

Title of Sustainable Development Goal:

3 – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Saúde de qualidade e Bem-estar

Short Description of SDG:

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável é “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, de todas as idades, em todas as idades”. As metas associadas visam reduzir a taxa de mortalidade materna global e prevenir algumas outras doenças transmissíveis e não transmissíveis, fortalecer a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias.

Action Area 1

Action Area: *Estilos de vida saudáveis*

Question 1 (Action Area 1)

Quantas vezes por semana comes carne vermelha (porco, vaca, veado ...)?

1	Mais que 3 vezes por semana
2	1 a 3 vezes por semana
3	1 vez por semana
4	0

Question Feedback:

A Faculdade de Medicina de Harvard recomenda limitar o consumo de carne vermelha a um máximo de duas vezes por semana para reduzir o risco de cancro e outros problemas de saúde.

Question 2 (Action Area 1)

Com que frequência comes a chamada "comida de plástico", como batatas fritas, doces embalados, bebidas açucaradas e *fast food*?

1	Quase sempre.
2	Frequentemente.
3	Às vezes.
4	Nunca.

Question Feedback:

O relatório UNICEF 2019 revela que os níveis de excesso de peso e obesidade na infância e na adolescência estão a aumentar em todo o mundo. Entre 2000 a 2016, a percentagem de crianças com excesso de peso, entre os 5 e 19 anos, dobrou de 1 em cada 10 para cerca de 1 em cada 5. Em comparação com 1975, o número de crianças e jovens nessa faixa etária a sofrer de obesidade é 10 vezes maior para meninas e 12 vezes maior para meninos.

Question 3 (Action Area 1)

Com que frequência compras e ingeres produtos sustentáveis, com baixo impacto no meio ambiente?

1 Nunca.

2 Às vezes.

3 Frequentemente.

4 Sempre.

Question Feedback:

Uma dieta sustentável envolve o consumo de alimentos nutricionalmente saudáveis, com baixa pegada em termos de uso do solo, recursos hídricos, emissões de carbono e nitrogénio e com especial respeito pela biodiversidade.

Action Area 2

Action Area: *Higiene e exercício físico*

Question 1 (Action Area 2)

Quantos minutos por semana dedicas à atividade física?

1 Eu não pratico atividade física.

2 Menos de uma hora por semana.

3 Uma hora por semana.

4 Mais que uma hora por semana.

Question Feedback:

No documento “Recomendações globais sobre a atividade física para a saúde” para a faixa etária dos 5 aos 17 anos, a OMS refere que a duração da prática de atividade física não deve ser inferior a 60 minutos por semana, sendo que, ultrapassar este limite ajuda a prevenir problemas cardiorrespiratórios, metabólicos, musculo-esqueléticos, tumorígenos e depressivos.

Question 2 (Action Area 2)

Quantas vezes por dia lavas as mãos?	
1	Nunca.
2	1 a 3 vezes por dia.
3	4 a 6 vezes por dia.
4	7 a 10 vezes por dia.
Question Feedback:	
Um estudo do Colégio Universitário de Londres sugere lavar as mãos de 7 a 10 vezes por dia para evitar contrair vírus e infeções	

Question 3 (Action Area 2)	
Quanto tempo passas, por semana, em espaços naturais (parques, praias, campo, etc.)?	
1	Eu não passo tempo em espaços naturais.
2	Pouco.
3	Muito.
4	Quase todo.
Question Feedback:	
Um novo estudo publicado pela Scientific Reports descobriu que, para colher os benefícios da natureza para a saúde, a quantidade ideal de tempo para passar em espaços verdes (ou seja, parques urbanos, florestas ou praias) é de duas horas por semana. Duas horas por semana é uma meta realista para muitas pessoas. Tu consegues!	

Action Area 3
Action Area: <i>Bem-estar mental</i>

Question 1 (Action Area 3)	
Ficas nervoso quando não consegues aceder à internet?	
1	Sim, sinto-me a enlouquecer.
2	Sim, fico bastante nervoso/a.
3	Só em casos excecionais.
4	Não, de todo.
Question Feedback:	

Muitas horas em frente a um ecrã podem fazer-te perder preciosas horas de sono, irritar os olhos, causar dores no pescoço e nos ombros, tornar-te distraído/a e desatento/a

Question 2 (Action Area 3)

Procuras referências e/ou apoio, em momentos de dificuldade, entre pares e/ou adultos?

1	Não, prefiro não falar dos meus problemas.
2	Às vezes, mas nem sempre é fácil falar dos meus problemas.
3	Bastante, mas os outros nem sempre me compreendem.
4	Sempre, é importante para mim desabafar e ter termos de comparação.

Question Feedback:

Ter um bom suporte junto dos nossos colegas e dos adultos ajuda-nos a alcançar o bem-estar mental e relacional necessário.

Question 3 (Action Area 3)

O que fazes quando os teus amigos te convidam a beber álcool numa festa?

1	Aceito tudo o que me dão.
2	Bebo mais do que devia. No final das contas, o objetivo é divertir-me.
3	Bebo o que quero sem perder o controle da situação.
4	Pergunto o que é e conheço perfeitamente os meus limites, sem cair em pressões sociais.

Question Feedback:

Durante a transição entre infância e idade adulta, o cérebro ainda está em desenvolvimento e o álcool pode atrapalhar o processo de várias maneiras, causando efeitos permanentes no cérebro adulto.

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um apoio ao conteúdo, que reflete apenas os pontos de vista dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas