



# Sumário Disciplina CVT 7º ano, período 1

## UNIDADE A – A PESSOA E A FAMÍLIA (EMA NO FAMÍLIA)

### 1.1 O ser humano como animal racional

O ser humano distingue-se de todos os outros animais porque é um ser racional: tem um cérebro desenvolvido que lhe permite pensar, analisar e compreender o mundo à sua volta.

Características do ser humano

- a) Sentimento de proximidade aos seus semelhantes que lhe permite desenvolver uma expressão de unidade entre os humanos.
- b) Cada um tem o seu **ADN** com características que lhe são exclusivas, acabando por desenvolver também uma expressão de diversidade.

#### - **Ema nu'udar animál rasionál**

Ema nu'udar animál rasionál tanba iha kakutak ne'ebé dezenvolvidu atu bele hanoin, analiza no komprende buat hotu hale'u nia.

Ema nia karaterístika boot rua:

- a) Sentimentu besik ho ema sira seluk nune'e halo ema bele dezenvolve espresaun unidade entre ema.
- b) Kada ema iha ADN ne'ebé halo ema ida-idak iha nia karaterístika rasik. Nune'e mak dezenvolve mós espresaun ida diversidade.

**ADN** → (Ácido desoxirribonucleico) é uma molécula orgânica que tem a informação que coordena o desenvolvimento e funcionamento de todos os organismos vivos.

Molekula organika ida ne'ebé iha informasaun sira atu koordena dezenvolvimentu no funsionamentu organizmu moris nian.

#### **Identidade**

A identidade humana é um conjunto de:

- características físicas exclusivas que ditam os traços pessoais;
- características psicológicas onde se incluem os valores adquiridos na sociedade em que vive.

A identidade constrói-se desde o nascimento, a partir do momento em que começamos a contactar com a sociedade que nos rodeia.

Durante o seu processo de crescimento as interações sociais vão-se alargando e, ao contactar com os outros, começa a ter consciência das suas diferenças.

Identidade ema nian nu'udar konjuntu husi

- karaterístika fíziku sira ema ida nian
- karaterístika psikolojiku sira inklui valor hirak ne'ebé aprende husi sosiedade ida ne'ebé nia moris ba.

Identidade ne'e forma kedas husi bainhira ema ida hahú moris mai. Hahú husi tempu ne'e mak komesa iha kontaktu ho mundu seluk ne'ebé hale'u nia. **Bebé moris mai lahatene kona-ba nia identidade. Seksu maskulino ka femininu mak sai nu'udar bebé nia identidade. Iha prosesu aumenta boot, iha ona integrasaun sosiál ho ema seluk, hahú manan konxiénsia ba diferença sira.**

## 1.2 – Fases da vida humana (Faze sira iha ema nia moris)

A vida humana divide-se em ciclos, em que o crescimento pessoal constante é visível tanto a nível físico como intelectual.

Em a nia moris hafahe ba siklu ida, ne'ebé ita bele haree husi aspetu fiziku no mós intelektuál.

### Fases da vida

A vida humana divide-se em quatro fases:  
Iha faze 4 iha ita ema nia moris:

#### Nascer (Moris)

O nascimento traz consigo um período de adaptações e grandes descobertas. O bebé é totalmente frágil, depende dos pais que lhes proporciona alimento, higiene e o conforto, necessárias à sua sobrevivência.



Bainhira bebé ida moris mai, lori hamutuk ona periodu boot ida ba adaptasaun no deskoberta oiain. Faze ne'e bebé ida frájl tebes no depende buat hotu ba inan-aman ba ninia sobrevivénsia hanesan hahán, hatais, ijiene no konfortu.

#### Crescer (Sai boot)

Esta fase divide-se em duas etapas pela Organização Mundial de Saúde (OMS): Infância e adolescência. OMS fahe faze ne'e ba etapa rua hanesan infánsia no adolexénsia.

##### ➤ **Infância (Infánsia)**

Desde o nascimento até aos 10/11 anos; Grande descendimento físico, marcado pelo gradual crescimento da altura e do peso.

A criança desenvolve-se a nível psicológico, com sucessivas: mudanças ao nível do comportamento e afirmação da sua personalidade.

Hahú husi moris to'o tinan 10/11.

Akontese mudansa boot iha isin fiziku, ne'ebé hatudu husi kreximentu graduál ba isin nia as no todan.

Labarik sira-nia nivel psikolojiku dezenvolve ona, ne'ebé hatudu husi mudansa iha komportamentu no afirmasaun iha ninia personalidade.

##### ➤ **Adolescência (Adolexénsia)**

que começa com a entrada na **puberdade** e que pode prolongar-se até aos 19/20 anos.

Etapa do desenvolvimento que corresponda passagem da criança para o estado adulto.

