C

Guia para formadores

Facilite e garanta a empregabilidade através da educação na SAÚDE

Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta comunicação reflete apenas as opiniões do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Resumo

1.INTRODUÇÃO 4

1.1. Apresentação do guia e dos objetivos 4

1.2. Introdução e objetivo do projeto 4

1.3. A pesquisa 6

2. ABORDAGEM EDUCACIONAL 10

2.1. Recapitule o processo de articulação 10

2.2. Apresentação das ferramentas 11

2.2.1. Mapeamento de competências 11

2.2.2. Jogo de treino 12

2.2.2.1. REQUISITOS DO SISTEMA 13

2.2.2.2. COMO JOGAR O JOGO 14

2.2.2.3. LOGOTIPO DO JOGO EASY HEALTH 15

2.2.2.4. PARA OS FORMADORES / FORMANDOS 15

2.2.2.5. A TELA DO JOGO 16

2.2.2.6. OS PERSONAGENS E A HISTÓRIA DO JOGO 16

2.2.2.7.SOLUÇÃO DE PROBLEMAS 19

2.2.2.8. APOIO, SUPORTE 19

2.2.2.9.CREDITOS 19

2.2.3. Desenhos animados 20

3. UNIDADES DE APRENDIZAGEM 23

3.1. Propósito e objetivos da aprendizagem 25

3.2. Público 26
3.3. Currículo 26
3.4. Instruções dos formadores 27
3.5. Materiais de aprendizagem 27
3.6. Layout sugerido e apresentação das unidades 29
3. ABORDAGEM PEDAGÓGICA 30
UNIDADE 1: Compreensão do sistema de saúde 31
UNIDADE 2: Equilíbrio alimentar 61
UNIDADE 3: Ritmo biológico, equilíbrio vital e sono 166
UNIDADE 4: Higiene corporal 195
UNIDADE 5: Previna o comportamento de alto risco e o comportamento viciante 234
UNIDADE 6: Previna riscos ligados a riscos psicológicos 255
UNIDADE 7: Previna o risco ligado à atividade ocupacional 275
UNIDADE 8: Expectativas dos empregadores 293
4. RECURSOS ADICIONAIS 307
4.1. Recursos para ir mais longe 307
4.2. Agradecimentos 307

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

1.INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação do guia e dos objetivos

Este guia do formador consiste em orientações sobre como implementar as diferentes ferramentas desenvolvidas ao longo do projeto e a sua combinação com materiais pedagógicos. Este guia apresenta todas as ferramentas desenvolvidas durante o projeto. Ele contém propostas de métodos de ensino e desenhos de aulas para ajudar os formadores a usarem as ferramentas de forma adequada.

Este guia está dividido em 4 partes:

- Uma introdução: apresentar o projeto EasyHealth e os resultados esperados, bem como o guia dos formadores, os seus objetivos e composição.

- A abordagem educacional: recapitular a abordagem pedagógica, apresentar as ferramentas educacionais para conhecê-las e saber como utilizá-las.

- As unidades de aprendizagem: descobrir os objetivos das unidades de aprendizagem, os conhecimentos e as competências visadas por cada unidade.

- Recursos adicionais: ter elementos para ir além e aprender sobre o projeto Easy Health.

1.2. Introdução e o objetivo do projeto

EASY HEALTH é um projeto Erasmus +, mais precisamente uma parceria estratégica que reúne prestadores de EFP, empresas, organizações não governamentais e um organismo público regional de 6 países diferentes.

Pretendemos fazer com que os profissionais e desempregados (mais particularmente os adultos) tenham comportamentos e reacções adequadas no que diz respeito à saúde relacionada com a inclusão profissional. O nosso objetivo é fornecer chaves ao nosso público-alvo, para que tenham a melhor oportunidade de ter uma vida profissional satisfatória e gratificante.

Este projeto visa apoiar os indivíduos na aquisição e desenvolvimento de competências-chave e mais particularmente de competências relacionadas com a saúde associada à inclusão profissional.

A parceria vai trabalhar na concepção de um currículo, um jogo de formação, uma estratégia de comunicação para promover a educação para a saúde, a criação de uma nova abordagem de sensibilização para a temática da saúde (parte das competências sociais e cívicas: competências-chave) relacionadas ao trabalho. O projeto abrangerá vários aspectos:

a) Saúde e equilíbrio da vida: ritmos biológicos e sociais, sono, atividades físicas ...

b) Higiene pessoal

c) Alimentação e saúde

d) Vícios e prevenção de comportamentos de risco

Pretendemos dirigir-nos aos alunos do EFP, mais precisamente continuar o EFP, o que significa futuros profissionais, candidatos a emprego que estão a realizar uma melhoria das suas competências.

O Nosso objetivo é:

- Ajudar a desenvolver competências interpessoais para uma interação eficaz em uma base individual ou em grupos.

- ajudar o nosso grupo-alvo a obter conhecimento sobre como manter uma boa saúde, higiene e nutrição para si e para a sua família.

- consolidar as competências sociais necessárias à manutenção / obtenção de emprego, implementando situações / ferramentas de aprendizagem relacionadas com a sua atividade profissional.

- reforçar a segurança da carreira profissional dos trabalhadores ou desempregados, futuros profissionais, dotando-os de instrumentos de prevenção de situações de risco relacionadas com a saúde em contexto profissional.

- Ajudar o nosso público-alvo a adquirir os conhecimentos e competências necessários para se adaptar e responder às necessidades e expectativas dos empregadores e / ou clientes no âmbito profissional (relacionados com a saúde e higiene).

- Prevenir e reduzir as desigualdades, muitas das quais devidas às condições de vida e aos fatores do estilo de vida, de forma que beneficie economicamente a sociedade ao reduzir as perdas por doenças associadas às desigualdades e problemas de saúde.

1.3. A pesquisa

Entre os resultados do projeto, foi realizada uma pesquisa. O assunto trata da educação em saúde existente nos países parceiros e das necessidades de capacitação identificadas considerando a questão da saúde e inclusão profissional.

O principal objetivo deste inquérito **(parte 1 - inquérito documental)** foi consolidar as bases de um currículo: higiene e saúde para a inclusão profissional.

O primeiro passo consistiu em recolher dados para saber se o tema "saúde e higiene" era tratado nas qualificações dos níveis 3 e 4 existentes nos nossos países e em caso afirmativo, como foi abordado este tema (quais as competências, aptidões, conhecimentos, métodos de ensino) e quais os resultados da aprendizagem esperados.

Cada parceiro tem a responsabilidade de fornecer informações vinculadas ao seu sistema educacional e de qualificações, a fim de obter uma imagem clara dos resultados de aprendizagem já identificados e ministrados em nossos países.

O objetivo da segunda parte da pesquisa **(parte 2 - pesquisa de campo)** era recolher novas contribuições das partes interessadas. Foi conduzido em vários tipos de organizações, tais como:

- Centros de Formação (centros de educação para adultos que oferecem formação para candidatos a emprego)
- Associações comerciais
- Empresas
- Entidades locais comprometidas com o financiamento ou fornecimento de formação
- Serviços sociais
- Associações de saúde

Estes stakeholders e especialistas expressaram ideias e identificaram áreas e tarefas nas quais os resultados da aprendizagem do EASY HEALTH devem ser focados.

O principal desafio é compreender melhor as situações profissionais que têm de enfrentar no domínio da higiene e saúde no âmbito das suas atividades quotidianas. Quais são os problemas enfrentados com mais frequência pelos estagiários / formandos profissionais e que podem constituir um obstáculo à sua inclusão profissional? o mesmo para quem procura emprego? Quais são as perturbações mais comuns entre os seus formandos / colaboradores com consequências nas suas actividades quotidianas / vida profissional e mais genericamente no seu ambiente profissional (colegas e equipa, clientes incluídos? Quais as alavancas que podem ser utilizadas para melhorar e facilitar a inclusão profissional? Qual a metodologia que as partes interessadas usam para dar uma resposta possível? Quais as

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

ferramentas de aprendizagem / ferramentas de consciencialização que eles usam com os seus funcionários / candidatos / formandos para sugerir soluções e capacitação? Quais são as expectativas das empresas sobre os hábitos de higiene e saúde dos seus funcionários?

Parceiros de França, Itália, Noruega e Portugal entrevistaram stakeholders e especialistas. Diferentes entidades aceitaram contribuir:

Em França:

- GRETA Région Havraise – VET provider (para educação de adultos)
- ASSOCIATION ETRE ET BOULOT – Associação para a inclusão social e profissional
- I.R.F.A. – VET provider (para educação de adultos)
- GRETA Sud-Normandie – VET provider (para educação de adultos)
- MISSION LOCALE DE LA BAIE DE SEINE – Organização responsável pela inclusão social e profissional de jovens
- PLIE DU PAYS D'AUGE NORD – Organização de apoio ao empreendimento social integrado ao trabalho
- CENTRE SOCIO-CULTUREL DE LA GUERINIERE – Serviços sociais para famílias
- UNIS CITE – Promoção e organização do serviço voluntário dos jovens
- WEBHELP – Inclusão social e profissional de jovens

Em Itália:

- FULL SERVICE SRL - Empresa de média dimensão
- MUNICIPALITY OF REGGIO CALABRIA (governo local) - Departamento de Recursos Humanos
- POSYTRON ENGINEERING Srl - Academia ICT Business School
- CONFESERCENTI Confederação de Pequenas Empresas, que apoia e promove as PME nas áreas da indústria, artesanato, comércio, turismo e serviços.
- METROPOLITAN CITY OF REGGIO CALABRIA (governo local) - Departamento n. 5 VET e Educação
- NEW DEAL NGO - Organização Juvenil de estudantes universitários

Na Noruega:

- CARITAS NORGE – Centro de formação, serviços sociais, centro de emprego e associação de saúde
- FONTENEHUSET – Centro de formação e serviços sociais
- IDEBANKEN.ORG – Associação de saúde
- NORSK FRILUFTSLIV - Associação de saúde

- INTEGRERINGS OG MANGFOLDSDIREKTORATET. (A direção norueguesa para a nintegração e multidão) - Escola VET e centro de formação, serviço social e centro de emprego
- VESTFOLD RODE KORS (Norwegian Red Cross Vestfold provice dpt.) – Associação de Jovens e Saúde, centro de formação e serviços sociais

Em Portugal:

- FUNDACAO DA JUVENTUDE: Fundação sem fins lucrativos, focada na Formação, Empreendedorismo e Apoio à Juventude (Emprego) no Porto.
- ALKALINECARE - Empresa de media dimensão que atua na área da saúde.
- SOJOVEM: ONG (organização não governamental), que estimula e apoia os jovens.
- CINDOR: Escola de formação profissional de Ourivesaria e Relojoaria;
- UNIAO DE FREGUESIAS DE LORDELO DO OURO E MASSARELOS: governo local (Departamento de Recursos Humanos).
- APBI - Associação portuguesa de Business Intelligence

Os principais problemas de saúde identificados pelos participantes da pesquisa, passíveis de ter consequências e de serem obstáculos à inclusão ocupacional dos indivíduos foram:

- Vícios,
- Comportamentos inadequados e de risco
- Higiene pessoal e auto-imagem corporal
- Equilíbrio de vida
- Doenças (crônicas ou ocupacionais)

Com destaque para certos tópicos específicos: tabagismo (incluindo o uso de cannabis), consumo excessivo de álcool, stress, distúrbios do sono e doenças relacionadas ao trabalho.

Verificou-se que, na maioria das vezes, os profissionais que atendem indivíduos com problemas de saúde não são profissionais de saúde e precisam de uma formação especial, seja na forma de “ensinar” saúde, seja nos conhecimentos associados à temática saúde e higiene. Para abordar este tema, eles usam vários métodos, mas principalmente organizam discussões individuais; Também foram propostas respostas coletivas como encontros coletivos de informação, visitas a associações de saúde, campanhas de sensibilização,

As ferramentas pedagógicas mais utilizadas foram quaisquer tipos de documentação sobre os tópicos (visual ou escrita, como folhetos, cartazes, revistas, páginas da web, redes sociais ...). Eles também usaram vídeos e estudos de casos. Os participantes expressaram a necessidade de novas ferramentas educacionais digitais, como os questionários online, jogos sérios, aplicativos móveis, módulos de e-learning, mas também, e não de forma insignificante, a necessidade de formação relacionada com uma metodologia sobre como abordar esses tópicos, bem como sobre uma atualização dos seus conhecimentos. Esses resultados evidenciaram necessidades de ferramentas educacionais e as lacunas da formação.

Para descobrir a pesquisa completa, encontre o arquivo no nosso site: http://www.easyhealthproject.eu/site/project-outcomes/#results.

2. ABORDAGEM EDUCACIONAL

2.1. Recapitular o processo e a articulação

A metodologia EASY HEALTH é composta por várias etapas com o objetivo de fornecer aos professores e aos formadores materiais educativos na abordagem à questão da saúde designadamente no que diz respeita à inclusão profissional e à retenção no emprego.

Em primeiro lugar, os parceiros realizaram um inquérito de campo cujo principal objetivo era ter um melhor conhecimento das questões relacionadas com a saúde enfrentadas pelos beneficiários e, assim, identificar as necessidades de formação - quais os tópicos a abordar - os obstáculos e alavancas para uma boa higiene e saúde para uma melhor inclusão profissional. Concentramo-nos na melhor metodologia e ferramentas para aumentar a consciencialização sobre este tópico (provavelmente dependendo do grupo-alvo). Os nossos principais alvos foram os serviços sociais, centros de emprego, centros de formação, escolas VET, associações de jovens, associações de saúde, autoridades locais, empresas. Por fim, entrevistamos 29 instituições diferentes de 4 países diferentes, de entre os quais se destacam alguns atores-chave no campo da saúde.

Em seguida, foi realizada uma pesquisa documental por todos os parceiros a fim de identificar os conhecimentos, habilidades e competências já incluídos em alguns quadros profissionais. Eles tornaram-se a base para nós determinarmos os resultados relevantes da aprendizagem a desenvolver, os tópicos relevantes para abordar e integrar no nosso caminho.

Como consequência, foi construído um mapeamento de competências com base nesses trabalhos anteriores e foram identificados 8 principais resultados de aprendizagem que contemplem as questões mais comuns enfrentadas. Um currículo completo que pode ser entregue como tal ou dividido em 8 módulos que podem ser combinados de acordo com as necessidades dos formadores (de acordo com o seu programa de formação) e, claro, as necessidades dos formandos / alunos.

Tendo em vista que o nosso principal objetivo era sensibilizar o nosso público, pensamos que seria relevante propor pequenos esboços animados, se possível com um pouco de humor, que pudessem gerar discussões e reações. Na verdade, alguns tópicos são difíceis de abordar e usar essas ferramentas educacionais pode ser uma solução. Selecionamos uma série de 9 tópicos entre tabagismo, stress, privação de sono ... que podem ser facilmente assimilados com mídia visual. Eles geralmente são acompanhados com materiais educacionais e cenários de ensino, uma espécie de conjunto “pronto para usar”, que os formadores podem conhecer e entregar. Para um tema mais complexo como os riscos psicológicos no trabalho, pensamos que uma boa opção poderia ser um jogo sério, pois propõe diferentes estudos de caso; o aluno está em condições de ajudar o seu colega e pode experimentar as consequências das suas sugestões / conselhos / propostas. O serious game também vem com um cenário educacional e pode ser uma boa implementação do que foi aprendido anteriormente.

Para cada resultado de aprendizagem, métodos de avaliação, são sugeridos; para cada cenário, é proposta uma tarefa final com o objetivo de avaliar a compreensão dos alunos e o seu nível de aquisição de competências e conhecimentos.

2.2. Apresentação das ferramentas

2.2.1. Mapeamento de competências

O projeto abrangerá vários aspectos como a saúde e o equilíbrio da vida: ritmos biológicos e sociais, sono, atividades físicas ..., higiene pessoal, alimentação e saúde, vícios e prevenção de comportamentos de risco.

Após as pesquisas investigação efetuadas (de campo/backoffice), foi identificado um certo número de especificidades, que ajudou a parceria a determinar os tópicos a serem trabalhados e, portanto, as unidades de resultados de aprendizagem a serem projetadas.

O currículo será composto por 8 unidades por consequência dos resultados da aprendizagem; alguns deles para os níveis 3 e 4 do EQF (porque são considerados como conhecimentos e competências básicas para ser um cidadão ativo e ser capaz de decidir por si mesmo pelo seu bem-estar e bem-estar formação de membros da família); e alguns outros apenas para o nível 4 do QEQ, por exigirem um nível de análise mais elevado e de compreensão mais complexa se considerarmos que apelam a mecanismos sociais e psicológicos enquadrados no ambiente profissional com os seus direitos, deveres e expectativas.

