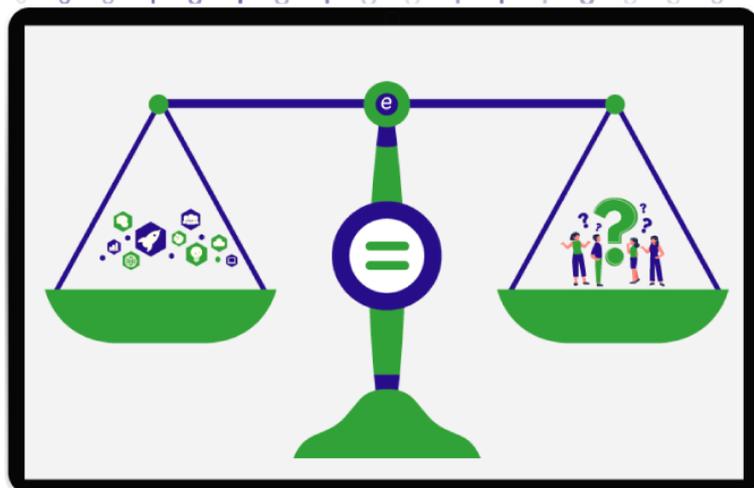




Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Atividade 2

Teste os seus conhecimentos sobre
nutrição, fitness e saúde





Ecological Thinking!

Think before printing any dissemination material if it is necessary. In case something needs to be printed, it is worth thinking about where to print it (e.g., local print shop, eco friendly online print shop, etc.), on what kind of paper (e.g., recycled paper, grass paper, other alternatives to usual white paper) and with what kind of colors.

Let's protect our environment!



Atividade 2

Domínio	e-saúde
Tópico Abrangido	Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde
Resultados da aprendizagem e competências	<ul style="list-style-type: none"> ● Avaliar a sua compreensão dos conceitos de nutrição, aptidão física e saúde. ● Identificar áreas de força e áreas de melhoria nos seus conhecimentos. ● Desenvolver competências em literacia nutricional, conhecimentos sobre fitness e serviços de saúde online e pensamento crítico.
Duração	Aproximadamente 40 minutos.
Tipo de método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educação não-formal ● Teste individual ou de grupo
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> ● computador/telemóvel ● projetor ● papéis/canetas ● Quadro branco ● Perguntas - Quiz
Ambiente de aprendizagem e descrição da atividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. O formador introduz o tema da e-saúde, apresentando os diapositivos 10 a 25 da apresentação. 2. Depois de completar a apresentação, o formador convida os formandos a completar um teste para testar os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde. 3. Introduza o objetivo da atividade: avaliar os seus conhecimentos sobre nutrição, aptidão física e saúde, e explique a importância de ter conhecimentos precisos nestas áreas para tomar decisões informadas sobre o seu bem-estar. 4. Os formandos percorrem os diapositivos da apresentação e tentam compreender o conceito da e- saúde para completar o teste. 5. Os formandos devem ter em atenção que nem todas as perguntas estão relacionadas com os diapositivos da apresentação, o que significa que algumas perguntas se baseiam nos seus próprios níveis de nutrição e condição física. As outras perguntas são baseadas na apresentação. 6. Os alunos devem fazer o teste e tentar completar o maior número de respostas que conseguirem.
Avaliação/ Reflexão da Atividade	<p>Considera que a gestão da nossa saúde online é importante? Porquê?</p> <p>Que utilidade atribui aos serviços da saúde online?</p>



Materiais de suporte	de	Apresentação: https://drive.google.com/file/d/1TRmAuTkmMybprp8nBEP38pOOvD_Zkcac/view?usp=drive_link
-----------------------------	-----------	--

Actividade 1 – Teste os seus conhecimentos sobre nutrição, fitness e saúde

- Qual é a atividade que consome mais energia?
 - 30 minutos de jardinagem
 - 30 minutos de pilates
 - 30 minutos de caminhada leve
 - **Todas as anteriores. São iguais**
- Qual das seguintes aplicações ajuda a monitorizar os cuidados de saúde diários?
 - Apple+ Fitness
 - Apple Health
 - My Fitness Pal
 - Rimidi App
 - Medical ID App
 - **Todas as anteriores**
- A tecnologia de saúde vestível, como relógios inteligentes, roupas, óculos, chapéus, pulseiras, etc., pode:
 - Rastrear sinais vitais, desde a frequência cardíaca e a pressão arterial até aos passos dados e calorias queimadas.
 - Gerir os níveis de açúcar no sangue para pessoas com diabetes.
 - Monitorizar e recolher informações sobre a nossa saúde e condição física.
 - **Todas as anteriores.**
 - Nenhuma das anteriores.
- A utilização de dispositivos eletrónicos portáteis e de smartphones permite aos doentes marcar ou re-agendar consultas online com os seus prestadores de cuidados de saúde.
 - **Verdadeiro**
 - Falso
- Contactar um prestador de cuidados de saúde por telefone permite aos doentes receber consultas médicas através de chamadas de vídeo ou de voz, evitando a necessidade de uma visita presencial.
 - **Verdadeiro**
 - Falso
- Os sensores e os dispositivos portáteis ajudam a monitorizar o meu estado de saúde e a partilhar os dados com o meu prestador de cuidados de saúde.
 - **Verdadeiro**
 - Falso
- Gerir a medicação através de dispositivos eletrónicos portáteis e smartphones significa que posso lembrar-me e alertar-me para tomar os medicamentos, pedir recargas e acompanhar o meu historial de medicação.
 - **Verdadeiro**
 - Falso



8. As aplicações de fitness e bem-estar oferecem uma oportunidade de acompanhar o meu progresso, programas personalizados de exercício e nutrição e ajudam-me a manter hábitos saudáveis.
- Verdadeiro
 - Falso
9. A utilização de tecnologias portáteis durante o exercício pode ajudá-lo a contar passos, monitorizar o ritmo cardíaco, as calorias, a pressão arterial e a frequência respiratória.
- Verdadeiro
 - Falso
10. Quando se deve utilizar os serviços de e-saúde?
- quando pretende obter informações sobre o seu historial médico.
 - quando quiser contactar um médico.
 - quando pretende marcar uma consulta online com um médico.
 - quando pretende verificar a medicação recomendada pelo seu médico.
 - quando pretende procurar informações sobre uma doença ou sintoma.
 - Todas as anteriores.





Co-funded by
the European Union



Thank You !