



### Subtema 3.1. Organização do Sistema de Saúde

#### Atividade 3.1. Qual é o meu Conceito de Saúde?

Expressa a tua visão pessoal sobre o conceito de “saúde”, e que elementos influenciam, direta ou indiretamente, o teu estado de saúde. Elabora uma lista com os aspetos que te pareçam mais relevantes. Em seguida, pesquisa no Manual do Aluno e na Internet o conceito de saúde apresentado pela OMS. Realiza um pequeno debate sobre esta temática com os teus colegas, relacionando a vossa visão pessoal com o que leram.

#### Atividade 3.2. Indicadores de Saúde

Junta-te com os teus colegas em pequenos grupos. Façam uma pesquisa bibliográfica em livros, revistas, jornais ou na Internet sobre indicadores de saúde (por exemplo: taxa mortalidade infantil, taxa de mortalidade materna, esperança média de vida). Pesquisa os dados estatísticos disponíveis no sítio eletrónico da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o território timorense e quais os fatores que influenciam esse indicador. No final, apresentem a vossa análise à turma.

#### Atividade 3.3. Funções da OMS

Analisa os seguintes textos sobre a OMS (disponíveis no sítio eletrónico oficial da OMS): “*Working for health: an introduction to the World Health Organization*” e o “Projeto do Décimo Primeiro Programa-Geral de Trabalho para 2006-2015: resumo”. Após a leitura e análise individual, identifica as funções da OMS e o contributo desta organização na melhoria dos problemas sanitários do mundo. Poderás construir, em conjunto com os teus colegas, uma listagem a colocar num local visível, por exemplo, no quadro ou noutra suportes.

#### Atividade 3.4. Serviços de Saúde em Timor-Leste

Organizados em grupos, pesquisem informação sobre a cobertura do Sistema Nacional de Saúde de Timor-Leste de forma a identificarem as principais características dos serviços hospitalares e comunitários (metade dos grupos formados pesquisa sobre os serviços hospitalares e a outra metade debruça-se sobre os serviços comunitários). Tendo por base o Jornal da República, analisa a lei que regula o Serviço Nacional de Saúde e enumera as suas principais características. Apresenta uma opinião crítica acerca do Serviço Nacional de Saúde de Timor-Leste. No final, cada grupo apresenta o trabalho resultante da pesquisa. Poderão utilizar fontes bibliográficas (livros, jornais, relatórios, Internet) ou dirigirem-se a organismos oficiais do Governo ou serviços prestadores de cuidados de saúde para obterem estas informações.

#### Atividade 3.5. Uma Estratégia de Atuação

Em pequenos grupos, identifiquem os principais problemas sanitários do país e da vossa comunidade. Poderão realizar entrevistas a profissionais de saúde para delinear possíveis intervenções. Organiza com os teus colegas um pequeno debate, tendo como moderador e dinamizador o teu professor, e comentem os resultados obtidos nas entrevistas e as estratégias de intervenção propostas. Poderás consultar o Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste (2011-2030).

### Atividade 3.6. Jornal de Saúde da Turma

Propomos-te criar um jornal de parede para afixar na escola em local de fácil acesso a toda a comunidade escolar. Será dedicado à apresentação dos temas mais importantes abordados em cada subtema da unidade temática “Saúde Individual e Comunitária”. Organiza os artigos a publicar no jornal, combinando textos escritos e elementos gráficos, como desenhos, imagens, fotografias. O nome do jornal deverá ser escolhido em conjunto pela turma, que deve contribuir para a realização deste projeto. Podes recorrer à colaboração de professores de outras disciplinas. Os artigos a publicar deverão ser supervisionados pelo professor da disciplina e devem ser realizados no final de cada subtema.