O processo de aprendizagem compreende as seguintes unidades:

- Unidade 1: Compreensão do sistema de saúde
- Unidade 2: Equilíbrio alimentar
- Unidade 3: Ritmo biológico, equilíbrio vital e sono
- Unidade 4: Higiene corporal
- Unidade 5: Prevenção de comportamentos de alto risco e vícios
- Unidade 6: Prevenção de riscos ligados a riscos psicológicos
- Unidade 7: prevenção de riscos ligados à atividade ocupacional
- Unidade 8: Expectativas dos empregadores

Os resultados de aprendizagem em relação ao EQF foram definidos. Um resultado de aprendizagem é definido como uma declaração do que um aluno sabe, entende e é capaz de fazer após a conclusão de um processo de aprendizagem.

As realizações de aprendizagem são especificadas na forma de:

1. **Conhecimento:** no contexto do EQF, o conhecimento é descrito como teórico e / ou factual. Nível 4: conhecimentos factuais e teóricos em contextos transversais numa série de tarefas desenvolvidas na indústria da restauração.

2. **Habilidades**: no contexto do EQF, as habilidades são descritas como cognitivas (envolvendo o uso de pensamento lógico, intuitivo e criativo) e práticas (envolvendo destreza manual e o uso de métodos, materiais, ferramentas e instrumentos). Nível 4 significa uma gama de competências cognitivas e práticas necessárias para gerar soluções para problemas específicos, uma série de tarefas realizadas na indústria de catering.

3. **Competências:** no contexto do EQF, a responsabilidade e a autonomia são descritas como a capacidade do aluno em aplicar conhecimentos e aptidões com autonomia e responsabilidade. Ele / ela exerce a autogestão dentro das diretrizes dos contextos de trabalho ou estudo que costumam ser previsíveis, mas estão sujeitos a mudanças; supervisionar o trabalho de rotina de outros, assumindo alguma responsabilidade pela avaliação e melhoria das atividades de trabalho ou estudo

4. **Critérios de avaliação**: A qualidade e precisão das descrições dos resultados de aprendizagem é uma base importante para a avaliação. Cabe a cada instituição de EFP desenvolver o seu próprio método de avaliação de acordo com os percursos de formação e o currículo geral que realiza.

A estrutura das 8 unidades de aprendizagem é apresentada neste guia, unidade por unidade, na parte 3 intitulada “Unidades de aprendizagem”.

2.2.2. Jogo de treino

O jogo online EASY HEALTH é dirigido a empregadores e a colegas de trabalho. O jogo é baseado em múltiplos cenários ramificados, e o jogador tornar-se-á o protagonista da história, assumindo o papel de espetador de uma pessoa que enfrenta uma situação de stress com a missão de prevenir riscos psicológicos no ambiente de trabalho. O jogo começa no mesmo ponto de entrada de cada história. No entanto, embora esse ponto de entrada seja comum, as escolhas de cada jogador podem levar a resultados totalmente diferentes. A tomada de decisão em nome do jogador terá um impacto sobre toda a experiência de jogo, determinando o progresso (diferentes ramos dentro do mesmo cenário), diálogos e consequências dentro do ambiente de jogo. Isso fomentará a) o senso de participação e envolvimento, b) o sentimento de apego ao jogo devido à responsabilidade pessoal ec) o grau de controle por parte do jogador.

Além disso, os cenários de ramificação aumentarão significativamente o valor de repetição (ou capacidade de reprodução) do jogo EASY HEALTH, oferecendo aos alunos adultos a possibilidade de passar por toda a experiência de uma maneira diferente, aplicando o conhecimento recém-adquirido para alcançar melhores resultados. Além disso, a multiplicidade de opções, combinada com um procedimento de aprendizagem flexível permite um processo de avaliação do desempenho dos alunos que é mais preciso e justo.

O desenvolvimento de jogos de computador é muito mais do que isso - então descubra! Desejamos-lhe muita diversão!

2.2.2.1. REQUISITOS DO SISTEMA

Requisitos Mínimos do Sistema

CPU: Info

CPU SPEED: 2.0 GHz

RAM: 2 GB

OS: Windows 7 32-bit SP1

VIDEO CARD: DX10 compatível ou melhor

PIXEL SHADER: 4.0

VERTEX SHADER: 4.0

SOUND CARD: Yes

FREE DISK SPACE: 350 MB

Requisitos Mínimos Recomendados

CPU: Info

CPU SPEED: 2.0 GHz multi-core

RAM: 8 GB

OS: Windows 7 64-bit SP1

VIDEO CARD: 1 GB VRAM DX10 compatível

PIXEL SHADER: 4.0

VERTEX SHADER: 4.0

SOUND CARD: Yes

FREE DISK SPACE: 350 MB

DEDICATED VIDEO RAM: 1 GB

2.2.2.2. COMO JOGAR O JOGO

1. Inicia o seu computador.
2. Abra o seu browser:
3. Clique no seguinte link: http://www.easyhealthproject.eu/site/
4. Entre no site do projeto EASY HEALTH
5. No menu, escolha o idioma em português (se ainda não estiver selecionado) e vá para a secção **"Jogos educativos"**
6. Faça Download e clique duas vezes no ficheiro HTML (.html)
7. Para iniciar o jogo, procure o software EASY HEALTH nos seus programas através do menu Iniciar do Windows ou clique duas vezes no ícone EASY HEALTH na área de trabalho.
8. Como alternativa, clique no icone para iniciar o interface do jogo.
9. Divirta-se com o jogo educacional EASY HEALTH.

.

2.2.2.3. LOGO DO JOGO EASY HEALTH

2.2.2.4. PARA OS FORMADORES / FORMANDOS

Encontre o seu caminho com o jogo EASYHEALTH ...

Profissionais e funcionários ocupados, como gerentes de RH, muitas vezes consideram os procedimentos convencionais de formação demorados e cansativos. O brincar pode superar essas percepções, pois oferece estruturas únicas que atuam como quebra-gelos e proporcionam inovação e diversidade no processo de aprendizagem.

Os materiais de aprendizagem parecem mais divertidos para os alunos, pois os jogos oferecem uma plataforma para o exercício do comportamento criativo e do pensamento divergente. Em essência, a aprendizagem baseada em jogos pode ser mais eficiente do que outros ambientes de aprendizagem "tradicionais", porque não parece entediante como no caso de uma grande quantidade de conteúdo que muitas vezes acaba sendo inacessível para os alunos.

De facto, o jogo educacional EASY HEALTH enfatiza a construção de cenários que simulam problemas do mundo real e oferecem aos alunos a oportunidade de enfrentar desafios reais em um ambiente sem riscos. O jogo permite ao jogador entrar em mundos de "fantasia", embora estes tenham sido criados com cenários de casos reais.

Colocar a solução de problemas competitivos do mundo real num mundo de fantasia é muito importante para os alunos que participam de programas VET (Educação e Formação Vocacional), porque as preocupações e as soluções práticas são muito mais valiosas para eles do que a acumulação de uma grande quantidade de informações. Portanto, a aprendizagem baseada em jogos pode ser uma metodologia de ensino ideal para o EFP. A aprendizagem baseada em jogos na educação e formação vocacional geralmente assume a forma de jogos divertidos online ou offline que envolvem algum grau de simulação.

2.2.2.5. A TELA DO JOGO

Vamos primeiro rever os símbolos fixados permanentemente em todas as telas do jogo.

Ao longo da borda inferior do monitor está a barra de menus. Isso o ajudará a prosseguir com cada história do jogo.

Na extrema esquerda está o logotipo do projeto EASY HEALTH.

No canto inferior direito encontram-se em alguns casos, geralmente no início do jogo, os indicadores anterior / seguinte (para avançar ou retroceder nas telas) ou o botão ENVIAR.

2.2.2.6. OS PERSONAGENS E A HISTÓRIA DO JOGO

1ª História:

Martin e Eleanor trabalham juntos no departamento de gestão de alimentos e bebidas do Imperial Hotel. Martin observou que Eleanor está agir ultimamente de uma forma estranha. Ela está a sofrer com a carga de trabalho excessiva e continua a evitar a interação com os outros funcionários e com o Sr. Johnson, o gerente do hotel. Nas últimas semanas, aconteceram todas as noites grandes eventos no restaurante e o comportamento de Eleanor para com os clientes e os outros funcionários é agressivo. Esta noite, o restaurante espera convidados muito importantes e o gerente espera que todos se comportem perfeitamente. Como tal, pergunta a Eleanor se tudo está como planeado, lembrando que ela também deve ser comunicativa, gentil e prestativa.!

2ª História:

Você é o dono da cafeteria principal do shopping local. A sua empresa recebe mais de 1000 convidados todos os dias e, portanto, os funcionários estão a ter uma enorme carga de trabalho durante o dia. Você recrutou 30 funcionários para 3 turnos diferentes durante o dia. Considerando a quantidade de trabalho e de clientes, os funcionários têm grande responsabilidade em atender os clientes, administrar as entradas de pagamentos e lidar com a produção dos produtos. Para impulsionar o desempenho da sua equipa, você implementou um sistema de premiações e penalidades.

A equipa é avaliada diretamente pelos clientes, que podem dar o seu feedback sobre a sua satisfação ou insatisfação, enquanto no final de cada turno os funcionários avaliam-se mutuamente. As penalidades são emitidas em particular quando os pagamentos recebidos são menores do que os produtos vendidos ou quando os produtos

são devolvidos pelos clientes. Em ambos os casos, os funcionários responsabilizados são obrigados a pagar o próprio prejuízo. As recompensas, por outro lado, são um dia de folga ou cupons para as lojas do shopping.

Nas últimas semanas, você denotou alguma tensão entre a equipa do turno intermédio. Sandy está a ser mal avaliada por todos os seus colegas de trabalho, uma vez que faltou vários dias ao trabalho afirmando que estava doente.

3ª História:

Você é o Nick, o recepcionista chefe da recepção do prestigiado Hotel Danube. Você está aí há quase 10 anos. No momento em que estava supervisionando uma equipa de assistentes incluindo Jim, Dennis, Michaela, Basil e Benedict, Nick é obrigado a entregar as avaliações mensais ao Diretor do Hotel, Sr. White. O Hotel Danube acomoda as pessoas mais importantes do mundo e, portanto, o posto de recepção tem muitas responsabilidades. Os requisitos dos hóspedes podem ser pouco comuns e, em muitos casos, impossíveis de atender. Portanto, a função requer coesão, a equipa precisa de estar extremamente concentrada porque não há espaço para nenhum erro, e o trabalho em equipa também é muito importante.

Nick está preocupado com a avaliação que deve fazer a Jim, tendo notado que ele recentemente age de uma maneira estranha o que está afetar o seu desempenho. Nick não quer que Jim se sinta mal e como tal está a tentar encontrar uma maneira pacífica de saber o que o está a incomodar e consequentemente a prejudicar o seu trabalho. Uma vez que Nick está nessa posição há muito tempo, e considerando que Jim não tem experiência anterior semelhante, percebe que a carga de trabalho excessiva será a causa do comportamento de Jim. Ele também acredita que Jim entendeu que ele não se encaixa com os outros membros da equipa e tenta abordá-los de uma forma pacífica.

4ª História:

Ambrosia Catering é uma empresa de catering de média dimensão, altamente ativa no planeamento de eventos. A Ambrosia organiza eventos como casamentos, cerimónias de baptizado, festas privadas e procura envolver-se e concretizar parcerias na organização de grandes eventos corporativos para empresas internacionais. Este último precisa de grande coragem, determinação rumo à excelência, como o gerente da Ambrosia afirma efusivamente.

Os serviços prestados têm de ser sempre perfeitos, porque a oportunidade de se fechar um negócio com uma empresa pode surgir por acaso, no âmbito de um evento. Portanto, é primordial que o serviço, a comida, a organização, a decoração e o ambiente estejam num nível ideal. Hoje à noite, o catering está a organizar um casamento brilhante e há informações de que um dos convidados será o Diretor da Birdman & Co (um grupo internacional de empresas). Então é a noite!

O quadro de pessoal da Ambrosia é constituído por 50 colaboradores dispersos em diferentes cargos durante a noite, ao mesmo tempo que mudam de funções quase a cada hora para “libertar” os seus colegas envolvidos em funções mais cansativas. A programação é rígida e nenhum erro é perdoado. Gina e Joe farão o primeiro turno na entrada principal do local, oferecendo bebidas de boas-vindas e cumprimentando os convidados, pois darão a primeira impressão para a imagem do catering. Eles depois passarão para o bar e restaurante internos, caso se justifique. Joe está a sentir-se inseguro devido à experiência anterior de trabalho com Gina. Ele acha que ela é incompetente e que ela vai estragar tudo esta noite ...

Você será o Joe e tentará descobrir o que aconteceu com a Gina e com os seus níveis de desempenho tão baixos, tentando ajudá-la e, consequentemente, salvar a noite e o desenvolvimento potencial do negócio. Tudo está pronto e os hóspedes dirigem-se ao jardim e à entrada.

5ª História:

Excalibur é o bar mais famoso da cidade. Todas as noites está cheio de gente e tem sempre uma fila enorme de gente lá fora que quer entrar. O gerente do clube é rígido e temperamental, impondo padrões extremos para sinalizar quem entra e quem sai, ao mesmo tempo que dá "autoridade e consentimento" para agir agressivamente quando necessário.

Maurice está trabalhar na Excalibur como vigilante, a guardar a entrada e a reportar ao Sr. Oswald. Maurice trabalha todas as noites e simultaneamente durante o dia trabalha para ter um salário extra. Tudo isso levou-o a desenvolver hábitos alimentares e de sono inadequados, que afetam fortemente o seu desempenho. Além disso, Maurice é o destinatário de reclamações e comentários ofensivos de clientes. Toda essa situação está a levar Maurice ao limite.

O gerente não tem ideia de tudo isto e você, como o senhor Oswald, irá tentar descobrir o que está a acontecer com Maurice. A única pista é que um empregado viu Maurice a chorar e a ser também extremamente agressivo. Você ficou muito surpreso, mas não lhe quer perguntar nada diretamente. Você decide deixar o seu escritório e passar a noite juntamente com Maurice à entrada do bar. Maurice está muito feliz por se juntar a ele. O seu trabalho é realmente monótono e ele fica lá toda a noite sozinho.

O horário de abertura já iniciou e desde o início da noite, é visível que o local estará lotado e tudo funcionará perfeitamente. Mas não por muito tempo!

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

2.2.2.7. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As descrições dos problemas a seguir devem ajudá-lo se o EASY HEALTH não funcionar corretamente no seu sistema.

Antes de começar, certifique-se de que o seu computador respeita a configuração mínima exigida na seção Requisitos do sistema. Em muitos casos, a tecnologia desatualizada ou drivers defeituosos ou não atualizados são a causa dos erros do programa.

Se você encontrar problemas com o som ou os gráficos, certifique-se de que tem os drivers mais recentes instalados. Verifique no site do fabricante do hardware a placa de vídeo e de som para garantir que você tenha os drivers mais atualizados.

2.2.2.8. APOIO, SUPORTE

É impossível para qualquer empresa testar todas as configurações de PC possíveis. Ocasionalmente, pode haver um problema com o jogo no computador. Ao entrar em contato com o suporte, tenha as seguintes informações em mãos, bem como os requisitos mínimos de sistema do jogo:

- Mensagem de erro precisa e uma descrição do problema
- CPU e velocidade do processador
- Quantidade de RAM
- Fabricante e descrição da placa gráfica
- Sistema operacional

2.2.2.9. CREDITOS

Produtor: EXELIA

Programação: Dr. Nikos Tsianos

Textos: Apostolos Altiparmakis

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Gráficos: Dionysios Solomos, Evangelos Gatsios, Maria Pavlopoulou

Música: Nikos Kritsinelis

Consultadoria: Dr. Yiannis Pappas

Manual: Maria Pavlopoulou, Spyros Logothetis

Edição Manual : Apostolos Altiparmakis

Relações públicas e marketing: Associazione Innovamentis

2.2.3. Desenhos animados

O EASY HEALTH visa dar aos indivíduos meios para monitorar a sua saúde e, portanto, ajudá-los a garantir a inclusão social e profissional.

Foram desenvolvidos dentro do projeto SAÚDE FÁCIL, nove esboços animados que fazem parte dos resultados da aprendizagem. Os desenhos visam promover e consciencializar sobre os hábitos saudáveis e a inclusão profissional.

Os pequenos desenhos animados transmitem ideias visuais simples para promover e aumentar a consciência sobre a importância de se ter hábitos saudáveis, exibindo dois cenários diferentes em paralelo com dois indivíduos com comportamentos opostos em relação ao seu estilo de vida. Um tem um estilo de vida saudável; mostra o seu comportamento responsável e sua vida profissional gratificante que parece fácil e agradável. O outro tem maus hábitos de vida e o seu estilo de vida inadequado tem consequências no seu desempenho profissional e, consequentemente, possivelmente na sua inclusão profissional ou retenção no emprego. Na verdade, quando um funcionário não tem hábitos saudáveis, geralmente isso tem um impacto na sua vida profissional, visto que ele tem menos probabilidade de atender às expectativas do seu empregador em relação aos requisitos vinculados a cada cargo. Ele / ela pode enfrentar dificuldades físicas por causa de uma má condição física e não ser capaz de conduzir as suas missões adequadamente. A má condição física e os maus hábitos de saúde também podem gerar situações de risco no trabalho e promover lesões no local de trabalho, licenças médicas que são prejudiciais aos negócios.

Os temas abordados nos desenhos animados são: sedentarismo, bebida, fumar, drogar, hábitos alimentares, jogos de azar, higiene, distúrbios do sono e stress.

Para cada desenho animado, conforme dito anteriormente, há dois cenários e, ao final, são fornecidas estatísticas para ilustrar o problema e os riscos em jogo (a frase e as figuras costumam ser marcantes para serem lembradas).

- Inatividade
  PT: “Um em cada quatro adultos é fisicamente inativo, o que os coloca em risco de doenças graves como câncer e diabetes”.

- Bebida
  PT: “3 milhões de mortes todos os anos resultam do uso prejudicial de álcool.”

- Fumar
  PT: “O tabaco mata 7 milhões de pessoas a cada ano.”

- Drogas
  PT: “25,9 milhões de pessoas sofrem de transtornos por uso de drogas.”

- Hábitos alimentares

  EN: “Problemas relacionados à dieta foram responsáveis por 11 milhões de mortes em 2017.”

- Jogos de azar

  PT: “Jogo patológico evoca transtornos de humor, ansiedade, personalidade, uso de álcool e uso de drogas, bem como dependência de nicotina.”

- Higiene

  EN: “48% dos trabalhadores de escritório acreditam que manter padrões consistentes de higiene e aparência no local de trabalho irá melhorar sua satisfação no trabalho.”

- Distúrbio do sono

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

PT: “A privação de sono afeta negativamente o desempenho no trabalho e as relações de trabalho.”

- Stress

PT: “80% dos trabalhadores sentem stress no trabalho.”To dicover the animated sketches on our YouTube channel : https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA

Cada esboço animado está associado a um storyboard que contém estatísticas extras para ilustrar o tópico tratado.

- Inatividade
  EN: “Na UE, a baixa atividade física foi responsável por quase 152.000 mortes em 2017” “Na UE, a baixa atividade física foi responsável por mais de 2,1 milhões de anos de vida ajustados por deficiência em 2017”.

- Bebendo
  PT: “Estima-se que 107 milhões de pessoas tenham transtorno de uso de álcool” “De acordo com os Centros de Controle de Doenças, 6 pessoas morrem todos os dias por intoxicação por álcool”.

- Drogas
  EN: “Os opioides eram o tipo de droga mais prejudicial e representavam 70% do impacto negativo para a saúde associado aos transtornos por uso de drogas” “Os usuários de opioides na Europa têm 5 a 10 vezes mais probabilidade de morrer do que seus pares da mesma idade e sexo” .

- Hábitos alimentares
  PT: “A cada 62 minutos, alguém morre em consequência direta de um transtorno alimentar” “1 em cada 5 mortes por anorexia é por suicídio”.

- Jogos de azar
  PT: “5% das fraudes estão relacionadas com o problema do jogo (até £ 225 milhões por ano)” “Mais de 80% das pessoas que sofrem de dependência do jogo nunca procuram tratamento, independentemente da gravidade do seu problema.”

- Higiene

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

PT: "23% dos empregadores afirmaram que o mau hálito e certos aspectos da aparência física de um trabalhador os tornaria menos propensos a promover essa pessoa." “Mais de 50% dos trabalhadores de escritório acreditam que a falta de higiene pessoal afeta negativamente sua concentração no trabalho.”

- Distúrbio do sono
  PT: “40% de todos os pacientes com insônia têm uma condição psiquiátrica coexistente” “Reduzir seu sono noturno em apenas 1h30 minutos por apenas uma noite pode resultar em uma redução do estado de alerta diurno em 32%”.

- Fumar
  PT: “1/2 de 1,1 bilhão de fumantes em todo o mundo serão mortos pelo tabaco”.

- Stress
  PT: “50% dos trabalhadores afirmam que precisam de ajuda para aprender a gerir o stress”. “11O milhões de pessoas morrem todos os anos como resultado direto do stress. Isso significa sete pessoas a cada 2 segundos. ”

Como integrar esses esboços animados numa sessão de formação?

Eles geralmente podem ser usados como atividades de “aquecimento”.

O professor pode mostrar o esboço animado ou o storyboard aos alunos. O tema é escolhido de acordo com os objetivos planeados pelo formador.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Proposta :

- **Mostre a primeira imagem do storyboard ou o slide que mostra explicitamente o tipo de trabalho e ambiente. Pode fazer os formandos pensarem e discutirem sobre os requisitos do trabalho e, mais particularmente, os requisitos ligados às condições de saúde.**

  Por exemplo: se considerarmos os desenhos animados sobre a "inatividade". A pessoa é um estafeta. Quais são as qualidades exigidas para esse trabalho? Precisa de ser uma pessoa confiável, um bom motorista, bom para as pessoas. As qualidades esperadas para tal cargo são: bem organizado, rápido, educado, prestativo, com boa saúde física?

- **Mostre o desenho animado. Descreva as situações. O que pode ver? O que está a acontecer?**

- o primeiro homem / mulher ...

- o segundo homem / mulher ...

Os formandos percebem que existem dois tipos de cenários diferentes: um é sobre um personagem para quem tudo corre bem no trabalho e o outro é sobre uma personagem que tem problemas no trabalho (seja qual for o tipo de problema).

- Que tipo de problemas? Explique claramente quais são as consequências ou qual é o impacto? mas também pode tentar pensar qual pode ser a reação do empregador?
- Pensa nas consequências para o empregador se o empregado não cumprir os requisitos do trabalho? se o seu comportamento não é o adequado?
- Que tipo de problemas podem ser gerados no negócio se o funcionário não cumprir determinados requisitos?
- Quais podem ser as consequências para o funcionário? pessoalmente? financeiramente? do ponto de vista médico? psicologicamente?
- Quais são as sugestões dos formandos para ajudar o colaborador a evitar a renovação dessa situação?

O esboço animado ou o storyboard podem ser usados como uma espécie de introdução ao tópico. Em seguida, você pode passar para a unidade de aprendizagem desejada. Se desejar ver o conhecimento adquirido pelos alunos no final da unidade de aprendizagem, pode pedir-lhes que revejam as sugestões que fizeram para resolver o problema quando iniciou a unidade e ver como melhoraram as suas respostas.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3. UNIDADES DE APRENDIZAGEM

3.1. Proposta e objetivos da aprendizagem

O objetivo é obter uma compreensão das questões de saúde e as suas consequências no local de trabalho, ou para a inclusão profissional, desenvolver recursos de formação´ao CVET atualizados, com base em resultados de aprendizagem originais, para apoiar os provedores de EFP a construir e oferecer cursos para enfrentar os desafios modernos alfabetização em saúde.

Os objetivos resultantes da aprendizagem são descritos no Mapeamento de competências e cobrem os seguintes tópicos:

- Unidade 1: Compreensão do sistema de saúde
- Unidade 2: Equilíbrio alimentar
- Unidade 3: Ritmo biológico, equilíbrio vital e sono
- Unidade 4: Higiene corporal
- Unidade 5: Previna comportamento de alto risco e comportamento viciante
- Unidade 6: Prevenir riscos ligados a riscos psicológicos
- Unidade 7: Prevenir riscos ligados à atividade ocupacional
- Unidade 8: Expectativas dos empregadores

No final da formação, os participantes serão capazes de:

1. Desenvolver e implementar uma abordagem estratégica e abrangente relacionada com as questões de saúde.

2. Estar cientes dos desafios em relação aos seus comportamentos de saúde e à sua inclusão profissional.

3. Saber administrar e tomar decisões relevantes em relação à sua própria saúde e aos membros da sua família.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.2. Público

Formadores / provedores de EFP, organizações ou outras empresas que supervisionam os recursos humanos nas organizações.

3.3. Currículo

Este currículo inclui oito unidades de aprendizagem / módulos e é baseado na aprendizagem de adultos, atividades participativas e numa pesquisa de pré-formação para obter feedback e adaptar o workshop às necessidades dos participantes.
Uma variedade de metodologias é usada:
Avaliação adaptada ao ambiente de formação: para a formação inicial ou instância exame final oral e / ou escrito ou avaliação contínua
Relativamente à formação contínua: para alunos que trabalham em empresa, estudo de caso ou situação profissional com relatórios.

O currículo será avaliado por meio de discussões, trabalhos de casa, questionários, relatório, teste, trabalho de campo, formação prática, dramatização, papéis, exame, observação, palestras, apresentação, comparação, jogo on-line, trabalho em grupo, pesquisas, aulas, projeto, tutoriais, exercício, tutoria, grupo de foco, avaliação, análise, papel do seminário, introdução individual, entrevista, coaching, estudo de caso, para medir o progresso e conhecimento do aluno.

O Guia de Formação Detalhado é um guia para os formadores usarem para conduzir este curso.

Para cada sessão das Unidades de Aprendizagem, o guia inclui a introdução da unidade, título da unidade, resultados de aprendizagem, visão geral do conteúdo com formato e tempo sugeridos para cada atividade dentro de uma unidade, bem como qualquer preparação prévia e materiais necessários para realizar o unidade.

O guia também inclui notas e instruções específicas para orientar os formadores na realização de todas as atividades de cada uma das unidades. Ao longo do guia, há referências a slides de PowerPoint sugeridos para introduzir um exercício ou explicar um tópico. Os materiais de formação sugeridos são organizados por cada unidade e estão incluídos como apêndice.

Esboços animados serão incluídos nas unidades.

3.4. Instruções para os Formadores

Instruções detalhadas para o formador são estabelecidas para cada unidade. Elas mostram as etapas que os formadores devem seguir e fornecem orientações importantes sobre o conteúdo e as principais mensagens para cada tópico da unidade.

Informações de apoio são fornecidas para ajudar os formadores a extrair os principais pontos de aprendizagem e para garantir que os resultados de aprendizagem de cada unidade são alcançados. Detalhes das atividades específicas (por exemplo, dramatização, discussão de estudo de caso, etc.) são claramente descritos. Os formadores precisarão de ter em mente se eles são executados com o grupo todo, em pares ou em pequenos grupos.

Este é um curso participativo e interativo, e as atividades estão incluídas na maioria das unidades de aprendizagem. Os instrutores devem estar cientes da necessidade e das técnicas para garantir a participação ativa dos participantes do curso. Eles vão ter de motivar os participantes a partilhar a sua própria experiência pessoal com questões relevantes, como uma forma de aprimorar o aprendizado de todos. Terão também de adaptar o conteúdo das unidades temáticas ao contexto local.

Embora as unidades tenham sido projetadas como uma formação básica "pronto para começar", é importante que o formador adapte o conteúdo à formação. Em alguns casos, isso pode significar apenas adicionar exemplos locais relevantes e aplicar as informações ao contexto local ao longo da formação.

Em outras situações, você pode decidir criar um plano de formação totalmente novo usando as informações básicas incluídas nos módulos de formação. Essas decisões são deixadas para o formador.

Cada módulo pode ser ministrado independentemente dos outros de acordo com os problemas a serem enfrentados com o grupo.

3.5. Materiais de aprendizagem

Os participantes podem usar um pacote contendo materiais para seu uso durante e após a formação para cada unidade no Anexo: Leitura de notas/document texto.

- As notas da aula permitem que os alunos obtenham uma visão da teoria e da prática. Ler é uma das maneiras mais eficazes de aprender e, acompanhada de recursos multimedia e gráficos, oferece aos alunos a oportunidade de vivenciar um processo de aprendizagem único. As notas de aula cobrem questões teóricas e conceituais e incluem exemplos práticos, gráficos informativos e links para fontes externas relevantes.

- Slides de apresentação

Uma aula de apresentação é composta por um conteúdo baseado em slides, que é feito em programas de software como PowerPoint, Keynote ou Prezi. Conjuntos de slides são uma ótima maneira de combinar texto e recursos visuais para explicar conceitos teóricos, fornecer definições e explicações, demonstrar exemplos idênticos e motivar os alunos a lidar com exercícios práticos, de forma eficaz e eficiente.

- Folhetos / panfletos

Exercícios, testes de autoavaliação e tarefas para cada unidade de aprendizagem são entregues em um arquivo de documento separado para facilitar a consistência e localização apropriada dentro da estrutura do curso.

- Estudos de caso

O termo estudo de caso é preferido para designar casos de aplicação de metodologias ou técnicas nas ciências aplicadas, como os vários ramos da engenharia, medicina ou economia. No curso particular, o termo é usado para designar materiais de aprendizagem baseados em situações reais em que organizações empresariais de diferentes setores se encontraram e tomaram algumas ações para lidar com os problemas descritos. Os materiais são desenvolvidos para fins de aprendizagem, a fim de ilustrar os adquiridos conhecimento com exemplos reais e para dar aos alunos a oportunidade de pensar e discutir sobre a implementação do conhecimento na prática.

Perguntas e respostas com pergunta de múltipla escolha
Cada unidade de aprendizagem conterá uma série de questões que os alunos devem responder, após terem estudado o material teórico. O objetivo dessas questões é avaliar a aquisição de competências e facilitar a autoavaliação. Todas as perguntas incluídas devem ser acompanhadas de respostas recomendadas para atualizar o processo de aprendizagem.

- Avaliação

Recursos educacionais

Os arquivos e tipos de mídia recomendados podem incluir:

- Documentos (.pdf, .doc, .docx, .ppt)
- Arquivos de imagem (.jpg, .gif, .png)
- Arquivos de vídeo (.mpg, .wmv, mp4, .flv)
- Arquivos de áudio (.mp3)

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Requisitos da apresentação, vídeo e imagem

As unidades de vídeo / palestras recuperadas de fontes da web (por exemplo, YouTube, Dailymotion, Vimeo, etc.) têm entre 2 e 6 minutos de duração, que é a duração ideal do vídeo para o envolvimento dos participantes.

As apresentações em PowerPoint têm de 10 a 15 slides e nenhuma fonte menor que 16 pontos.

As imagens aparecem claramente em todos os dispositivos, incluindo smartphones, tablets e laptops que apresentam telas de alta definição. Recomenda-se que a resolução das imagens incorporadas não seja inferior a 1152 x 864.

3.6. Layout sugerido e apresentação das unidades

Unidade:
Objetivos do resultado de aprendizagem:
Duração :
Visão geral da unidade (exemplo)

Tópicos	Formato (grupo, indiv. ...)	Duração
		15
Visão geral do workshop	Apresentação em plenário	15
Breves introduções	Apresentação em plenário	15
Objetivos gerais	Apresentação em plenário	15
Normas e expectativas	Apresentação expositiva / Workshop	90
diversidade no local de trabalho	Apresentação expositiva / Workshop	90
Diferenças no local de trabalho	Apresentação expositiva / Workshop	90
práticas de gestão	Apresentação expositiva / Workshop	90
Total:		7 horas

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3. ABORDAGEM PEDAGÓGICA

Esta parte apresenta as 8 unidades de aprendizagem. Em cada unidade está incluída:
- uma introdução para compreender o propósito, os objetivos e os resultados esperados;
- o quadro;
- o cenário;
- os conteúdos teóricos com os anexos.

Aqui apresenta-se o resumo:

UNIDADE 1 : Compreensão do sistema de saúde	29
UNIDADE 2 : Equilíbrio Alimentar	62
UNIDADE 3 : Ritmo biológico, equilíbrio vital e sono	160
UNIDADE 4 : Higiene corporal	191
UNIDADE 5 : Previna comportamento de alto risco e comportamento viciante	230
UNIDADE 6 : Previna riscos associados a riscos psicológicos	251
UNIDADE 7 : Previna o risco associado à atividade ocupacional	271
UNIDADE 8 : Expectativas dos empregadores	290

Podemos considerar que a nossa saúde é dotada de um capital de partida e, portanto, é fundamental mantê-la como patrimônio. O atendimento é sabiamente caro e, para garantir um atendimento de qualidade, cada indivíduo deve estar ciente da importância da prevenção

Neste módulo, propõe-se conhecer o capital da saúde e aprender como funciona o sistema nacional de saúde para usá-lo com sabedoria.

Essa abordagem ajuda a prevenir o aparecimento de doenças comuns e doenças relacionadas às práticas profissionais. O principal objetivo é o prolongamento da atividade profissional e o envelhecimento da população ativa em boas condições de saúde.

Ao final deste módulo, o aluno sabe como se inscrever no Seguro Social, obter cobertura de saúde, escolher o seu próprio médico e obter um seguro saúde complementar respeitando a Rota de Assistência por forma a ser melhor reembolsado pelos custos incorridos. Ele conhece os seus direitos e os procedimentos a seguir.

Para evitar a abordagem de cima para baixo, o treinador pode propor o design de um memorando com os alunos (relacionado com a área de estar). O conteúdo resume as várias etapas a serem realizadas, detalhes de contato, contatos e sites de referência. Os alunos preenchem as suas lembranças para traçar o seu caminho de cuidado, mas também a prevenção da saúde.

Resumo :

Estrutura da UNIDADE 1..... 32

Referência de cenário da UNIDADE 1..... 36

Conteúdo teórico da UNIDADE 1 41

- Anexo 1: Organização do sistema de saúde em França - Etapa 4

- Anexo 2: Despesas com saúde e o seu financiamento - Etapa 5

- Anexo 3: Thumnbnails - Estágios 3 e 6

- Anexo 4: Seja um ator da Capital da Saúde - Estágio 7

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Estrutura da UNIDADE 1

Unidade 1:	Título: Compreender o conceito de "capital da saúde" e o funcionamento do sistema nacional de saúde, seu financiamento e o próprio sistema de saúde	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	

Resultado da aprendizagem:

O aluno verifica se o seu estado geral de saúde é compatível com a prática de determinada atividade profissional, para o efeito:

- Pode atuar através do sistema de saúde e seguro de saúde para assumir o controlo do seu capital de saúde e tornar-se um ator na sua própria prevenção de saúde.

- Conhece os seus direitos e sabe claramente como usar o sistema de saúde.

Conhecimento	Habilidades	Competências
O aluno conhece e compreende: ➢ A importância de preservar o seu capital de saúde. Ele conhece comportamentos de risco em termos de dieta, sono, estilo de vida, dependência de substâncias e atividades. Ele sabe que pode beneficiar de exames médicos regulares para verificar se está bem de	O aluno é capaz de: Identifique se a sua atitude perante os riscos não compromete o seu capital de saúde. Consulte um profissional de saúde para obter assistência médica padrão destinada a detectar disfunções ou doenças físicas e fisiológicas.	O aluno: Desempenha um papel voltado para a sua saúde de acordo com as expectativas do ambiente profissional. Tem autonomia para se dirigir no caminho do cuidado, conhece os seus direitos ao nível da protecção social, está em dia como inscrito na Segurança Social e beneficiário de Seguro saúde

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

saúde, por isso conhece as recomendações que permitem avaliar o bom funcionamento do: - Sistema cardíaco e arterial - Sistema pulmonar - Sistema muscular e articular - Sistema neurofisiológico - Sistema digestivo, dentição - Órgãos sensoriais Ele conhece as vacinas recomendadas no seu setor profissional. Ele sabe que pode beneficiar de um exame preventivo de saúde (EPS) totalmente coberto pelo Seguro Saúde. Este esquema é baseado nas recomendações médicas mais recentes sobre prevenção e é complementar à ação do GP. Ele sabe que o exame preventivo de saúde (EPS) permite que se inscreva ou se reinscreva num programa de saúde.	Marque uma consulta num dos 85 postos de saúde e forneça todas as informações sobre os acontecimentos marcantes que marcam a sua história de vida. Pode cumprir o procedimento requerido para beneficiar do sistema de seguro: documentos a apresentar, escolha dos profissionais de saúde ... consoante a sua situação pessoal. Ele / ela pode solicitar o European Health Insurance Cardl (CEAM), no escritório local do CPAM, ou online na sua conta amélie.fr. É capaz de identificar os principais atores na promoção da saúde pública a nível nacional, regional e territorial.	O aluno domina informações sobre os direitos à saúde, o sistema de saúde Ela / ele conhece os seus direitos de proteção social para receber cuidados em todas as circunstâncias. Ele / ela tem autonomia para criar e visitar a sua conta de saúde online. Tem consciência de que as instituições têm como missão a promoção e preservação da saúde de toda a população que constitui um território. Ele é capaz de navegar pelo fluxo de informações disponíveis sobre prevenção e assistência à saúde no complexo sistema de instituições

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

➢ As etapas e procedimentos a serem cobertos pelo seguro social Ele conhece as regras relativas ao sistema de saúde e como pode ter direito aos direitos de seguro social (de acordo com o sistema nacional de saúde) Ele sabe como o sistema é financiado. Sabe que pode beneficiar de cuidados médicos do Estado se for estrangeiro (não pertencente à CE) de acordo com o seu estatuto: residente, refugiado ... Ele / ela sabe que, como cidadão europeu (parte da CE) em caso de viagem a um país europeu, pode obter um Cartão Europeu de Seguro de Saúde (CEAM / EHIC) que atesta o direito ao seguro de saúde e permite-lhe receber atendimento médico local, de acordo com a legislação e formalidades em vigor no país de estadia. ➢ O sistema de cuidados a nível nacional, regional e local. Sabe que a nível nacional, o Estado intervém diretamente no financiamento e organização da prestação de cuidados de saúde, visto que é o garante do interesse geral, da protecção da saúde		

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

da população e da coerência das iniciativas de saúde atores. Ele sabe que são os ministérios da saúde e sociais que desenvolvem e implementam as políticas de saúde		

Critérios de desempenho para a avaliação		
O aluno é capaz de:	Resultados esperados *:	
- Orientar-se no sistema de saúde para obter informações e conselhos de prevenção. - Ele / ela pode verificar se está coberto por um seguro saúde para cobrir a sua saúde, dependendo da sua situação pessoal, social e familiar.	- O aluno identifica claramente o que o conceito de capital de saúde abrange - Ele / ela desempenha um papel ativo na manutenção da sua boa saúde ao longo da vida - Ele pode facilmente identificar-se na trajetória do cuidado, ele / ela domina os seus objetivos	

Quantidade de horas: Mínimo 3 sessões de 3 horas cada - Tempo dedicado à elaboração do guia e lembrança	

Métodos de Avaliação
Elaboração de um guia / lembrança "Para preservar o capital da minha saúde" Trabalho de grupo recomendado

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Referência ao cenário da UNIDADE 1

EASY HEALTH :		
Facilitando e mantendo a integração professional		
Objetivo (s): Compreender o conceito de "capital da saúde" e o funcionamento do sistema nacional de saúde, as suas vias de financiamento e cuidados. *Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, objetivo ...* Durante esta sequência, o formando consegue verificar se o seu estado geral de saúde é compatível com o exercício de determinada atividade professional: - Manter-se a par do sistema de seguro saúde por forma a assumir o controlo do seu capital de saúde e tornar-se ator na sua própria prevenção. - Conhece os seus direitos e identifica claramente como utilizar a via de atendimento coordenado. - Conhece o financiamento do sistema de saúde e está ciente da necessidade de todos preservarem o sistema de proteção social. - - Os formandos criam um **"Memorando"** com os contactos e as referências das diferentes organizações em relação ao percurso do cuidado coordenado.		
Cenário coletivo ou individual	Duração : 7h	Autora : Brigitte Marcus
Competências visadas: ao final do cenário, o estagiário será capaz de ... Adotar boas práticas para conciliar a prevenção do seu capital de saúde com a vida professional *Critérios de avaliação e resultados esperados: Os alunos tomaram consciência da ligação entre a responsabilidade pela prevenção da saúde e a vida profissional.* *O Memorando pode ser usado após a formação para encontrar o seu próprio caminho no sistema e no caminho do cuidado.*		
Métodos de avaliação e validação: - Criação de um Memorando intitulado "Utilizo a via do cuidado para manter o meu capital de saúde" construído em grupo.		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Étapa	*Duração*	*Título da Étapa*	*Ações do Formador*	*Açõeas dos Formandos*	*Instruções*	*Documentos/equipmentos*
1	30 mn	***Apresentação da unidade 1:*** *Compreender o conceito de "capital da saúde" e o funcionamento do sistema nacional de saúde, via financiamento e cuidados.*	Apresente-se ao grupo <u>Escreva e descreva as diferentes etapas do dia:</u> - Alternância entre os conteúdos teóricos e trocas interativas; - Criação de um memorando com os contactos dos diferentes actores envolvidos na prevenção e no percurso do cuidado coordenado.	Apresente-se. Faça perguntas ao formador. Participe ativamente do Brainstorming.	Sugira um breve tour pela mesa para apresentação pessoal e profissional Mantenha as folhas de papel sobre as expectativas dos alunos para compará-las com o briefing no final da formação	**Papel e quadro branco** **Cartão**
2	45 mn		- Liste as expectativas dos alunos sobre a formação em relação à sequência:	Ouça ativamente e faça anotações. Os formandos verificam os seus conhecimentos.	- Classifique todas as respostas para explorá-las e compare-as com o conteúdo no final do dia. - Pergunte aos alunos sobre as seguintes 3 questões: Como funciona o sistema nacional de saúde? O que é a cobertura de saúde do cidadão? Quais são os princípios do seguro saúde?	**Cartão**
3	60 mn	**Necessidade e interesse de preservar o capital de saúde.** - Definir o que significa "capital da saúde"	Abordar comportamentos de risco que podem afetar a saúde (riscos que serão	Participar ativamente, partilhando os seus conhecimentos sobre a noção de «Capital da Saúde».	Liste o conhecimento dos alunos num mapa mental dando indicações baseadas nas experiências de vida dos alunos.	**Conteúdo teórico: miniatura 1** **Crie um mapa mental da capital da saúde, (você vai**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

		-Identificar comportamentos de risco em termos de alimentação, sono, ritmo de vida, dependência de produtos e atividades. -Identificar as profissões expostas a riscos que podem impactar a saúde	desenvolvidos em outras sequências de formação Easy Health)		Respeite a liberdade de expressão dos alunos.	**discutir esse conteúdo mais tarde para identificar as estruturas de prevenção e cuidado existentes no território, quando preencher o Memorando).**
4	45 mn	**Organização do sistema de saúde francês**	Explicar o funcionamento geral do sistema de saúde Explicar o mapeamento da distribuição do sistema e sua rede territorial	Escuta e / ou leitura simultânea do documento proposto, participação dos alunos para conhecer o sistema e compreender o seu funcionamento.	Os dois conteúdos dos apêndices 1 e 2 sendo teóricos, oferecem pausas e propõem a colocação do documento no arquivo disponibilizado no final da formação.	**Anexo 1** Use o link do vídeo mencionado no apêndice
5	45 mn	**Financiamento do sistema de saúde**	Explique de onde vem o financiamento para o sistema de saúde, quem são os principais atores.	Participação ativa, consciência do bem comum representado pelo financiamento da saúde pública.		**Anexo 2** Consulte os sites mencionados no Apêndice 2 com antecedência. Possivelmente, construa um diagrama de Ishikawa para posicionar todos os participantes do financiamento da saúde.
6	1 h	**Caminhos e etapas a serem segurados**	Mostrar miniaturas - Inscreva-se para um Carte Vitale -Obter seu primeiro Carte Vitale; -Obter um cartão europeu de seguro de saúde; -Escolha um clínico	O formando irá dominar as informações sobre o direito à saúde, o registo nos convênios de saúde, os percursos de assistência, os dispositivos de assistência para a aquisição de um "seguro complementar solidário de saúde". O formando toma consciência da necessidade de escolher um profissional de saúde dentro	Verifique se todos os alunos têm cobertura de saúde e seguro saúde suplementar. Informá-los de que os empregadores propõem um seguro saúde adicional aos empregados privados. Acompanhe o aluno para fazer um pedido de Carte Vitale e CSS ou qualquer pedido de inscrição, se	**Consulte as miniaturas número 2 a número 7** Consulte o site: https://www.ameli.fr/ para encontrar o infográfico que se relaciona com todos os procedimentos mencionados nas miniaturas 2 a 7

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

			geral; - Faça o seu pedido de "Seguro Saúde Complementar Solidário"; - Estrangeiro em situação irregular	ou fora da "via do cuidado coordenado". O aluno integra a possibilidade de usufruir do Auxílio Médico do Estado.	necessário, no site da Previdência Social.	
7	45 mn	**Seja um ator do seu Capital da Saúde**	Apresentar os dispositivos - Exame de Prevenção à Saúde; - Exibições gratuitas; - Vacine-se para ser protegido.	O aluno aprende sobre o funcionamento do sistema "EPS", suas vantagens e a oportunidade de usufruí-lo gratuitamente. O aluno pergunta sobre os testes de STI gratuitos. O aluno indaga sobre as recomendações de vacinas relacionadas aos diferentes setores profissionais.	Link para a unidade 3	**miniaturas 8** **miniaturas 9** **miniaturas 10**
8	1 h	**Crie uma lembrança dos contatos para continuar a ser um ator de sua Capital da Saúde**	Resuma o conteúdo das miniaturas; complete-os se necessário. Sintetize o conteúdo trazido pelos alunos no quadro.	Os alunos desenvolvem e co-constroem a escrita do Memorando individualmente ou em grupos.	Para a realização do Memorando, o formador prepara os contactos dos agentes de prevenção da área em causa para que os formandos possam criar o seu Memorando, memorizar e capitalizar os seus conhecimentos sobre os vários sistemas. .	**Papelão ou quadro branco** **Elabore um folheto em nome de cada participante** com as colunas correspondentes às diferentes etapas para garantir a atualização da sua cobertura de saúde, sua via coordenada de atendimento, as diferentes organizações de prevenção de saúde que operam no território.
9	30 mn	**Avaliação do módulo através de mesa redonda**	Propor um questionário de avaliação da formação	Os alunos respondem ao questionário e avaliam suas realizações juntos. Os alunos saem da formação com o seu	Para a realização do Memorando, o formador prepara os contactos dos agentes de prevenção da área em causa para que os formandos possam criar o	**Cartão** **Questionário avaliativo** em

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

				Memorando complementado com ferramentas educacionais em forma de livreto ou arquivo digital.	seu Memento, memorizar e capitalizar os seus conhecimentos sobre os vários sistemas. . Pegue as folhas do Paperboard onde você listou as expectativas dos alunos e compare-as com o que aprenderam durante a sessão.	papel ou arquivo digital.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Anexo 1: Organização do sistema de saúde em França - Etapa 4

1.1. Definição

O sistema de saúde francês divide a sua política de saúde em 4 níveis:

- Nível nacional: o Estado e os ministérios da saúde e sociais
- Nível regional: Agências Regionais de Saúde (ARS em francês)
- Nível departamental: Delegações territoriais
- Nível local: Câmaras Municipais

1.2. Organização do sistema de saúde a nível nacional

Video link: https://www.youtube.com/watch?v=FiWR037xdT0

A nível nacional, o Estado intervém diretamente no financiamento e organização da prestação de cuidados. O Estado é o garante do interesse geral, da proteção da saúde da população e da coerência das iniciativas dos atores da saúde. Os ministérios da saúde e sociais desenvolvem e implementam políticas de saúde.

1.2.1. Direcções de ministérios da saúde e sociais

- O ministério da saúde tem duas diretorias principais:

● Direção Geral da Saúde (DGS em francês): Responsável pela elaboração da política de saúde pública e contribui para a sua implementação.

● Direcção-Geral de Prestação de Cuidados (DGOS em francês): Responsável por organizar a prestação de cuidados, gere os recursos e meios do Sistema

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- O ministério social tem duas direções principais:

- Direcção-Geral da Coesão Social (DGCS em francês): Responsável pela concepção, condução e avaliação das políticas públicas de solidariedade, desenvolvimento social e promoção da igualdade a favor da coesão social.
- Departamento de Previdência Social (DSS em francês): Responsável pelo desenvolvimento e implementação da política de Previdência Social: seguro saúde, acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, aposentadoria, família, dependência, financiamento e governança.

1.2.2 Agências e institutos de especialização e coordenação

As decisões dos Estados são baseadas em relatórios científicos de estruturas da área de saúde pública.

- Órgão consultivo:

● Conselho Superior de Saúde Pública (HCSP em francês): Define objetivos plurianuais de saúde pública, fornece às autoridades públicas experiência na gestão de riscos à saúde

● Alta Autoridade de Saúde (HAS em francês): Garante a avaliação médico-econômica de medicamentos e dispositivos médicos, propõe reembolso ao Seguro Saúde para produtos e serviços de saúde, desenvolve boas práticas, estabelece procedimentos para a certificação de estabelecimentos de saúde e procedimentos para o credenciamento de profissionais médicos e elabora normas.

● Agência de Biomedicina (ABM em francês): emite autorizações para pesquisa com células-tronco, gerencia o registro de transplante de medula

● Agência Nacional para a Segurança de Medicamentos e Produtos de Saúde (ANSM em francês) avalia os produtos de saúde e autoriza sua fabricação e autorização de comercialização.

● Agência Nacional de Segurança Alimentar, Ambiental e de Saúde Ocupacional (ANSES em francês): Garante a segurança sanitária em alimentos, meio ambiente e trabalho.

● Agência de Informação Técnica e Hospitalização (ATIH em francês): Calcula as taxas e custos dos serviços hospitalares e orienta o programa de medicalização do sistema de informação (PMSI em francês).