Neste período de **puberdade** verificam-se modificações corporais que geram grande ansiedade e insegurança.

Estas alterações verificam-se tanto ao nível físico como psicológico.

Ne'ebé hahú husi tempu tama ba puberdade to'o tinan 19/20. Nu'udar etapa mudansa husi labarik ba adultu. Iha tempu puberdade ne'e akontese mudifikasaun oiain iha isin-lolon ne'ebé hamosu ansiedade no sente la seguru. Mudansa ne'e akontese iha nivel fiziku no psikolojiku.

**Puberdade** → Período em que o corpo dos jovens se altera fisicamente, preparando-se para a fase adulta.

Períodu ida-ne'ebé iha mudansa fiziku husi labarik hodi prepara an ba faze adultu

## **Progredir (Desenvolve)**

Esta fase, em que os adultos têm o corpo humano completamente desenvolvido, corresponde ao estado em que tendemos a procurar estabilidade financeira e emocional.

Iha faze ne'e, ema adultu iha korpu (isin) umanu desenvolve kompletu ona, korresponde ho iha ona hakarak atu iha estabilidade finanseru no emosional hanesan iha serbisu no kaben.

## **Morrer (Mate)**

A velhice, também chamada terceira idade, corresponde a uma queda da força e degeneração do organismo. É a fase da sabedoria em que já foram cumpridos os principais objetivos de vida.

Sai katuas no ferik, ne'ebé bolu mós ho naran terseira idade, isin-lolon hahú lakon forsa tanba dejenerasaun organizmu isin nian. Faze ne'e mak sabedoria nian no objetivu sira moris nian kumpre ona. Presiza deskansa barak no hakmatek.

## **1.3 – Transformações na adolescência (transformasaun iha adolexénsia)**

A adolescência é uma fase da vida em que ocorrem muitas mudanças físicas e psicológicas que preparam o jovem para uma maturidade social, necessária para a sua vida de adulto.

As primeiras mudanças começa com o crescimento brusco do esqueleto. A entrada na puberdade traz também o desenvolvimento e amadurecimento dos órgãos sexuais, indispensáveis para a capacidade reprodutora do ser humano.

Adolexénsia mak faze ida-ne'ebé akontense mudansa barak iha parte fiziku no psikolojiku, ne'ebé prepara joven ida nia maturidade sosiál, nu'udar nesésáriu ba vida adultu nian. Mudansa dahuluk hahú ho kreximentu eskeletu ka ruin sira sai boot hanesan iha ain, kelen, liman no liman-kabun. Puberdade ne'e halo mós mudansa no amadurasimentu hosi orgaun seksuál sira atu prepara kbiit reprodutora ema nian.

### **Mudanças físicas (Mudansa fiziku)**

- Mudanças na raparigas – primeira menstruação, desenvolvimento do peito, arrendodar das formas físicas, alargar a bacia, aparecimento de pelos púbicos e nas axíllia, aparecimento de acne.  
**Mudansa iha labarik-feto sira** - hetan menstrusaun ba dahuluk, hirus-matan aumenta boot, forma isin aumenta kabuar, basia (kidan aumenta belar, mosu fulun iha area púbiku ka jenitál no kalilin, mosu borbullu.
- Mudanças na rapazes – desenvolvimento dos órgãos sexuais, primeira ejaculação, aparecimento de pelos púbicos, nas axíllia e no peito, aparecimento da barba, alteração da voz, aumento da massa muscular, aparecimnto de acne.

**Mudansa iha Labarik-mane sira - orgaun seksuál aumenta boot**, hetan ejakulasaun dahuluk, hasarahun moris, fulun sira moris iha peito, area púbiku ka jenitál, no kalilin, lian no múskulu aumenta boot, mosu borbullu.

### **Mudanças psicológicas:**

- já não se interessam por brincadeiras infantis;
- sentem falta de segurança em si e preocupam-se muito com o seu aspeto físico;
- desejam merecer a aprovação dos que são um pouco mais velhos;
- ficam perturbados e preocupados com tudo o que se refere ao seu papel na sociedade e às responsabilidades que o aguardam;
- sentem desejo e ao mesmo tempo apreensão pelo sexo oposto;
- possuem um sentimento de forte lealdade e dedicação para com o grupo a que pertencem;
- procuram libertar-se da proteção paternal, pretendem tornar-se seres independentes e livres para fazerem as suas escolhas.

A adolescência também tem aspetos positivos:

- O intelecto torna-se também mais rápido e ativo;
- a atenção pode apresentar aumento da concentração;
- a linguagem torna-se mais completa e complexa, com aumento do vocabulário e da expressão;
- ajuda a ultrapassar a timidez e a insegurança.

**Mudansa Psicolójiku:**

- Laiha interese ona atu halimar ho labarik;
- sentimentu inseguransa aumenta preokupasaun iha sira-nia aspetu fíziku;
- hakarak manán no hetan rekoñesimentu husi ema ne'ebé boot liu;
- ansiedade ka sentimentu ta'uk ba moris no knaar aban-bainrua nian;
- sentimentu atrasaun ka dezeju ba seksu opostu;
- lealdade no dedika an liu ba grupu kolega sira-ne'ebé nia hola parte ba.
- buka indepéndia husi inan-aman, hakarak sai livre atu buat ruma tuir sira-nia hakarak.

Iha mós aspetu pozitivu seluk husi adolexénsia : Iha intelektuál lais liu no ativu liu, konsentrasaun aumenta di'ak no gosta uza linguajen ne'ebé kompletu no kompleksu liu, ho aumentu iha vokabuláriu sira espresaun nian.

**Ezersisiu:**

1. Esplika tansá ita ema nu'udar animál rasionál?
2. Hatudu faze sira iha ita ema nia moris!
3. Indika mudansa puberdade tolu ne'ebé diferente hosi labarik-feto no labarik mane.

**Questões | Kestaun ba ezame**

**Escolha a opção correta** Tau sinál (X) hodi hili opsaun ida-ne'ebé loos

1. Associa os conceitos, a coluna A, às definições, coluna B, sobre a Identidade humana.

Liga konseitu husi koluna A ho definisaun iha koluna B ne'ebé kona-ba identidade umana.

Coluna A	Resposta	Coluna B
1. velhice	<b>1.</b>	A. Permite que várias pessoas formem um grupo.
2. Identidade	<b>2.</b>	B. Conjunto das características físicas individuais e psicológicas.
3. Adolescência	<b>3.</b>	C. chamada terceira idade, corresponde a uma queda da força e degeneração do organismo. D. Etapa do desenvolvimento de passagem do estado de criança para adulto.

Koluna A	Resposta	Koluna B
4. velhice	<b>4.</b>	A. Iha possibilidade ba ema lubuk balu atu forma grupu
5. Identidade	<b>5.</b>	B. Konjuntu karaterístika fíziku no psikolójiku sira.
6. Adolescência	<b>6.</b>	C. Ne'ebé bolu mós ho naran terseira idade, isin-lolon hahú lakon forsa tanba dejenerasaun organismu isin nian. D. Períodu ida-ne'ebé iha mudansa fíziku husi labarik hodi prepara an ba faze adultu.

2. Marque verdadeira (V) ou Falso (F) nas afirmativas a seguir
- ( ) A infância é o período que vai do Nascimento até cerca de 16 anos de idade
- ( ) Várias mudanças acontecem no corpo dos meninos e das meninas durante a puberdade e a adolescência
- ( ) Fases na vida humana são nascer, crescer, progredir, morrer
- ( ) Infância mak período ida hahú husi foin moris to'o tinan 16
- ( ) Mudansa oiain akontese iha labarik-feto no labarik-mane nia isin-lolon durante tempu puberdade iha adolexénsia.
- ( ) Faze sira iha ema nia moris mak moris, sai boot, dezenvolve, mate

## UNIDADE A PESSOA E A FAMÍLIA (EMA NO FAMÍLIA)

### 2. CORPO E SAÚDE PESSOAL E FAMILIAR | ISIN-LOLON NO SAÚDE FAMÍLIA NIAN

#### 2.1. Valorização e Respeito pelo Corpo Humano

##### 2.1. Valorizasaun no respeito ba ita ema nia isin-lolon

Corpo como fenómeno biológico e social

Isin-lolon nu'udar fenomenu biológiku ida no sosial

**Corpo humano** – é uma máquina muito complexa, composta por um conjunto de sistemas: circulatório, respiratório, reprodutor, digestivo e excretor. Cada um destes sistemas é constituído por vários órgãos.

**Ema nia isin-lolon** – nu'udar mákina ida kompleksa tebes, kompostu husi konjuntu sistema nian: Sirkulatóriu, respiratóriu, reprodutór, dijestivu no eskretór. Sistema ida-idak hari husi órgaun oiain.



Corpo humano – fenómeno biológico, mas também social. Porque o corpo humano é também o resultado da sociedade em que cada um vive, a qual determina a forma como cada um de nós se relaciona com o seu corpo.

Ema nia isin-lolon – fenomenu biológiku no mós sosial. Tamba ema nian isin-lolon hanesan rezultadu husi sosiedade ida-ne'ebé nia moris, ne'ebé sei determina ema ida-idak nia meu sira-ne'ebé relaciona ho nia isin-lolon.

Exemplos de formas de transformação do corpo, de acordo com a influência da sociedade: furar as orelhas para uso de brincos ou *piercings*, fazer tatuagens, cortar a barba e o cabelo, fazer a depilação, cortar as unhas, ...

Ezemplu sira husi meu sira atu halo mudansa ba isin-lolon tuir influénsia sosiedade nian: Tu'u tilun hodi uza brinkus, halo tatuajen, tesi hasan-rahun no fuuk, koi isin-fulun, tesi kukun, ...

#### Corpo na sociedade moderna | *Isin-lolon iha sosiedade moderna*

A ciência moderna permite a existência de uma nova forma de relacionamento com o corpo.

É possível prolongar a vida de **doentes terminais\***, por exemplo, através de:

- ventilação artificial, com recurso a máquinas que facilitam as trocas gasosas;
- implantes dentários, mamários e outros; transplantes de rins, pulmões, coração, fígado e outros órgãos.

Siénsia moderna permite existensia forma foun nebe relaciona ho isin lolon. Halo possivel hodi hanaruk pasiente nia vida nebe moras hela, ezemplu, liu husi: Ventilasaun artifisial, uza makina nebe funsiona atu troka gas; Implanta nehan, susun no seluk tan;

Transplantasaun rins, pulmaun, fuan, aten no orgaun seluk.



No entanto, a ciência é ainda limitada e não é possível resolver todos os problemas do corpo.

Iha parte seluk, siénsia sei limita hela, la fasil atu rezolve hotu problema isin-lolon nian.

## Cuidados com o corpo | *Kuidadu isin-lolon*

Durante a vida para nos mantermos saudáveis, precisamos de ter alguns cuidados básicos com o corpo e mente, como por exemplo: atu mantein saudavel, presiza hatene regulamentu baziku hirak tuirmai:

- ter uma alimentação saudável; han hahán ne'ebé saudavel no variedade,
- dormir o número de horas necessários, de acordo com a idade;  
Toba ho oras ne'ebé nesesáriu, haree tuir idade;
- ter cuidados de higiene; pratika ljiene ne'ebé di'ak
- praticar exercício físico; pratika ezersísiu fíziku;
- utilizar vestuário e calçado adequado; no hatais roupa moos no xinelus ka sapatu moos.

### 2.2. Higiene pessoal | *ljiéne Pesoál*

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) **saúde** é *um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença.*

Para ter esse bem-estar físico e emocional, recomenda-se a prática de uma vida saudável:

*Tuir Organizasaun Mundial Saude nian (OMS), Saúde mak: "Kondisaun Fíziku, mentál no sosiál ne'ebé kompletu la'os laiha de'it moras".*

*Atu iha kondisuan bem estár ba fíziku no emosionál, rekomenda atu hatoman an hala'o vida ne'ebé saudavel:*



#### ➤ **Lavagem corporal | Fase Isin Lolon**

A principal razão para a lavagem limpamos o corpo centra-se na remoção da sujidade, dos micróbios, do suor e dos maus odores, incluindo: | Razaun prinsipal hodi fase isin-lolon mak atu hamoos isin-lolon husi fo'er, mikróbiu, kosar no iis sin, inklui mos:

#### ➤ **Alimentação | Ai-han**

A alimentação dever ser: mais completa e diversificada possível, incluindo todo o tipo de alimentos; equilibrada, variada, contendo diferentes tipos de alimentos.

Han hahán ne'ebé saudavel, balansu, se bele kompletu (iha karboidratu, proteína, vitamina no mineral) no variedade ho ai-han oiain.



A prática de uma alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento do organismo, para o crescimento e desenvolvimento do corpo humano e contribui para nos proteger contra diversas doenças. Toman konsumu aihan nebe saudavel importante tebes bafuncionamentu organismu, kresimentu no desenvolvimentu isin lolon humanu no kontribui hodi tahan no hado'ok ita husi moras oiain.

### ➤ **Vestuário | Vestuariu**

O vestuário permite proteger o nosso corpo das agressões externa. Usar vestuário e calçado limpo e confortável (sobretudo a roupa interior), contribui para nos mantermos saudáveis e asseados, ajudando também a manter uma postura adequada do corpo.

Vestuariu permite atu proteje ita-nia isin husi agresaun eksternal. Hatais ropa no uza sapatu (xinelus) mos no seguru (liu-liu ropa laran), ajuda ita atu nafatin mos no saudavel, no ajuda mós mantein postura isin-lolon ne'ebé kapaas.

### ➤ **Exercício físico | Ezersisiu fiziku**

Praticar regularmente exercício físico é importante para o adequado desenvolvimento dos nossos músculos e contribui para a eliminação de gorduras e suor. Dixiplina iha pratika ezersisiu fiziku importante tebes ba dezvoltimentu muskulu isin nian no kontribui ba hamenus bokur no kosar.



### **Descanso | Deskansa**

Precisamos de valorizar muito o repouso diário. É essencial dormir bem, para o crescimento do corpo na adolescência e juventude. Ita presiza valoriza teb-tebes deskansa lo-loron nian. Importante tebes atu toba dukur di'ak, ba kresimentu isin nian iha tempu adolesente no joven nian.

