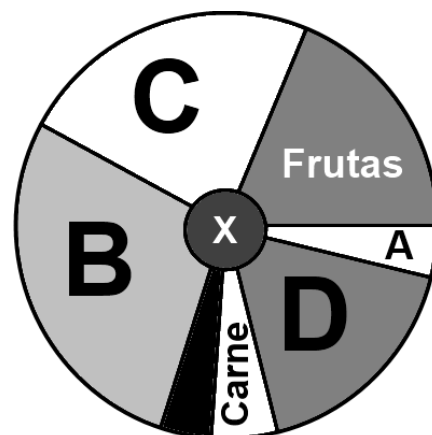
10. A dieta mediterrânica consagra um conjunto de regras que promovem a saúde. Selecione as letras das afirmações que constituem características da dieta mediterrânica.

- A. Fazer refeições sempre que possível sozinho para evitar o barulho e a confusão.
- B. Consumir produtos de todas as partes do mundo, uma vez que só assim se tem grande variedade de alimentos.
- C. Consumir pratos de confeção simples, uma vez que algumas formas de cozinhar reduzem o valor nutricional dos alimentos.
- D. Utilizar o azeite como gordura principal, evitando assim gorduras animais.
- E. Consumir alimentos processados uma vez que são mais saborosos e têm mais nutrientes.
- F. Associar à alimentação saudável um estilo de vida ativo.
- G. Consumir leite e derivados em grande quantidade uma vez que são a única fonte de cálcio.
- H. Acompanhar as refeições com refrigerantes e, assim, evitar a necessidade de consumir fruta.
- I. Consumir produtos hortícolas e leguminosas e pequenas quantidades de carne.
- J. Utilizar ervas aromáticas na confeção dos pratos, evitando, assim, a utilização de muito sal.
- K. Selecionar em cada setor da roda dos alimentos um ou dois alimentos, para evitar o desperdício.

11. Uma alimentação equilibrada é importante para uma vida e crescimento saudável. As proporções em que devemos ingerir os diversos tipos de alimentos estão representadas num círculo a que chamamos de “roda dos alimentos”, e que se encontra esquematizado ao lado.

As letras A, B, C e D correspondem respetivamente as proporções de...

- a) Gorduras, hidratos de carbono, vegetais e laticínios
- b) Gorduras, leguminosas, vegetais, hidratos de carbono
- c) Laticínios, hidratos de carbono, leguminosas, gorduras
- d) Gorduras, laticínios, vegetais e hidratos de carbono





NOME: _____ **Nº** _____ **Classificação:** _____ %

Cot.	Questão	Resposta							
3	1.1.								
3	1.2.								
3	1.3.								
3	2.1.								
3	2.2.								
5	2.3.								
8	3.1.	A-	B-	C-	D-	E-	F-	G-	H-
3	3.2.								
3	3.3.								
3	4.1.								
3	4.2.								
6	4.3.								
7	5.	A-	B-	C-	D-	E-	F-	G-	
3	6.1.								
3	6.2.								
4	7.1.	A-		B-		C-		D-	
3	7.2.								
3	8.1.								
3	8.2.								
3	8.3.								
6	8.4.	A-	B-	C-	D-	E-	F-		
6	9.								
8	10.								
5	11.								