● Estabelecimento de sangue francês (EFS em francês): coleta, prepara, qualifica e distribui hemoderivados instáveis

● Saúde Pública França (SPF em francês): sucede ao InVS, ao INPES e ao EPRUS: Protege com eficácia a saúde das populações. Uma missão que gira em torno de três grandes eixos: **antecipar, compreender, agir.**

- Observa epidemiologia e vigilância da saúde da população (especialmente em tempos de epidemias ou pandemias, conf. Covid 19)

- Monitoriza os riscos à saúde que ameaçam as populações

- Promoção da saúde e redução de riscos à saúde

- Desenvolve prevenção e educação em saúde

- Prepara a resposta a ameaças, alertas e crises para a saúde

- Lança alertas de saúde (como para a pandemia Covid 19)

- Agrupamento de interesse público, incluindo:

● Agência nacional de apoio ao desempenho dos estabelecimentos de saúde e médico-sociais (ANAP em francês): Apoia os estabelecimentos de saúde na sua reorganização interna, audita o seu desempenho
● Agência Nacional de Avaliação e Qualidade dos Estabelecimentos e Serviços Sociais e Médico-Sociais (HAS em francês): Apoia os estabelecimentos na implementação da lei renovadora da ação social e médico-social
● Agência Nacional de Pesquisa sobre AIDS e Hepatite Viral (ANRS em francês): Avalia e coordena programas de pesquisa sobre AIDS e hepatite
● Instituto Nacional do Câncer (INCA em francês): Avalia o sistema de controle do câncer e coordena as ações
● Instituto Nacional de Transfusão de Sangue (INTS em francês): Garante saúde e segurança na transfusão.

- Estabelecimento público científico e tecnológico:
● Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica (INSERM em francês): Coordena pesquisas biomédicas.

- Estabelecimento público industrial e comercial:

● Instituto Nacional do Meio Ambiente e Riscos Industriais (INERIS em francês): Pesquisa e estuda os riscos à saúde decorrentes das atividades econômicas.
● Instituto de Proteção Radiológica e Segurança Nuclear (IRSN em francês): Pesquisa e avalia os riscos associados às radiações ionizantes, prevenindo acidentes em instalações nucleares.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

1.3. Organização do sistema de saúde a nível regional

Fonte: https://www.ars.sante.fr/quest-ce-quune-agence-regionale-de-sante

As agências regionais de saúde (ARS) são responsáveis pela gestão regional do sistema de saúde. Eles definem e implementam a política regional de saúde, o mais próximo possível das necessidades da população.

Duas missões principais: dirigir a política de saúde pública e regular a atenção à saúde nas regiões.

As agências regionais de saúde são instituições públicas, moral e financeiramente autônomas, sob a supervisão dos ministérios responsáveis pelos assuntos sociais e de saúde.

A orientação da política de saúde pública nas regiões inclui três campos de intervenção**:**

- Vigilância e segurança sanitária, bem como observação sanitária.
- Definição, financiamento e avaliação de ações de prevenção e promoção da saúde.
- Antecipação, preparação e gestão de crises sanitárias, em articulação com o Presidente.

Regular a atenção à saúde nas regiões visa atender melhor às necessidades e garantir a eficiência do sistema de saúde.

Abrange os sectores ambulatorial (clínico geral), médico-social (assistência e apoio a idosos e deficientes) e hospitalar.

- Em termos concretos, as agências regionais coordenam as atividades e alocam o orçamento operacional de hospitais, clínicas, centros de cuidados e estruturas para idosos, deficientes e pessoas dependentes

- A regulação tem uma dimensão territorial - para uma melhor distribuição dos médicos e oferta de cuidados no território - e uma dimensão económica - para uma melhor utilização dos recursos e controlo das despesas de saúde.

A regulação é implementada nas diferentes áreas de responsabilidade da agência, sendo que a lei confere ao Diretor-Geral da ARS vários instrumentos, em particular:

- Autorização para a criação de estabelecimentos de saúde e instituições e serviços médico-sociais, o controle do seu funcionamento e a alocação dos seus recursos.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

● Definição e implementação, com as entidades seguradoras de saúde e o fundo nacional de solidariedade e autonomia (CNSA), de ações capazes de prevenir e gerir o risco de seguro em saúde nas regiões.
● Avaliar e promover a qualidade da formação dos profissionais de saúde.

Melhorar a saúde da população e aumentar a eficiência do sistema de saúde

A criação de agências regionais de saúde em 2010 coloca a governança do sistema de saúde em uma estrutura global, envolvendo todos os atores da saúde.

Atuam no campo da saúde como um todo:

● Prevenção e promoção da saúde,
● Vigilância e segurança da saúde,
● Organização da oferta de atendimento em ambulatório (clínico geral) e em estabelecimentos de saúde (hospitais ...),
● Organização do atendimento médico-social.

Graças à interdisciplinaridade e à territorialização das políticas regionais de saúde, as agências regionais de saúde permitem agregar sinergia a todos os atores dos territórios, desenvolver uma visão global da saúde e quebrar as barreiras das vias de saúde, garantindo qualidade e eficiência. e segurança do atendimento e apoio no sistema de saúde. Eles são o único ponto de contato para todas as partes interessadas da saúde na região.

1.4. Organização do sistema de saúde a nível departamental - Delegações territoriais

As delegações territoriais são protagonistas das políticas sociais (Rendimento Ativa de Solidariedade, assistência social à criança, proteção materno-infantil, etc.) e das políticas médico-sociais (proteção geral da saúde pública e do meio ambiente, dever de alerta de saúde).

A delegação territorial representa a ARS - Agência Regional de Saúde - em cada departamento.

• Eles estão localizados nas principais cidades dos departamentos

• Cumprem as missões de proximidade da agência

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

• Eles declaram a política regional em nível de departamento

• Apoiam atores locais na implementação de projetos de saúde pública.

1,5. Organização do sistema de saúde a nível local - Câmara Municipal

Em matéria de saúde, o município não tem jurisdição obrigatória, salvo as medidas específicas que os autarcas possam tomar, no âmbito das suas atribuições policiais.

No entanto, o município deve alertar imediatamente o Diretor-Geral da Agência Regional de Saúde (ARS) em caso de ameaças iminentes à saúde da população e transmitir ao Instituto Nacional de Vigilância Sanitária as informações necessárias ao exercício das suas missões.

Por exemplo, pode organizar e financiar serviços municipais de desinfecção e serviços comunitários de higiene e saúde. A este respeito, os municípios a que pertencem esses centros recebem o correspondente subsídio geral de descentralização. Da mesma forma, por meio de convênio com o Estado, o município poderá implementar programas específicos de saúde relacionados ao combate às doenças transmissíveis, ao alcoolismo e às diversas formas de dependência.

O município e os agrupamentos de municípios também têm a possibilidade de destinar ajudas em matéria de saúde para a instalação ou manutenção de profissionais de saúde em áreas carentes de oferta assistencial, também para financiar estruturas que participem na permanência de cuidados e construção de equipamentos sanitários em conformidade com as decisões ARS.

• O conselho municipal recusa a política de saúde a nível local

• É responsável pela aplicação de certas medidas de saúde pública

• É responsável pela criação da estrutura de saúde

Anexo 2: Despesas com saúde e seu financiamento - Etapa 5

Fontes: https://www.ars.sante.fr/les-5-chantiers-pour-transformer-le-systeme-de-sante

https://www.cleiss.fr/particuliers/venir/soins/ue/systeme-de-sante-en-france.html

Gastos correntes com saúde (DCS em francês) é o valor total gasto com saúde em um ano. Inclui despesas correntes de todos os financiadores do sistema: Segurança Social, Estado e autarquias locais, organismos de protecção complementar (mútuas, seguradoras e instituições de previdência) e famílias.

O DCS é composto por vários elementos:

1. **Consumo de produtos de saúde e médicos (CSBM** em francês) que totaliza as despesas que contribuem para o tratamento dos pacientes. Essas despesas incluem atendimento hospitalar e ambulatorial, reembolso de transporte médico, bens médicos (medicamentos, próteses, etc.). **O CSBM representa três quartos das despesas correntes com saúde.**

2. **Cuidados de longa duração** para deficientes ou idosos em instituições.

3. As **diárias pagas** pelo Seguro de Doença aos segurados que tiveram que deixar de trabalhar temporariamente por motivo de doença, maternidade ou acidente de trabalho.

4. Despesas de prevenção **individuais** (por exemplo, saúde ocupacional ou escolar) **e coletivas** (por exemplo, campanhas de educação para a saúde).

5. As despesas com o sistema de saúde são compostas por:

● Subsídios ao sistema de saúde (cobertura parcial das contribuições dos profissionais de saúde, assistência na teletransmissão),

● Despesas de pesquisa médica e farmacêutica,

● Gastos com a formação de profissionais de saúde.

6. **Custos de gestão do sistema de saúde** (custos dos diversos regimes de segurança social, órgãos complementares, fundo CMU, orçamento de funcionamento do Ministério da Saúde…).

As receitas do Regime Geral de Segurança Social em 2012 repartiram-se da seguinte forma:

● contribuições: 58,4%
● Contribuição Social Generalizada (CSG em francês): 20,4%
● Impostos: 13%
● Transferências: 6,3%
● Outros produtos: 1,1%
● contribuições pagas pelo Estado: 0,8%

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

➢ Quem paga os gastos com a saúde?

Vários atores financiam despesas de saúde: Segurança Social, Estado, autoridades locais, organizações de proteção complementar (sociedades mútuas de seguros, companhias de seguros, instituições de previdência) e famílias.

No entanto, a participação de cada um deles não é a mesma. Por exemplo, a Segurança Social sozinha responde por três quartos do financiamento do consumo de cuidados médicos e bens (CSBM).

Além disso, **eles não operam dentro do mesmo perímetro**, dependendo de se considerar o gasto corrente com saúde (DCS) ou o consumo de assistência médica e bens.

No geral, o Estado fornece a maior parte do financiamento para o DCS para prevenção, treinamento e pesquisa médica, mas também para a prestação de cuidados aos mais vulneráveis (via cobertura universal de saúde suplementar - CMU-C em francês - ou auxílio médico estatal - AME em francês).

Os outros financiadores intervêm principalmente no âmbito da CSBM. No CSBM, o financiamento é dividido entre o "risco maior", ou seja, os riscos mais onerosos (hospitalização, doença prolongada, etc.), cobertos pela Segurança Social e os "riscos menores" (ópticos, dentais, aparelhos auditivos) cobertos por organizações complementares. As famílias veem sua participação oscilar de acordo com o valor do “saldo remanescente”.

➢ Qual é o "saldo remanescente" das famílias?

A participação das famílias no financiamento do consumo de produtos de saúde e médicos (CSBM) varia de acordo com vários fatores.

Se o Governo adotar **medidas de não reembolso ou redução do reembolso** de certas despesas pela Previdência Social, isso automaticamente leva a um aumento da parcela paga pelas pessoas físicas: não reembolso de medicamentos com pouca prestação de serviço médico, redução da cobertura de ótica ou odontológica despesas, etc.

O mesmo é verdade quando medidas de redução de custos e "responsabilidade" são tomadas na área de seguro saúde. Por exemplo:

- **Caminho de atendimento** com modulação das taxas de reembolso,
- **Franquias médicas em medicamentos,** procedimentos paramédicos ou transporte,
- **Contribuição global de 1 €** em consultas médicas, franquias hospitalares.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Por fim, a Previdência Social não cobre os excessos cobrados por alguns profissionais de saúde.

Os órgãos complementares (taxa extra, despesas ópticas ou odontológicas, etc.) compensam algumas dessas medidas. Por outro lado, outras medidas não são compensadas, mesmo que tenham um teto. É o caso da contribuição fixa de 1 € por cada consulta médica (com um máximo de 50 € por ano).

No final, a participação financeira das famílias equivale ao seu saldo remanescente, ou seja, o que elas realmente têm que pagar após descontados os reembolsos feitos pelas entidades de previdência básica e as entidades complementares.

A novidade de 2020 em repouso sem carga para óculos e dentaduras:

Como parte da chamada reforma "saúde 100%", um decreto publicado no Diário Oficial em 12 de janeiro de 2019 especifica a introdução gradual de reembolso total (sem saldo) pela Previdência Social e seguro saúde suplementar para determinados óculos, odontológico próteses e aparelhos auditivos, em especial estabelecendo preços máximos.

- Para os óculos, este decreto estabelece valores de cobertura que variam em função do tipo de correcção prescrita (até € 800 para lentes progressivas) com, para armações, um reembolso máximo de € 100 em todos os casos. Estas garantias serão limitadas a um par de óculos por período de 2 anos (exceto nos casos em que uma renovação antecipada possa ser fornecida, especialmente para crianças menores de 16 anos e em caso de alterações na visão).

- No que se refere às próteses dentárias, a partir de 2020, certas próteses cujos preços serão limitados, serão reembolsadas na íntegra para todos os segurados. O objetivo é possibilitar a milhões de segurados a realização de tratamentos, que atualmente estavam financiando parcialmente ou abandonando por falta de recursos. Para este fim :

- São criadas 3 cestas de cuidados para se adaptar a vários tipos de situações. As taxas variam de acordo com a natureza dos materiais usados e a localização do dente em questão. O princípio escolhido é que um dente visível deve ser substituído por materiais que garantam a qualidade estética, mas que isso é menos necessário para um dente não visível como um molar (ver computação gráfica).

Permite ao paciente ser reembolsado a 100% pelo seguro de saúde obrigatório e pela mutualista (seguro complementar de saúde) para a colocação de uma prótese. Isso se aplicará a quase metade dos cuidados prestados hoje. Será implementado em 2 etapas: em 1 de janeiro de 2020 para coroas e pontes e em 1 de janeiro de 2021 para dentaduras.

➢ Saldo remanescente em caso de hospitalização: a taxa fixa do hospital

A taxa fixa hospitalar corresponde à contribuição do paciente para os custos associados à sua hospitalização. Em alguns casos, uma isenção é possível.

A taxa fixa do hospital representa a participação financeira do paciente nos custos de acomodação e manutenção incorridos por sua hospitalização. É devido a cada dia de internação, incluindo o dia da alta. O valor da quantia global hospitalar é fixado por portaria. Desde 1 de janeiro de 2018, tem sido:

- 20 € por dia em um hospital ou clínica
- 15 € por dia em um departamento psiquiátrico ou uma instituição de saúde.

O Seguro Saúde não reembolsa o pacote hospitalar. A sua seguradora mútua ou o seu seguro complementar de saúde podem cobri-lo, se o contrato que subscreveu o prevê.

Fontes:

http://www.securite-sociale.fr/Structure-des-recettes-du-Regime-general-de-la-Securite-sociale-en-2012

Principais figuras da Previdência Social em 2017: http://www.securite-sociale.fr/IMG/pdf/plfss2017_web.pdf

Anexo 3: Thumnbnails - Estágios 3 e 6

3.1. Miniatura 1: Definição da noção de "Capital da Saúde» - Etapa 3

Segundo a Organização Mundial de Saúde da OMS: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. É um "estado completo" e não simplesmente a "ausência de doença".

Boa saúde é definida pela ausência de limitações nas atividades (nos gestos da vida diária) e pela ausência de deficiência.

Nosso capital de saúde diminui mais ou menos rapidamente desde nossa entrada na idade adulta (18-20 anos). Esta diminuição está ligada a:

- Nossa herança genética
- Nosso modo de vida e condições de vida
- Nosso ambiente pessoal e professional

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.2. Miniatura 2: Inscreva-se para um Carte Vitale

Para que serve o Carte Vitale?

O Carte Vitale contém todas as informações necessárias para o reembolso das suas despesas de saúde. Ao apresentá-lo ao seu médico, você pode ser reembolsado automaticamente numa semana, sem ter que enviar um formulário de solicitação médica.

O Carte Vitale é um cartão pessoal, estritamente confidencial, seguro e válido em território francês. O Carte Vitale é emitido gratuitamente pelo Seguro Saúde. Se alguém lhe pede dinheiro para emitir um Carte Vitale, é uma fraude.

Permite que você se identifique junto ao Seguro Saúde, para ser reembolsado por suas despesas de saúde e se beneficiar do pagamento de terceiros em seu médico e farmácia. Graças ao seu Carte Vitale, você é reembolsado mais rapidamente e não precisa mais enviar o formulário de tratamento pelo correio.

➢ Para quem é o Carte Vitale?

A obtenção de um cartão Carte Vitale implica ter um número de segurança social. O Carte Vitale é emitido a qualquer beneficiário do Seguro de Saúde, a partir dos 16 anos, ou a partir dos 12 anos, a pedido do progenitor a quem a criança está afiliada, a partir da sua conta ameli.fr. Você pode obtê-lo se acabou de chegar à França assim que receber o seu número de seguro social.

Certifica o seu registro e os seus direitos ao Seguro de Saúde. É válido em toda a França. **O seu Carte Vitale é o seu cartão de previdência social.**

Seu Carte Vitale contém todas as informações necessárias para reembolsar suas despesas de saúde e para cobrir suas despesas em caso de hospitalização. Graças ao seu Carte Vitale, seu médico terá acesso às seguintes informações:

● A sua identidade e a dos seus beneficiários *: filhos menores de 16 anos, filhos de seu cônjuge que dependem de si para o seu sustento ...