## **2.3. Higiene social: prevenção contra a malária e o dengue**

### **Ijiene Sosiál: prevensaun kontra malária no denge**

**Doenças epidémicas** – doenças que afetam um grande número de pessoas num curto espaço de tempo devido à atuação de um agente.

No sudeste asiático as doenças epidémicas mais frequentes são a malária e o dengue.

Moras Epidemika – moras ne'ebé afeta ema barak iha tempu badak nia laran. Iha Sudeste Asiátiku moras epidemi barak liu mak malária no denge.

### **MALÁRIA | MALÁRIA**

A malária (ou paludismo) é causada por parasitas chamados plasmódios, que são transmitidos entre seres humanos, através da picada de um mosquito infetado chamado *Anopheles*.

Malária (Paludismo) kauza husi parasitas ne'ebé hanaran plasmódios, nebe transmite entre ema, liu husi susuk nia daun (tata) nebe infetadu nebe hanaran Anopheles. transmite ka daet.



**Formas de combater a transmissão da malária:** inseticidas potentes para matar os mosquitos; drenagem de pântanos e eliminar as águas paradas; usar redes antimosquitos durante o sono, de preferência impregnadas de repelente; redes mosquiteiras nas janelas; utilização de vestuário que cubra o mais possível a pele (mangas compridas, calças, pescoço tapado).

**Dalan atu kombate transmisaun malaria nian:** Insetisida potente hodi oho susuk; hamoos no halakon be dalan metin fo'er no intupidu; uza rede moskiteitru wainhira toba, atu diak liu tan rega ho aimoruk susuk nian; uza rede iha janela sira, uza ropa ne'ebé taka isin-lolon tomak di'ak liu (faru liman naruk, kalsa naruk, kakorok taka metin).

## DENGUE | Denge

O dengue é outra doença infecciosa transmitida por duas espécies de mosquitos (*Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*), principalmente em áreas urbanas durante o dia, sobretudo durante e após períodos chuvosos.

Denge mak moras infesiosa seluk nebe trasmite husi susuk especie rua (*Aesde aegypti* no *Aedes albopictus*), prinsipalmente iha area urbana iha meiodia, liliu durante no depois tempo udan hotu.



**Formas de prevenir a doença:** redes mosquiteiras nas janelas e portas; repelentes de insetos no dia a dia; eliminar os pontos de água parada (recipientes destapados, por exemplo), pois é aí que as fêmeas depositam os seus ovos. Atenção: os inseticidas matam apenas os mosquitos adultos.

**Dalan atu prevene moras:** uza rede moskiteiru iha janela no odamatan sira; rega aimoruk anti insectos lor-loron; halakon be lihun sira (ezemplu balde ou kontainer be'e nebe la taka) tamba iha neba mak susuk inan tolu. Atensaun: insektisida oho deit susuk nebe bo'ot.

## 2.4. DROGAS LEGAIS: ÁLCOOL E TABACO

### DROGAL LEGAL: ALKOL NO TABAKU

O álcool e o tabaco são duas drogas aceites em sociedade, que podem ajudar a descontrair, mas o seu consumo em excesso provoca problemas de saúde graves.

Alkol no tabaku mak droga rua ne'ebé sosiedade simu, ne'ebé bele ajuda halo hakmatek, maibé konsumu barak liu provoka mosu problema sériu ba saúde.



O consumo de **álcool** produz euforia e desinibição. No entanto, em excesso, pode levar à embriaguez, o que provoca dificuldades na coordenação motora e mental. Quando consumido com regularidade e em grandes quantidades, o álcool torna-se um vício (dependência) e provoca perturbações no cérebro e, por vezes, doenças muito graves (como o cancro do fígado, a hepatite alcoólica e doenças do sistema nervoso).

Konsumu alkol hamosu euforia no dezinibisaun. konsumu barak liu bele halo lanu, ne'ebé provoka no difikulta iha kordenasaun motora no mentál. Wainhira konsumu barak no iha regular, sai vísiu alkol (dependensia) no provoka problema ba kakutak no moras todan liu seluk hanesan kankru figado, hepatitis alkolika no moras iha sistema nervozu).

O consumo excessivo de álcool pode levar a episódios de coma alcoólico (estados de inconsciência), ao aumento da agressividade, irresponsabilidade no trabalho e acidentes de viação. Os acidentes no trânsito devem-se a problemas de visão.

Konsumu alkol ho kuantidade boot bele provoka koma alkólika (kondisaun laiha konsiensia), amenta agresivu, laiha responsabilidade iha servisu no dezastre iha dalan. Asidente trafiku kauza husi problema iha visual.