## Subtema 3.2. Promoção da Saúde

### Atividade 3.7. Promoção da Saúde Mental

Divididos em pequenos grupos, pesquisem fontes bibliográficas e/ou consultem sítios eletrónicos na Internet para obter informação sobre os fatores de risco associados à doença mental. No final, apresentem a informação à comunidade escolar, sob a forma de cartazes ou panfletos, com o objetivo de sensibilizar os jovens para a importância da promoção da saúde mental.

### Atividade 3.8. Higiene Pessoal e Alimentar

Propomos-te que com os teus colegas formes dois grupos: “Grupo Higiene Pessoal” e “Grupo Higiene Alimentar”. Cada grupo fica responsável pela pesquisa e apresentação de um tema. Realizam um teste escrito para aplicar ao outro grupo após a apresentação da temática do vosso grupo. Os temas são Higiene Alimentar e Higiene Pessoal. Devem pesquisar em diversas fontes, como textos, livros, jornais, revistas ou na Internet. Posteriormente, cada grupo tem a responsabilidade de corrigir o teste que aplicou, com o objetivo de promover a discussão e o esclarecimento de dúvidas. O vosso professor terá um papel de avaliador, mediador e facilitador da realização do trabalho.

### Atividade 3.9. Importância da Vacinação

Recolhe informação, individualmente ou em grupo, junto das entidades oficiais de saúde, sobre a importância da vacinação e qual o plano de vacinação em vigor no território nacional. Constrói com os teus colegas um panfleto ou desdobrável com o plano de vacinação e a sua importância na prevenção da doença. Após supervisão do professor, este panfleto pode ser distribuído na comunidade.

### Atividade 3.10. Pensar em Mudar

O tabagismo, o alcoolismo e a toxicodependência são os temas para a realização de um trabalho de grupo. Dividam a turma em 3 grupos ficando cada grupo responsável pela apresentação de um tema com a moderação do professor, dando ênfase aos problemas individuais, familiares e sociais a que estes comportamentos conduzem. Poderão recorrer a relatórios elaborados pela OMS, profissionais de saúde que trabalham nestas áreas e testemunhos de indivíduos que vivenciam ou vivenciaram estes problemas.

### Subtema 3.3. Doenças Tropicais

#### Atividade 3.11. Elabora um Cartaz de Prevenção

Faz uma pesquisa, individualmente ou em grupo, junto de profissionais de saúde acerca das doenças tropicais. O objetivo é promover campanhas de sensibilização que envolvam a tua comunidade. Nesse sentido, podes elaborar cartazes e afixá-los em locais públicos. Solicita a ajuda do teu professor para orientar os trabalhos de grupo e obter o melhor resultado possível.

### Subtema 3.4. Vivência da Sexualidade

#### Atividade 3.12. O que é a Sexualidade?

Junto com os teus colegas realiza uma atividade de “tempestade de ideias” expressando o que é para ti a sexualidade (a participação é voluntária). O professor modera e anota, no quadro, as diversas ideias. No final, definam o vosso conceito de sexualidade, compreendendo as várias vertentes.

#### Atividade 3.13. Planeamento Familiar

Com os teus colegas, realiza uma pesquisa sobre planeamento familiar em documentários, jornais, revistas, documentos disponíveis na Internet, ou mesmo no teu Manual do Aluno de Cidadania e Desenvolvimento Social. Regista a informação que consideres pertinente para apresentar na sala de aula. Realiza com a tua turma um pequeno debate sobre a importância do planeamento familiar. Podem incidir nos seguintes temas: mortalidade infantil, mortalidade no parto, gravidez na adolescência, crenças religiosas, métodos de controlo da gravidez não desejada, dificuldades na implementação do planeamento familiar.

#### Atividade 3.14. As Minhas Dúvidas

Escreve as tuas dúvidas sobre as doenças sexualmente transmissíveis numa folha de papel e coloca-a dentro de uma caixa de cartão, sem identificação, para garantir o anonimato. Posteriormente, o teu professor ou um profissional de saúde convidado irá esclarecer essas dúvidas.