● O seu número de segurança social;

● O regime de seguro de saúde ao qual você está vinculado: regime geral (para funcionários, 2018 novos alunos e trabalhadores autônomos), regime agrícola, regimes especiais ...

● O seu fundo de seguro de saúde, dependendo de onde você mora;

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Além disso, se você estiver preocupado com esses direitos:

● Isenção de copagamento, ou seja, 100% de cobertura das despesas de saúde reembolsáveis pelo Seguro Saúde (doença de longa duração, maternidade, acidente de trabalho e doença ocupacional, etc.)

A cobertura complementar de saúde solidária, que lhe permite beneficiar de uma mutualista gratuita pagadora, permite-lhe beneficiar de uma redução do custo da mútua.

3.3. Miniatura 3: Obtenha o seu primeiro Carte Vitale

Ou encomende o seu Carte Vitale diretamente online a partir da sua conta ameli.fr. É simples, prático e gratuito e você recebe seu Carte Vitale mais rápido.

Na prática, passo a passo:

● Conecte-se à sua conta ameli.fr> seção «Meus passos»> Minha Carte Vitale> Encomende minha Carte Vitale;
● Selecione a pessoa em questão;
● Verifique as informações exibidas (dados pessoais, endereço postal, endereço de e-mail);
● Faça upload dos documentos necessários para o seu pedido: uma foto de identidade digitalizada e uma identidade digitalizada e, em seguida, verifique e valide seu pedido.

Você receberá o seu Carte Vitale em 2 semanas, acompanhado de uma cópia impressa das informações nele contidas. Este documento é útil se você perder seu Carte Vitale ou se precisar justificar seus direitos.

Faça a solicitação por correio ao Fundo de Seguro de Saúde do qual você depende:

Preencha o formulário com as informações indicadas e assine-o (em caso de erro ou falta de informação, não corrija o formulário mas contacte a sua seguradora primária para avisar);

● Cole uma foto de identificação colorida no espaço fornecido;
● Anexe fotocópia de seu documento de identidade com uma foto;
● Enviar tudo no envelope de retorno (envelope pré-preenchido, anexado ao formulário para ser carimbado na taxa em vigor, sem anexar nenhum outro documento).

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Você receberá o Carte Vitale em aproximadamente 3 semanas, acompanhado de uma cópia impressa das informações nele contidas. Este documento é útil se você perder seu Carte Vitale ou se precisar justificar seus direitos.

Em qualquer caso, verifique a exatidão das informações fornecidas. Em caso de erro, entre em contato com a caixa de seguro de saúde para relatá-lo.

É bom saber: quando o Seguro Saúde o contacta por telefone, podem ser apresentados dois números: 36 46 ou 05 53 35 62 37. O seu contacto nunca lhe pedirá os seus dados bancários (número da conta bancária, número do cartão de crédito, etc.).

3.4. Miniatura 4: Obtenha um Cartão Europeu de Seguro de Doença

Certifica os seus direitos ao seguro saúde e faz com que beneficie de cuidados médicos locais, de acordo com a legislação e formalidades em vigor no país de estadia.

Para solicitar o EHIC, acesse sua conta Amelie.fr, espaço "Meus pedidos / Solicite um cartão europeu de seguro saúde". Planeje fazer a solicitação pelo menos 15 dias antes da partida. O cartão chega dentro de 10 dias.

3.5. Miniatura 5: Escolha um médico regular

Esta escolha é gratuita e individual. Cada segurado maior de 16 anos deve ter seu próprio clínico geral. Você deve declarar um clínico geral ao seu fundo de seguro de saúde. Isso é o que chamamos de via de atendimento coordenado.

➢ Por que escolher seu próprio clínico geral?

- Você é mais bem tratado, graças a um acompanhamento adaptado ao seu estado de saúde por um médico que o conhece bem;
- Você será mais bem reembolsado se consultá-lo com prioridade antes de consultar outro profissional de saúde.

O clínico geral oferece melhor acompanhamento médico, pois é o seu primeiro interlocutor para a sua saúde. Ele oferece atendimento adaptado e direciona você a um médico especialista, se necessário.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Dessa forma, seu cuidado será melhor reembolsado. Se for a um clínico geral que tenha um acordo setor 1, o custo da consulta é de 25 euros. Se for o seu clínico geral, a consulta é reembolsada pelo Seguro de Saúde a 70%, ou seja, 16,50 euros após dedução de 1 euro de contribuição fixa.

No caso de qualquer médico, a consulta é reembolsada pelo Seguro de Saúde a 30%, ou seja, 6,50 euros após dedução de 1 euro de contribuição fixa.

3.6. Miniatura 6: Faça a sua solicitação de Cobertura Adicional de Saúde Solidária.

Não tenho cobertura de saúde adicional:

A Cobertura de Saúde Solidária Adicional substituiu a Cobertura de Saúde Universal Adicional no 1º de novembro de 2019. Isso não muda nada para os atuais beneficiários da Cobertura de Saúde Universal Adicional. O esquema está mudando de nome, mas continua gratuito para pessoas com recursos abaixo do teto da Cobertura Adicional de Assistência Universal de Saúde.

Entre quatro meses e dois meses antes do término de seu direito, você pode solicitar uma renovação baixando o formulário CERFA (link do site abaixo):

Se você se beneficia de créditos fiscais, não precisa solicitar uma renovação; isso é automático.

Ele permite que você:

- Não terá mais que pagar suas despesas de saúde no médico, dentista, farmacêutico, hospital, etc .;
- Você se beneficia de nenhum custo extra no médico;

A maioria dos óculos, dentaduras e aparelhos auditivos são totalmente cobertos. Porém, dependendo de seus recursos, uma contribuição financeira pode ser devida. O valor desta contribuição varia de acordo com a idade de cada pessoa do domicílio no dia 1º de janeiro do ano de atribuição.

Concretamente: Primeiro, baixe um formulário CERFA n ° 52269 # 02 - Solicitação de cobertura adicional de solidariedade em saúde - neste site:

https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/fichier-utilisateur/fichiers/formulaire_s3711_demande_de_complementaire_solidaire_0.pdf

Se você tiver uma conta Ameli.fr, poderá se inscrever diretamente online. Este pedido está localizado na seção "Meus passos". Lembre-se de trazer os documentos comprovativos necessários.

O pedido é encaminhado para a sua caixa de saúde, dependendo de onde você mora ou está inscrito para processamento, que pode eventualmente solicitar informações adicionais para o estudo de sua demanda.

No final da solicitação, um aviso de recebimento eletrônico é enviado a você no e-mail da conta Ameli.

Ao receber o processo completo, a caixa de seguro saúde tem 2 meses para estudar sua solicitação e informá-lo de sua decisão. O certificado de titularidade fica disponível na conta Ameli.fr, após validação do pedido, e também é enviado para o seu endereço postal, em suporte de papel.

Em qualquer caso, você deve anexar todas as cópias dos documentos comprovativos solicitados. A lista de documentos de suporte depende de seus recursos: Consulte a tabela abaixo.

Seus recursos financeiros	Para pessoas declaradas da família (para qualquer pessoa da família, independentemente da idade)	Avaliação fiscal ou notificação de situação fiscal
	Se você morou no exterior durante os últimos 12 meses	Provas da situação fiscal e de segurança social no (s) país (es) em questão
	Se solicitou créditos fiscais e / ou se um dos membros do seu agregado familiar tem mais de 18 anos e menos de 25 e pede créditos fiscais para jovens ou benefícios de créditos fiscais para jovens	Certidão de seus recursos inferior à alíquota fixa do Crédito Tributário, emitida pelo Fundo de Bolsa Família

Envie todo o seu arquivo para o fundo de seguro saúde. Você deve enviar o arquivo para a caixa de seguro saúde do membro da família listado como um "candidato" no arquivo. Você pode enviar o arquivo pelo correio ou depositá-lo diretamente na caixa de seguro saúde.

Quando for atribuída a cobertura complementar de saúde solidária sem participação financeira, a mesma tem efeito por um ano a contar da data que consta do certificado. Você deve atualizar seu carte Vitale. Cuidado, a renovação não é automática. Você deve registrar uma solicitação de renovação entre quatro e dois meses antes da data de vencimento, nos mesmos formulários da primeira solicitação.

Bom saber:

Tarifas de transporte solidário: As transportadoras podem oferecer descontos no preço da sua assinatura do transporte aos beneficiários da cobertura complementar de saúde solidária sem participação financeira.

Tarifas de energia social: O vale de energia é um auxílio estatal para suas despesas de energia. É pessoal e ajuda a pagar as contas de energia da sua casa. É alocado por um ano, dependendo de seus recursos e da composição de sua família. Você receberá automaticamente pelo correio, em sua casa. Não há procedimento a ser realizado para recebê-lo. Você só precisa ter declarado sua renda aos serviços fiscais do ano anterior.

3.7. Miniatura 7: Você é um estrangeiro em situação irregular

Se for estrangeiro e não tiver autorização de residência ou documento comprovativo de que tomou medidas para obter autorização de residência (recibo de pedido de autorização de residência, notificação à prefeitura, etc.), pode beneficiar, ao abrigo certas condições, do State Medical Aid.

O Auxílio Médico do Estado cobre despesas de saúde até 100% das taxas máximas estabelecidas pelo seguro de saúde e suas receitas médicas: medicamentos, análises médicas.

Condições de acesso: Para se beneficiar do Auxílio Médico do Estado, 3 condições devem ser atendidas:

1. Viver ilegalmente em França: Quer dizer, sem ter uma autorização de residência, um recibo de pedido ou qualquer documento que ateste que está a ser feito um processo para obter uma autorização de residência.

2. Estável na França: Você deve residir na França metropolitana ou em Guadalupe, Guiana Francesa, Martinica, Reunião, São Bartolomeu ou São Martinho, sem interrupção por mais de três meses.

3. Ter recursos abaixo do limite: Os recursos considerados são os dos últimos doze meses. O limite de recursos varia de acordo com o local de residência e a composição do domicílio.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Apêndice 4: Seja um ator da Capital da Saúde - Estágio 7

4.1. Miniatura 8: Beneficie-se de um check-up de prevenção de saúde

Gerir o capital de saúde de alguém da melhor maneira possível é uma abordagem preventiva que todos podem adotar. Essa abordagem permite que as pessoas continuem com boa saúde e evitem o aparecimento de doenças tanto quanto possível.

O exame preventivo ou gratuito é oferecido às pessoas abrangidas pelo regime geral da segurança social. Totalmente coberto pelo Fundo de Seguro de Doença, este check-up assenta nas mais recentes recomendações médicas a nível de prevenção e complementa a ação do médico generalista.

Realizado por uma rede de 85 centros de exames de saúde, o exame preventivo de saúde é adaptado à idade, ao sexo, aos riscos e ao acompanhamento habitual da saúde da pessoa abrangida pela segurança social. Leva em consideração as dificuldades de acesso aos cuidados e prevenção.

➢ Para quem é?

Destina-se principalmente a **pessoas com mais de 16 anos, afastadas do sistema de saúde e em situação precária**, que não beneficiam de acompanhamento regular de saúde por médico generalista, nem de serviços de prevenção organizados como o rastreio do cancro, por exemplo. Este check-up permite que você se inscreva ou se reinscreva em um programa de saúde.

➢ Em que consiste?

Este check-up inclui informações sobre direitos de saúde, a via de atendimento e dispositivos para ajudá-lo a adquirir cuidados de saúde complementares.

Inclui também o tempo de intercâmbio com os profissionais: administrativos, enfermeiros, dentistas e médicos, bem como a realização de exames e atividades de triagem.

Diversos temas podem ser abordados, dependendo da idade e dos fatores de risco da pessoa coberta pela previdência social, bem como de suas preocupações. Os temas "dependências", "bem-estar", "vida emocional e sexual", "atividade física", etc. fazem parte do check-up para jovens entre 16 e 25 anos. A prevenção de doenças cardiovasculares ou dos riscos das quedas e participação no rastreamento do câncer estão entre os temas do check-up do idoso. Por fim, alguns temas são comuns a todos, como tabaco e rastreamento de sobrepeso e obesidade, por exemplo.

Em qualquer caso, o check-up é uma oportunidade para fazer um balanço da saúde, para colocar questões à equipa médica em total sigilo, para ser informado e orientado, em colaboração com o clínico geral, com estruturas de assistência, nomeadamente educativas.

4.2. Miniatura 9: Triagem para sexo desprotegido.

A triagem de DST (infecção sexualmente transmissível) é uma pesquisa de doenças sexualmente transmissíveis. Entre as dez ou mais IST existentes, algumas causam sintomas, outras não. Daí a importância de rastreá-los para tratá-los e evitar, para alguns, complicações graves.

➢ O porquê de se fazer o teste?

Você pode ter uma IST sem perceber. Saber o seu estado é a melhor forma de obter o tratamento de forma rápida e eficiente e evitar a propagação do vírus a outras pessoas.

Faça o teste de DSTs, como HIV, regularmente quando tiver vários parceiros, e toda vez que quiser parar de usar o preservativo com um novo parceiro regular (especialmente porque muitas DSTs têm poucos ou nenhum sintoma imediato ...)

➢ Onde fazer o teste?

Um clínico geral, ginecologista ou parteira pode aconselhá-lo e prescrever um teste de DST. Você também pode ir para:

● um Centro de Informação, Rastreio e Diagnóstico grátis

● um Centro de Planejamento Familiar e Educação

● todos os endereços dos centros mais próximos de você podem ser encontrados em sida-info-service.org, você também pode contatá-los pelo telefone 0800 840 800, ou através de um "Live Chat" do site.

É bom saber: o teste é anônimo e gratuito.

➢ Como o teste de triagem é realizado?

Diferentes tipos de exames podem ajudar a diagnosticar DSTs:

● Exame clínico dos genitais

● Amostragem ou cultura local indolor

● Amostra de sangue

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.3. Miniatura 10: Estar em dia com as vacinas obrigatórias e recomendadas da minha área professional

A vacinação consiste na injeção de um antígeno. É uma fração de um germe infeccioso incapaz de causar doenças. Porém, vai permitir a memória desse antígeno pelo sistema imunológico. Assim, durante uma exposição subsequente a esta doença infecciosa, o corpo pode produzir imediatamente anticorpos capazes de detê-la. A vacinação é uma arma eficaz de prevenção contra doenças infecciosas. Ela triunfou definitivamente sobre a varíola, uma doença que dizimou milhões de pessoas ao longo dos séculos.

Vacinas recomendadas no ambiente profissional, principalmente para a construção civil:

Vacina	Contaminação	Tolerabilidade	Booster shot
Tétano	No chão, lesão	Excelente	2 injeções num mês
Difteria	Entre pessoas	Excelente	Booster injetado a cada 10 anos
Poliomielite	Oral / fecal (água, comida)	Bom	2 injeções num mês

Vacinas recomendadas em círculos profissionais, em particular na agricultura ou na indústria alimentar:

Vacina	Contaminação	Tolerabilidade	Booster shot
Tuberculose	ar	Reações nodais na pele	2 injeções durante a infância
Hepatite B	Sangue Relações sexuais	Bom	2 injeções num mês Booster injetado aos 6 meses Então, de acordo c/ a sorologia
Hepatite A	Oral / fecal (água, comida)	Boa	2 injeções num mês Booster injetado a cada 10 anos

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Gripe	Entre pessoas	Boa	1 injeção em novembro
Leptospirose	Contacto com água infectada por animais	Boa	2 injeções num mês Booster injetado aos 6 meses Booster injetado a cada 2 anos
Raiva	Mordidas ou manipulação de animai	Boa Vacinar rapidamente	3 injeções em 15 dias Booster injetado em 1 ano Booster injetado a cada 5 anos

Aqui está um documento completo sobre todas as vacinas:

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/calendrier_vaccinal_maj_17avril2019.pdf

Aqui está um documento simplificado para adultos:

https://vaccination-info-service.fr/var/vis/storage/original/application/download/calendrier-vaccinal-2019.pdf

A vacinação não é apenas para bebês e crianças: estar em dia com as vacinas também é necessário para adolescentes e adultos.

Os adultos devem se lembrar das imunizações que receberam quando crianças. Na verdade, as defesas imunológicas podem diminuir com o tempo e devem ser reativadas, por exemplo, contra doenças como tétano, difteria ou poliomielite. Os adultos podem ser vacinados mesmo que nunca tenham sido vacinados. Assim, a vacinação contra o sarampo, caxumba e rubéola é recomendada para quem não foi vacinado e nasceu a partir de 1980.

Algumas vacinas são particularmente recomendadas para adultos: por exemplo, a vacinação meningocócica C para adultos jovens e a vacina contra influenza para aqueles com mais de 65 anos de idade, que são mais suscetíveis a complicações da doença.

Muitas vacinas são recomendadas ou obrigatórias no âmbito de uma atividade profissional quando o expõem ao risco de contrair ou transmitir uma doença.