O **tabaco** é responsável por um elevado índice de mortes prematuras em todo o mundo. O seu consumo pode provocar doenças muito graves relacionadas com o sistema cardiovascular (ataques cardíacos, por exemplo), doenças respiratórias e cancro no pulmão, boca ou laringe. Podem ainda ocorrer acidentes cardiovasculares e casos de disfunção sexual.

Tabaku mak toma responsavel ba numero ema mate barak iha mundo. Nia konsumu bele hamosu moras ne'ebé sériu liu relaciona ho sistema kardiovaskular (ezemplu atakasaun fuan), moras dada is nian no kankru pulmaun, ibun ka kakorok laran. Bele mos asidente kardiovaskular ko kazu disfunsaun seksual.

## 2.5. DROGAS ILEGAIS | DROGA ILEGAL

As drogas são produzidas a partir de plantas e são consumidas há muito tempo porque têm propriedades analgésicas (aliviam dores). Há quem as consuma em excesso, em busca de sensações de bem-estar, mas estas podem provocar danos irreversíveis no organismo.

Droga ilegal sira produz husi plantasaun no uza ona iha tempu naruk nia laran tanba iha propriedade analjezikas (hamenus moras). Iha ema ne'ebé konsumu barak liu hodi buka sensasaun hakmatek nian, maibé ida-ne'e bele kauza estragu ba organismu.

Drogas provocam dependência (vício) e o seu consumo está associado a diversos problemas de saúde: perda de memória, dificuldade de raciocínio, grandes depressões, emagrecimento, perfuração do septo nasal, grandes dores de cabeça, delírio, etc. Em alguns casos podem levar à morte por *overdose*, enfartes de miocárdio ou rebentamento de vasos sanguíneos cerebrais.

Droga ne'e provoka dependensia (toman) no konsumu ne'e iha relasaun ho problema hirak ne'e: memoria lakon, difikulta hanoin, depresaun maka'as, isin tun, perforasaun septun inus, , ulun moras maka'as, deliriu, nsst... iha kazu balun, bele kauza ba mate tamba konsumu barak liu, enfartes miocardio (stroke) ka vazú ran nian nakfera. Ezemplu sira droga: cannabis (du'ut ou marijuana), ópio, heroína, coca, cocaína, LSD, anfetaminas e ecstasy.

### Ezersísiu

1. Esplika oinsá mak atu kuidadu ita-nia isin atu hadook husi moras oioin!
2. Saida mak ita presiza halo hodi prevene moras denge no malaria?
3. Indika impaktu sigarru no alkohol ba ema nia saude!
4. Halo peskiza ki'ik iha uma laran ka bele uza ba familia, hodi husu:
  - Sigarru lolon ida ka masu ida hira?
  - ema ne'ebé fuma loran ida nia fuma sigarru lolon ka masu hira?
  - Sura semana ida no fulan ida nia gasta osan hira ba sigarru?

### Questões | Kestaun ba ezame

1. Tau sinal **V** (Verdadeiro) no **F**(Falso) ba afirmasaun hirak ne:

Afirmasaun	hatan
A. <b>saúde</b> é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença.	
B. O dengue e a malária são doenças epidémicas transmitidas pelos mosquitos. Dengue no Malária mesak moras epidemika sira nebe trasmite husi susuk.	
C. A doença da malária não se transmite pela picada do mosquito <i>Anopheles</i> fêmea. Moras malária la trasmite husi susuk anopheles inan.	
D. <b>Doenças epidémicas</b> – doenças que afetam um grande número de pessoas num curto espaço de tempo. Moras epedémika - Moras ne'ebé afeta ema barak iha tempu badak nia laran.	
E. Uma das formas de combater o dengue é o uso de um medicamento à base de paracetamol. Dalan ida hodi kombat dengue mak uza ai-moruk nebe ho baze paracetamol.	
F. Os locais com águas paradas não são perigosos para a saúde pública. Fatín sira nebe be'e intupidu ou lihun la fo perigu ba saude iha sociedade.	

## Escolha a opção correta

Tau sinál (X) ba hili opsau ida ne'ebé loos

2. Tuirmai mak hahalok sira prezisa halo atu bele hetan bem estár fiziku no emosional saudavel, esepu:
  - a) Exercício físico e descanso
  - b) Higiene pessoal inclui vestuario
  - c) alimentação saudavel e variedade
  - d) bebidas com gases
3. As drogas legais são: Aimoruk legal sira mak:
  - a) cannabis e cerveja    b) tabaco e álcool    c) sumos e tabaco    d) água e cocaína
  - a. Cannabis no cerveja    b. tabaku no alkol    c. sumu no tabaku    d. be'e no kokaina
4. O tabaco é uma droga prejudicial ao organismo humano pois pode provocar: Tabaku mak droga ne'ebé perigu ba ema nianisin tanba bele provoka
  - a) harmonia    b) alegria    c) cancro    d) diarreia
  - a. harmonia    b. kontente    c. Kankru    d. diareia
5. O consumo de álcool está associado Konsumu alkol iha relasaun ho:
  - a) ao suicídio    b) à camada de ozono    c) a sede    d) a violência e acidentes
  - a. suisidiu    b. kamada ozon    c. sede    d. violencia no asidente

## 3.1 NOÇÃO DE PERSONALIDADE

### Nosau personalidad nian

A personalidade é o conjunto das características psicológicas individuais e por isso cada ser é único, diferente de todos os outros.