Em certas circunstâncias, os adultos devem ser vacinados para proteger as pessoas ao seu redor. Por exemplo, a vacinação contra coqueluche ajuda a proteger bebês menores de 6 meses de idade que ainda não estão totalmente imunizados e pessoas frágeis, evitando a transmissão da doença a eles.

O objetivo deste módulo é que o formando compreenda os princípios de uma alimentação equilibrada de forma a adaptá-los tendo em conta os constrangimentos relacionados com a sua actividade profissional.

Esta unidade tratará das necessidades do nosso corpo, mas também do conhecimento para equilibrar a nossa alimentação, definir diferentes comportamentos alimentares e, finalmente, aplicar os princípios corretos, tendo em conta as limitações pessoais e profissionais. O objetivo é que o aluno seja capaz de fazer as suas próprias escolhas.

O aluno será capaz de identificar as necessidades nutricionais e os princípios de uma alimentação equilibrada. Ele terá sido formado para comer saudavelmente; ele será capaz de identificar erros frequentes e sugerir melhorias. O aluno saberá explicar as consequências dos maus hábitos alimentares na sua saúde e as consequências na sua atividade profissional. Assim, o aluno será capaz de fazer escolhas alimentares relevantes. Se necessário, ele também pode calcular e analisar o seu IMC. Além disso, o aluno poderá informar os seus conhecidos sobre os riscos de uma alimentação inadequada.

Para isso, os alunos irão propor refeições equilibradas, escolher o alimento certo para adaptar a ingestão alimentar de acordo com as suas atividades, manter um peso “ideal” sem fazer muito “sacrifício” em relação aos alimentos que gostam, analisar combinações de cardápios e discutir como agrupar e definir as melhorias a serem feitas.

Os estudos de caso serão usados nesta unidade. Os alunos também serão orientados na entrega de documentos práticos. Eles irão, por exemplo, preparar refeições equilibradas em relação a uma determinada situação profissional.

Resumo :

Estrutura da UNIDADE 2.....62

Cenário da UNIDADE 2.....65

Conteúdos Teóricos 73

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Estrutura da UNIDADE 2

Unidade 2	Título: Adote uma dieta balanceada adaptada à sua atividade	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	
Resultados de aprendizagem: Conhecer os princípios da alimentação equilibrada de forma a integrá-los nas práticas do dia a dia (para poder ir ao encontro das necessidades inerentes ao ambiente de trabalho).		
Conhecimento	Habilidades	Competência

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

O aluno conhece e compreende:	O aluno é capaz de:	O aluno :
- Os diferentes tipos de necessidades necessárias ao bom funcionamento do seu corpo: necessidades energéticas, plásticas e funcionais. - Os componentes essenciais fornecidos pela nossa alimentação, para um corpo saudável - Fatores que influenciam o comportamento alimentar (sócio-cultural, econômico, etc.) - Nutrientes e o seu papel - Classificação alimentar e características de diferentes grupos de alimentos - A composição de uma refeição equilibrada - A importância do ritmo alimentar para se manter em forma e saudável - Distribuição da ingestão de alimentos e ingestão diária recomendada - As consequências de lanches e excessos - Deficiências alimentares comuns e seus efeitos na saúde, soluções. - - Limitações profissionais (viagens, turnos, trabalho sedentário, trabalho em pé, emergências, etc.) e suas consequências na alimentação. - - A ligação entre o excesso de peso e as doenças profissionais (lombalgia, insuficiência venosa, dores e dores articulares). - - A importância da prevenção de distúrbios nutricionais no trabalho (anorexia, bulimia, ...) - - Doenças metabólicas (diabetes, colesterol ...): obrigações e restrições	- Identificar as necessidades nutricionais em relação ao seu estado fisiológico - Indique os princípios de uma alimentação equilibrada - Desenvolver orientações pessoais para uma alimentação mais saudável com base em fatores médicos, emocionais, práticos, sociais e outros que influenciam os hábitos alimentares. - Identificar a partir de composições e distribuições de refeições, erros frequentes e sugerir melhorias - Explicar as consequências dos erros alimentares na sua saúde e atividade profissional - Adaptar as necessidades de calorias em relação ao tipo de trabalho - Faça uma escolha racional de alimentos entre várias sugestões, levando em consideração as restrições profissionais - Calcular o seu IMC, analisá-lo e refletir sobre os resultados obtidos - Alerte as pessoas ao seu redor sobre os riscos da má nutrição	- Está em conformidade com certos princípios nutricionais para: - Ser mais eficiente e eficaz na área urbana e no trabalho - Gerenciar melhor sua saúde evitando certos distúrbios metabólicos - Gerenciar surbooking e evitar quedas - em esgotamento - Durma melhor e recupere mais rápido - Escolhe a nutrição certa para evitar perda de energia durante o dia - Lojas a fim de manter uma nutrição equilibrada (ou seja, verificar os rótulos dos nutrientes, selecionar com critérios nutricionais ...) - Adota um estilo de vida melhor que incentiva o desenvolvimento pessoal - Aumenta a consciência entre os colegas sobre seu bem-estar, estilo de vida e dieta

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Critérios de desempenho para a avaliação		
O aluno é capaz de:	Resultados esperados *:	
- - Prepare uma refeição equilibrada independentemente das suas limitações profissionais - - Escolha a comida certa para evitar perda de energia durante o dia - - Adaptar a ingestão alimentar (qualitativa e quantitativa) de acordo com sua atividade - - Manter um peso ideal não "dizendo adeus" a todas as coisas que gosta - - Analisar a composição das refeições ao longo de um dia, uma semana e discutir melhorias a serem feitas	- Sugestões de refeições equilibradas e adaptadas a restrições profissionais específicas - Sugestões de refeições e lanches adaptados à atividade profissional de forma a preservar as energias e a concentração no trabalho - Discrepâncias são identificadas em hábitos alimentares específicos, causas e efeitos são identificados e propostas relevantes de melhoria são feitas - Há vigilância em relação aos alimentos prontos e a decodificação de seus rótulos é utilizada com sabedoria	
Número de horas: 25		
Métodos de Avaliação		
Parte teórica: Um estudo de caso com a criação de documentos Parte prática: Compilação de uma refeição equilibrada em determinada situação profissional + oral		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Cenário da UNIDADE 2

EASY HEALTH : *Adote uma dieta balanceada adaptada à sua atividade*		
Objective(s) : Conhecer os princípios de uma alimentação equilibrada e, em seguida, ajustá-los levando em consideração as restrições profissionais.. *Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ...* *- Conheça as necessidades do nosso corpo* *- Equilibrar a nossa dieta* *- Identificar os diferentes padrões de comportamento alimentar* *- Siga os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais*		
Collective and/or individual scenario	Duration : 25h	Created by : Sophie FINN

Habilidade (s) direcionada (s): no final do cenário, o trainee será capaz de ...

- Identificar necessidades nutricionais em relação à condição fisiológica
- Indique os princípios de uma dieta balanceada
- Desenvolva orientações pessoais para uma alimentação mais saudável com base em fatores médicos, emocionais, práticos, sociais e outros que influenciam os hábitos alimentares.
- Identificar a partir de composições e distribuições de refeições, erros frequentes e sugerir melhorias
- Explicar as consequências de uma dieta inadequada na saúde e na atividade profissional
- Faça uma escolha racional de alimentos entre várias sugestões, levando em consideração as restrições profissionais
- Calcule seu IMC, analise e reflita sobre os resultados obtidos
- Alerte as pessoas ao seu redor sobre os riscos de uma dieta pobre

Critérios de avaliação e resultados esperados:

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

O aluno é capaz de:
● Prepare uma refeição equilibrada, independentemente das suas restrições profissionais
● Escolha a comida certa para evitar perda de energia durante o dia
● Adaptar a ingestão alimentar (qualitativa e quantitativa) de acordo com sua atividade
● Mantenha um peso ideal não "dizendo adeus" a todas as coisas que ele / ela gosta
● Refletir sobre a composição das refeições ao longo de um dia, uma semana e discutir as melhorias a serem feitas

Resultados esperados :
● Sugestões de refeições equilibradas adaptadas a restrições profissionais específicas
● Sugestão de refeições e lanches adaptados à atividade profissional de forma a preservar as energias e a concentração no trabalho
● Discrepâncias são identificadas em padrões de comportamento alimentar específicos, causas e efeitos são identificados e propostas relevantes de melhoria são feitas
● Há vigilância em relação aos produtos industrializados e a decodificação de seus rótulos nutricionais é levada em consideração

Procedimento de avaliação e validação:

● Parte teórica: Um estudo de caso com a criação de documentos
● Parte prática: compilação de uma refeição balanceada em um determinado estudo de caso profissional + oral

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Étapas	*Duração*	*Título da Etapa*	*Tarefas do formador*	*Tarefas do formando*	*Diretrizes*	*Documentos/material*
1.S1	20 mn	*Apresentação da unidade 2*	Explique os objetivos do módulo Descreva o percurso, as expectativas e o trabalho a realizar. Explicar a avaliação e validação dos resultados de aprendizagem Passe as fichas de informações aos candidatos, incentive-os a completar o material do curso fazendo anotações. Reserve tempo para perguntas	Esteja atento e anote os diversos pontos abordados. Leia as fichas de informação Faça perguntas para um melhor entendimento	Respeite as regras para escrever e tomar notas Organize seu trabalho Leia as fichas técnicas «A. Conheça as necessidades do nosso corpo"	Folhas de informação «A. Saiba quais são as necessidades do nosso corpo" (certifique-se de que haja muitas cópias para estagiários e instrutores) PC / retroprojetor
2.S1	2 h	*Saiba o que nosso corpo precisa*	Explique os diferentes tipos de necessidades (energéticas, construtivas, funcionais) Lembre-se de que é a nossa alimentação que suprirá essas necessidades ... Explique que essas necessidades variam de acordo com vários fatores (idade, sexo, clima, etc.). Lembre as pessoas do princípio da digestão e da transformação dos alimentos em nutrientes. Explique os diferentes grupos de alimentos e os diferentes nutrientes de que nosso corpo necessita. Reserve tempo para perguntas.	Esteja atento, complete o curso nas fichas informativas e anote os diferentes pontos percorridos para completá-los. Faça perguntas para um melhor entendimento	Consulte as folhas de informações se necessário «A. Saiba quais são as necessidades do nosso corpo"	Folhas de informação «A. Saiba quais são as necessidades do nosso corpo" (certifique-se de que haja muitas cópias para estagiários e instrutores) PC / retroprojetor
3.S1	30 mn	*As fichas de atividades "Conheça as necessidades do nosso corpo"*	Dê instruções para as folhas de atividades e distribua as folhas de atividades Dê tempo para os formandos fazerem os exercícios. Marque as folhas de atividades Explique todos os pontos que podem não ter sido compreendidos.	Siga as instruções Preencha as fichas de atividades 1) Custos de energia 2) Necessidades de energia 3) Quiz Corrija as folhas de atividades 1), 2) e 3)	Organize o seu trabalho Consulte as fichas técnicas, se necessário «A. Saiba quais são as necessidades do nosso corpo"	Folhas de atividades 1) Custos de energia 2) Necessidades de energia 3) Quizz (certifique-se de que haja muitas cópias para formandos e instrutores) Folhas de informação «A. Conheça as necessidades do nosso corpo”

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

						PC / retroprojetor
4.S1	15 mn	*Fim da sessão 1*	Resuma a sessão destacando os pontos importantes abordados. Faça uma discussão em mesa redonda para recapitular os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Apresente o programa da sessão.	Participe da discussão da mesa redonda e relembre os diferentes pontos discutidos na sessão anterior.	Os formandos terão que reler as notas em casa para a próxima sessão.	
1.S2	10 mn	*Recapitulando a sessão anterior* *Descrição da sessão 2*	Assista aos vídeos (40min) Reserve um tempo para resumir o que foi assistido Peça a elaboração de uma folha de resumo do grupo Responda a quaisquer perguntas	Assista os videos Trabalhe em pequenos grupos para sintetizar as informações coletadas. Faça perguntas para melhor compreensão		
2.S2	1 h 40	*Os videos* *«Saiba quais são as necessidades do nosso corpo»*		Fique atento, siga o curso nas fichas informativas “B. Saiba como equilibrar sua alimentação” e anote os diferentes pontos abordados para completá-los.		PC / retroprojetor Internet Links para vídeos

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S2	1 h 10	*Decifrando rótulos de produtos*	Crie a ficha de atividades com os formandos sobre a descodificação de etiquetas de produtos Responda a quaisquer perguntas Peça aos formandos para tirarem os rótulos dos produtos Peça aos formandos que analisem os rótulos e concluam sobre o equilibrio alimentar dos produtos Peça a cada formando para escolher e apresentar um dos seus rótulos ao grupo Proponha discutir em torno das conclusões apresentadas.	Crie a folha de atividades Traga rótulos de produtos Analise seus rótulos Apresentar uma etiqueta ao grupo Dê feedbacks sobre os resultados.	Faça anotações sobre a análise e os resultados de sua etiqueta para que você possa relatar para o grupo Preste atenção na apresentação dos colegas para que possa dar a sua opinião no final	PC / retroprojetor Planilhas de atividades Planilha de atividades 4.1) Decifrar rótulos nutricionais 4.2) Desconstruir rótulos nutricionais (certifique-se de que haja Rótulos de nutrição alimentar Faça fotocópias para cada formando das etiquetas que serão apresentadas ao grupo.
4.S2	10 mn	*Fim da sessão 2*	Resuma a sessão lembrando os pontos importantes discutidos. Explique resumidamente o programa para a próxima sessão.			
1.S3	10 mn	*Recapitulando a sessão anterior* *Sessão de descrição 3*	Resuma a sessão destacando os pontos importantes abordados. Faça uma discussão em mesa redonda para recapitular os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Apresente o programa da sessão.	Participe da discussão numa mesa redonda e relembre os diferentes pontos discutidos na sessão anterior.		
2.S3	2 h	*Equilibrando a sua dieta*	A frequência das refeições Opte pela variedade para criar seus próprios menus Distribuição da ingestão alimentar e ingestão diária recomendada As consequências de petiscar e comer demais Deficiências nutricionais comuns e seus efeitos na saúde, as soluções Reserve tempo para perguntas	Fique atento, siga o curso nas fichas informativas “B. Saiba como equilibrar sua alimentação” e anote os diferentes pontos abordados para completá-los.	Consulte as fichas de informações "B. Saiba como equilibrar sua dieta", se necessário	Fichas técnicas "B. Saiba como equilibrar sua dieta" (certifique-se de ter muitas cópias para os trainees e formador) PC / retroprojetor

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S3		*Folha de atividade Equilibrando sua dieta*	Dê instruções e distribua a folha de atividades. Dê tempo aos formandos para completarem os exercícios. Corrija a folha de atividades Explique todos os pontos que podem não ter sido compreendidos.	Ouça as instruções Preencha a folha de atividades 5) Equilibrar sua dieta Corrija as folhas de atividades	Organize seu trabalho Consulte as folhas de informações A. e B. se necessário.	
4.S3	10 mn	*Fim da sessão*	Conclua a sessão relembrando os pontos importantes discutidos. Explique resumidamente a agenda para a próxima sessão.			
1.S4	10 mn	*Recapitulando a sessão anterior Esboço da sessão 4*	Faça uma discussão em mesa redonda para recapitular os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Apresente o programa da sessão. Responda a quaisquer perguntas em potencial	Participe da discussão da mesa redonda e relembre os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Faça perguntas para melhor compreensão		
2.S4	2 h	*Identifique os diferentes padrões de comportamento alimentar*	Fatores que afetam o comportamento alimentar (sócio-cultural, econômico ...) Desenvolva orientações pessoais para uma alimentação mais saudável com base em fatores médicos, emocionais, práticos, sociais e outros que influenciam os hábitos alimentares. Reserve tempo para responder às perguntas.	Esteja atento, complete o curso nas fichas informativas C. Identifique os diferentes padrões de comportamento alimentar e faça anotações nos diferentes pontos abordados para completá-los.	Consultar fichas de informação	Folhas de informação C. Identificar diferentes padrões de comportamento alimentar (certifique-se de que haja muitas cópias para estagiários e instrutores) PC / retroprojetor
3.S4		*Folhas de atividades que identificam diferentes padrões de comportamento alimentar*	Dê instruções para as folhas de atividades e distribua as folhas de atividades	Ouça as instruções Preencha as fichas de atividades 6). Identifique os diferentes padrões de comportamento alimentar Corrija as folhas de atividades	Organize o seu trabalho e consulte as notas de informação.	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S4	10 mn	*Fim da sessão 4*	Conclua a sessão relembrando os pontos importantes discutidos. Explique resumidamente a agenda da próxima sessão.			
1.S5	10 mn	*Recapitulando a sessão anterior* *Esboço da sessão 5*	Faça uma discussão em mesa redonda para recapitular os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Apresente o programa da sessão. Responda a quaisquer perguntas em potencial	Participe da discussão da mesa redonda e relembre os diferentes pontos discutidos na sessão anterior. Faça perguntas para melhor compreensão		
2.S5	2 h	*Aplique os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais*	Limitações profissionais (viagens, jornada escalonada, trabalho sedentário, trabalho em pé, emergências ...) e suas consequências na alimentação dos profissionais. A ligação entre o excesso de peso e as patologias ocupacionais (lombalgia, insuficiência venosa, dores nas articulações, etc.). A importância de prevenir distúrbios nutricionais no local de trabalho Distúrbios metabólicos (diabetes, colesterol ...): obrigações e restrições Faça uma escolha racional de alimentos entre várias propostas, tendo em conta as restrições profissionais. Calcule seu IMC, analise e reflita sobre os achados. Avise as pessoas ao seu redor sobre os riscos envolvidos em uma dieta pobre. Reserve tempo para perguntas	Fique atento, siga a lição sobre fichas informativas D. Aplicar os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais, e fazer anotações nos diferentes pontos cobertos para completá-los.	Consulte as fichas de informações D. Aplique os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais, se necessário	Folhas de atividades 7. Adaptando sua dieta à sua atividade (certifique-se de que haja cópias suficientes para os trainees e treinador) Fichas de informações D. Aplicar os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais PC / retroprojetor

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S5		*O «Aplicar os princípios certos, tendo em conta as restrições profissionais» Folhas de atividades (parte 1)*	Dê instruções para a avaliação e distribua as fichas de avaliação. Dê tempo aos formandos para completarem os exercícios. Corrija a avaliação Explique todos os pontos que podem não ter sido compreendidos.	Ouça as instruções Preencha as fichas de atividades 7. Adaptando a sua dieta à sua atividade Corrija as folhas de atividades	Organize o seu trabalho Consulte as fichas de informações D. Aplique os princípios corretos, levando em consideração as restrições profissionais, se necessário.	
4.S5	10 mn	*Fim da sessão 5*	Conclua a sessão relembrando os pontos importantes discutidos.			