Personalidade mak konjuntu ida husi karakteristika psikolójika individual tan ne'e ema ida-idak uniku, lahanesan ema seluk.

### 3.2 Fatores condicionantes de personalidade

#### Fatores que influenciam a personalidade | Fator ne'ebé influensia personalidade

Durante o seu processo de desenvolvimento, o ser humano sofre a influência de diversos fatores externos e internos. Os fatores podem ser divididos em três tipos: Durante iha prosesu desenvolvimentu ema nian, hetan influénsia husi fatór esternu no internu. Tuirmai mak fatór hirak sira ne'ebé influensia ema nia personalidad:

Fatores fisiológicos – a genética estabelecida no momento da concepção influencia as características da personalidade que um indivíduo desenvolverá.

Fatór fisiolojiku – jenétika ne'ebé estabelese iha momentu konespsau hetan influensia husi karakteristika pesoál ne'ebé mak individu ne'e rasik dezenvolve.

Fatores psicológicos – são todas as experiências, sentimentos, emoções e conhecimentos vividos por cada indivíduo. A qualidade das suas relações e o processo de vinculação na relação mãe/filho são fundamentais na estruturação e organização da personalidade.

Fatór psikolojiku – esperiénsia hotu, sentimentu, emosaun no konesimentu hotu individu ida-idak hasoru. Kualidade relasaun no prosesu vinkulasaun sira nian iha relasaun klean inan/oan baziku tebes atu organiza no forma personalidad.

Fatores sociais – são influências recebidas através de grupos sociais ou ambientais de convívio como a família, a escola, o grupo de amigos, o trabalho, a igreja e a vizinhança.

Fatór Sosiál – mak influensia ne'ebé hetan husi grupu sosiál ka ambiente moris nian hanesan iha familia, iha eskola, grupu kolegas sira, servisu fatin, igreja ou envairomentu.

A personalidade não é só formada por características naturais, mas também pela acumulação de experiências e ações recíprocas entre o ser humano e o seu meio. Personalidade la'os forma de'it husi karakteristika natural, maibé mós husi akumulasaun esperiénsia no asaun sira entre ema ho envairomentu.

### 3.3 Distúrbios e patologias da personalidade

#### Disturbasaun personalidade no patologia nian

A personalidade saudável é aquela que consegue o equilíbrio entre o consciente e o inconsciente, entre a vida interior e exterior.

Personalidade saudavel mak ida ne'ebé konsege hetan ekilibriu entre konsiensia no inkonsiensia, entre moris interior no esterior.

Quando os traços de personalidade se acentuam demasiado, tornam-se incoerentes e desajustados da realidade prejudicando o bem-estar pessoal, familiar e social da pessoa.

Wainhira karakteristika sira personalidade nian hetan presauñ demais, no sai inkoerente no dezajustadu husi realidade prejudika tebes ba prosperidade pesoal, familia no envairomentu.

Os distúrbios de personalidade encontram-se organizados em três grupos:

Disturbasaun personalidade hatur tuir grupu tolu:

#### **Grupo A – distúrbios excêntricos ou estranhos**

##### **Grupo A – Distrurbasaun eksentriku ka estrañu**

Indivíduos com tendência para o isolamento social. As suas patologias podem ser:

Individu ho obrigasaun halo isolamentu sosial. Ninia patologia mak hanesan:

Esquizoide – indivíduos que preferem viver sozinhos, isolados socialmente e sem amizades;

Eskizoid – individu ne'ebé gosta liu moris mesak, ho dalan sosial no sem maluk;

Esquisotípica – por natureza desconfiados e supersticiosos;

Eskizotipika – bazikamente deskonfia no supersisiozu;

Paranoia – são pessoas muito desconfiadas, emocionalmente frias e distanciam-se dos outros por medo de ser enganados.

Paranoia – mak ema ne'ebé deskonfia liu, emosionalmente malirin no hadok an husi ema seluk tanba tauk ema bosok.

#### **Grupo B – distúrbios dramáticos, imprevisíveis ou irregulares**

##### **Gupu B – Disturbasaun dramatik, imprevizivel no iregular**

Pessoas manipuladoras e rebeldes e têm tendência para quebrar regras. Afetam as pessoas que os rodeiam e não as próprias.

Ema ne'ebé e manipulador no rebeliozu no gosta kontra regra sira. Influensia ema ne'ebé hale'u sira ekseptu sira-nia an rasik.

Estes distúrbios podem ser: Disturbasaun hirak ne'e bele sai:

Antissociais – indivíduos insensíveis, fingidos, mentirosos, emocionalmente frios, agressivos, impulsivos, manipuladores de pessoas e situações. Por vezes caem na droga e no crime, sem sentir remorsos.

Anti-sosial – indivíduo insensível, finjido, bosokten, emosaun malirin, agresivu, impulsivu, manipulador ema no situasaun. Dalaruma sira monu ba droga no krime, sem arepende.

Histriónicos – pessoa muito emotiva, hipersensível e emocionalmente instável. Procura ser o centro das atenções.

Histrioniku – ema nebe emosional tebes, hipersensitivu, emosionalmente la estavel. Buka atu sai sentru ba atensaun.

Bordeline – pessoas inconstantes, exagerados, sempre insatisfeitos que sofrem com deceções e frustrações. Não conseguem relacionamentos saudáveis.

Borderline – ema nebe hamrik la metin, ekzajeradu, sempre la satisfaz to frustadu no desapontadu. Sira la alkansa relasionamentu nebe saudavel.

Narcisista – pessoa arrogante, orgulhosa e com sentimento de superioridade em relação aos outros.

Não se importa com os sentimentos das pessoas.

Narsizista – halo-an, foti an ho sentimentu nebe as liu ema seluk. La importa ho ema seluk nia sentimentu.

### **Grupo C – distúrbios de ansiedade ou receio**

#### **Grupo C – Disturbasaun pániku nian ka tauk**

Pessoas ansiosas, frágeis, dependentes e com tendência para serem submissos e obedientes. Estes distúrbios prejudicam mais o próprio do que os que o rodeiam.

Ema sira nebe ansi, frajil, dependente no gosta hakruk no obedienti. Disturbasaun hirak ne'e prejudika ba nia an rasik liu fali ba ema seluk nebe haleu nia.

As pessoas têm tendência para um distúrbio de personalidade:

Ema sira ne'e iha tendensia hasoru disturbasaun personalidade nian:

Dependente – pessoas carentes que não conseguem viver sozinhas e estão sempre dependentes de alguém. São submissas e por vezes vítimas dos outros.

Dependente – Ema kiak nebe labele moris mesak no sempre depende ba ema seluk. Sira obedese no dalabarak sai vitima ema seluk nian.

Esquiva – pessoas tímidas, ansiosas na vida social e com sentimentos de inferioridade em relação aos outros. Pessoas com baixa autoestima.

Eskiva – moedor, preokupadu iha vida social no sentimentu inferior iha relasaun ho ema seluk. Ema nebe ho dignidade kik (harga diri rendah).

Obsessivo – compulsivo – pessoas teimosas e inflexíveis, excessivamente organizadas. Nos relacionamentos são distantes ou isolados.

Obsesivu – Kompulsivu – ulun tos no infleksivel, organizada tebes. Ita nia relasaun dok no izoladu.

### **Questões | Kestaun ba ezame**

#### **Escolha a opção correta**

Tau sinál (X) ba hili opsaun ida ne'ebé loos

1. A personalidade é o conjunto organizado das características psicológicas de cada pessoa, daí ser:  
Personalidade mak konjuntu karakteristika psikolojika ema ida-idak nian, ida ne mak:

a) coletiva                      b) única                      c) sociedade                      d) irrelevante  
a. Kolektiva                      b. Unika                      c. Sosiedade                      d. la relevante

2. Fatores que influenciam a personalidade e as suas características:  
Fatór ne'ebé mak influensia ema nia personalidade no karakteristika:

a) fisiológicos                      b) psicologicos                      c) sociais                      d) resposta a, b, c correcto  
a. fisiológjiku                      b. psikológjiku                      c. sosiál                      d. resposta a,b,c loos hotu

3. Aquela que consegue o equilíbrio entre o consciente e o inconsciente, entre a vida interior e exterior.  
Ida ne'ebé konsege hetan ekilibriu entre konsiensia no inkonsiensia, entre moris interior no exterior.

a) hábitos                      b) sentimentos                      c) personalidade saudável                      d) distúrbio  
a. lalaok                      b. sentimentu                      c. personalidade saudavel                      d. disturbui

4. a genética estabelecida no momento da concepção influencia as características da personalidade que um indivíduo desenvolverá.

a) Fatores sociais                      b) fatores fisiológico                      c) fatores psicológicos                      d) fatores distúrbios  
a. fatór sosial                      b. fatór fisiológjiku                      c. fatór psikológjiku                      d. Fatór disturbui