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PRT01- 2018-1-FR01-KA204-047743

EASY HEALTH : Unit 3

Adopt a balanced diet adapted to your activity

Understand the rules of a balanced diet and adjust them to suit the constraints of your professional activity.

CONTENTS

FICHA DE INFORMAÇÕES: A. SAIBA QUAIS SÃO AS NECESSIDADES DO NOSSO CORPO

Folha de INFORMAÇÕES: B. saber como equilibrar a sua dieta

Folha de INFORMAÇÕES: C. identificar DIFERENTES hábitos alimentares

FICHA DE INFORMAÇÕES: D. APLICAR OS PRINCÍPIOS CORRETOS LEVANDO EM CONTA AS RESTRIÇÕES PROFISSIONAIS (p.98)

- ANEXO 1: DIETA EQUILIBRADA E TRABALHO – A Minha pausa para o almoço: eu como no trânsito

- ANEXO 2: DIETA EQUILIBRADA E TRABALHO - É possível comer melhor no trabalho!

- ANEXO 3: DIETA E TRABALHO EQUILIBRADO - Turno de trabalho e dieta

- ANEXO 4 - DIETA EQUILIBRADA E TRABALHO - No Trabalho: 3 refeições equilibradas no cardápio

- ANEXO 5: DIETA E TRABALHO EQUILIBRADO - Catering para empresas

- **O corpo é uma "máquina" complexa que necessita constantemente de energia e dos elementos essenciais para o seu bom funcionamento. Ao longo da vida, o corpo trabalha incansavelmente**

O corpo precisa fazer funcionar seus músculos e órgãos vitais e manter sua temperatura interna a 37 ° C: isso é chamado de **necessidade de energia** do corpo.

O corpo também precisa construir, reparar, substituir, renovar células: isso é chamado de plástico ou **necessidades de construção.**

Também precisa transportar nutrientes, promover seu uso para o funcionamento de bilhões de células do corpo e evacuar seus resíduos: isso se chama **necessidades funcionais.**

É durante o período de crescimento que as necessidades são maiores: os ossos crescem, os músculos crescem, os circuitos nervosos se aperfeiçoam ...

Na idade adulta, o peso se estabiliza, mas o corpo permanece em constante transformação. Assim, vários bilhões de células são mantidos ou renovados diariamente.

Para resistir aos ataques microbianos (bactérias, vírus, etc.), o corpo invoca constantemente seu sistema de defesa: **o sistema imunológico.**

É a nossa alimentação que vai suprir essas necessidades e fornecer os materiais necessários ao seu bom funcionamento.

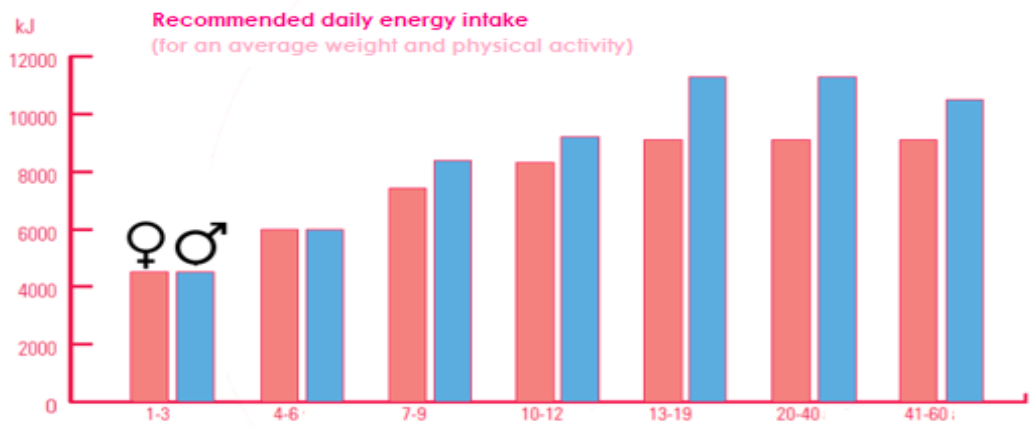
- **As necessidades do corpo variam com a idade, peso, sexo, atividade física, clima, estado de saúde ...**
- **...**

As necessidades de energia variam muito de um indivíduo para outro, dependendo de muitos fatores. Os principais são idade, sexo e nível de atividade física. Mas outras coisas entram em jogo, como temperatura externa, condição fisiológica ou fatores genéticos.

Essa ingestão de energia é medida em Joules (J) e quiloJoules (kJ). Por exemplo, a partir dos 65 anos, a ingestão energética diária recomendada para uma mulher ou um homem é de 150 Joules por quilo. No entanto, nas dietas, **costumamos usar uma velha unidade de medida: a caloria (cal).**

1 calorie = 4,185 Joules et 1 Joule = 0, 239 caloria

Aqui está um gráfico para comparar as diferentes necessidades de energia de acordo com a idade das pessoas:

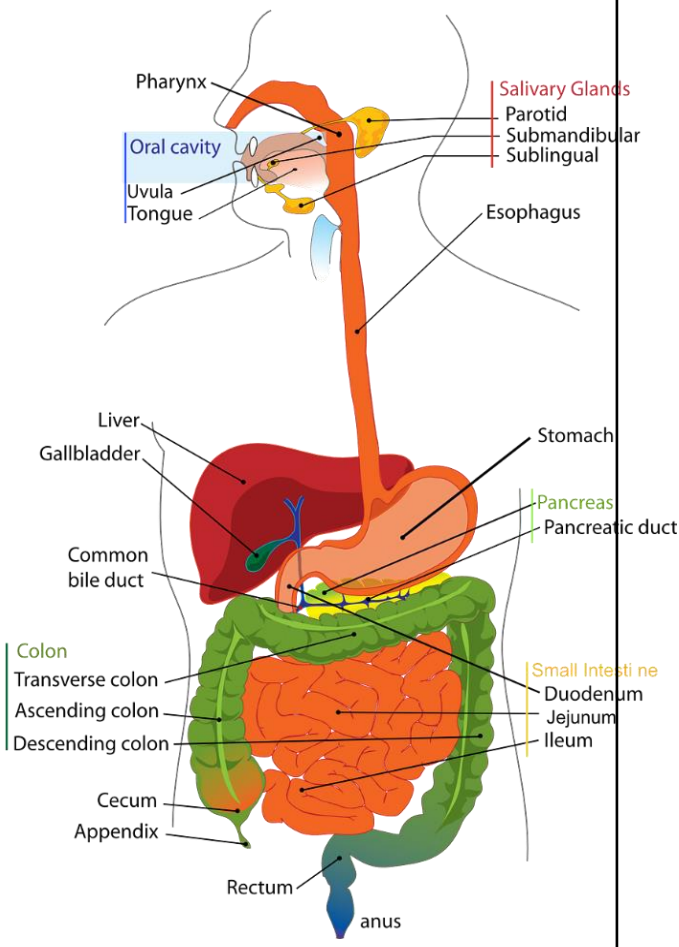

Recommended daily energy intake
(for an average weight and physical activity)
kJ
12000
10000
8000
6000
4000
2000
0
♀ ♂
1-3
4-6
7-9
10-12
13-19
20-40
41-60

É durante a digestão que o alimento se transforma em energia.

A digestão **transforma os alimentos em nutrientes que podem ser assimilados pelo corpo**. Este fenômeno usa muitos órgãos e consome energia.

DIGESTÃO PASSO A PASSO

a) A boca transforma o alimento em um bolo alimentar por meio da ação dos dentes, da língua e das glândulas salivares.
b) O esôfago permite a passagem do bolo alimentar para o estômago.
c) O estômago secreta o suco gástrico, que divide o bolo alimentar em proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais. Chegados ao intestino delgado, esses nutrientes passam pelas células da parede e se unem aos vasos sanguíneos.
d) O sangue então carrega esses nutrientes para os órgãos e músculos para nutri-los e mantê-los saudáveis.
e) O intestino grosso (ou "cólon") permite a absorção da água inicialmente contida nos alimentos e remove os resíduos.



Então, esses são os nutrientes que serão a fonte de energia de que nosso corpo precisa.

Esses nutrientes são: **Carboidratos, Proteínas, Vitaminas, Lípidos, Minerais e Água.** Eles desempenham diferentes funções essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

☐ ***Activity sheet 2 : ENERGY NEEDS***

Para atender às necessidades e manter o corpo saudável, os alimentos devem fornecer todos os constituintes necessários.

O homem é onívoro. Alimenta-se de produtos de origem animal e vegetal. Com o tempo, todo o seu sistema digestivo se adaptou a essa dieta diversificada.

Para ter uma alimentação balanceada, certifique-se de consumir uma variedade de alimentos diariamente, em quantidades adequadas, seguindo as diretrizes de consumo do PNNS (Programa Nacional de Nutrição e Saúde).

GRUPOS DE COMIDA

Os alimentos são classificados em sete grupos, com base nos nutrientes que fornecem ao corpo.

Conhecer bem esses grupos é essencial para equilibrar adequadamente sua dieta.

FICHA DE INFORMAÇÕES: A. SAIBA QUAIS SÃO AS NECESSIDADES DO NOSSO CORPO

Grupo de Alimento	Alimentos	Constituintes característicos dos alimentos	Funções
Leite e laticínios	• Leite • Queijo • Iogurte • Sobremesas lácteas	• Elementos minerais: cálcio • Proteínas animais	• Crescimento • Formação de ossos e dentes
Carnes, peixes, ovos	• Carne • Aves • Peixes • Crustáceos • Frios	• Proteínas animais	Construir e manter músculos, pele e sangue
Amiláceo	• Massa • Arroz • Batata Semolina • Leguminosas	• Carboidratos • Elementos minerais	Combustível muscular
Frutas e vegetais	• Todas as frutas e vegetais (maçã, cenoura, etc.)	• Vitamina C • Elementos minerais magnésio • Fibra • Água	• Vitalidade • Luta contra doenças • Luta contra a prisão de ventre
Corpo gordo	• Óleo • Manteiga • Creme • Margarina	•Lípidos	• Construção de células • Fornecimento de energia
Açúcar e produtos doces	• Açúcar • Mel • Doces • Compotas • Xarope	• Carboidratos	• Fornecimento imediato de energia
Bebidas	• Água • Café • Infusão • Chá	• Água • Elementos minerais	• Bom funcionamento do corpo

Também podemos classificar os grupos de alimentos de acordo com sua função:

• Builder (laticínios, etc.)
• Funcional (carne, etc.)
• Energia (alimentos ricos em amido, produtos doces, etc.)

Observe que alguns produtos podem pertencer a vários grupos de alimentos:

frutas oleaginosas, nozes: nozes, avelãs, amêndoas, pistache, amendoim, amendoim, castanha de caju	
frutas secas, frutas secas: passas, ameixas, bananas secas, maçãs secas, coco, abacaxi, mamão, damascos secos	
fritos, biscoitos de aperitivo, batatas fritas	
sobremesas, cremes para barrar	
biscoitos, pastéis, pastéis	
refrigerantes, suco de frutas	
Cereais para o pequeno almoço	
salsichas, rillettes	

NUTRIENTES

Os nutrientes são os blocos básicos de construção dos alimentos. **Eles são divididos em grupos diferentes:**

- **nutrientes energéticos**, que fornecem energia ao corpo: proteínas, carboidratos e lipídios
- **nutrientes não energéticos**, que não fornecem energia mas são absolutamente necessários para o bom funcionamento do organismo: vitaminas e minerais
- **fibras**, que facilitam o trânsito intestinal
- **água**, essencial para todos os processos biológicos

Nutrientes energéticos

- **Açúcares (carboidratos)**

Eles fornecem a maior parte da energia necessária para a atividade física e mental.

Existem dois tipos de carboidratos:

- **carboidratos simples**, constituídos por pequenas cadeias de moléculas. Eles fornecem energia imediata e são caracterizados por seu sabor bastante doce (açúcar, produtos doces, frutas, etc.)

- **carboidratos complexos**, constituídos por longas cadeias de moléculas. Eles fornecem energia posterior, porém mais prolongada. Seu sabor não é necessariamente doce (cereais e derivados, batatas, leguminosas, etc.)

- **Lípidos**

Eles garantem o bom funcionamento do sistema nervoso e fornecem parte da energia necessária ao corpo. Os lipídios vêm de fontes vegetais e animais e fornecem ácidos graxos essenciais que o corpo não consegue sintetizar por conta própria.

Três grandes famílias:

- **gorduras intrínsecas**. A sua presença é conhecida, mas nem sempre visível (sementes, nozes, queijos, carnes, peixes ...)
- **gorduras adicionadas**. São variedades diferentes e facilmente dosáveis (colza, girassol, óleo de gergelim, manteiga e margarina ...)
- **gorduras de formulação**, muitas vezes chamadas de **"gorduras ocultas"**. São utilizados na composição de certos produtos (pastelaria, barra de chocolate, pasta, quiches, salsichas, etc.)

- **Proteínas**

Eles garantem a fabricação e renovação das células, ajudam no crescimento e na defesa contra ataques microbianos. As proteínas são os principais blocos de construção de todas as células. Essas grandes moléculas são compostas por cadeias de vários aminoácidos. Dos vinte aminoácidos, oito são essenciais (o corpo não sabe como produzi-los): portanto, devem ser encontrados nos alimentos.

As proteínas têm duas origens:

- **as proteínas de origem animal** contêm todos os aminoácidos essenciais, em proporções equilibradas (carne, peixe, marisco, ovos, leite e lacticínios).

- **as proteínas de origem vegetal** são deficientes em pelo menos um aminoácido essencial. Devemos, portanto, encontrar as combinações certas, leguminosas (lentilha, ervilha, feijão ...), cereais e seus derivados (farinha, polenta, sêmola, macarrão, pão ...) e batata.

Nutrientes não energéticos

- **Vitaminas**

Nosso corpo precisa dele em quantidades muito pequenas. Eles participam de muitas funções vitais.

Existem **treze vitaminas essenciais:**

Vitaminas	Funções	Principais fontes
Vitamina A	Visão, visão noturna, cuidados com a pele, defesas imunológicas	• Na forma de vitamina A em produtos de origem animal: fígado, gema de ovo, leite integral, manteiga ... • Na forma de pró-vitamina A (beta-caroteno) em plantas: cenouras, vegetais verdes, frutas d polpa amarela (damasco, melão, manga, etc.)
Vitaminas do grupo (B1, B2, B3 / PP, B5, B6, B8, B9, B12)	Função cerebral e muscular (B B2, B3, B5 e B6) Produção de energia, manutenção do corpo (B8, B9 B12)	• Produtos de tripa (especialmente fígado), carne, peixe, gema ovos, legumes, leguminosas ... • A vitamina B12 está presente apenas em produtos de origem animal.
Vitamina C	Absorção de ferro e proteção contra infecção	Frutas (especialmente cítricas), vegetais, produtos viajantes ...
Vitamina D	Assimilação de cálcio	• Formação de vitamina D favorecida pelo sol • Fígado, peixes gordurosos (arenque, cavala, sardinha, salmão, etc.), gema de ovo, manteiga, leite integral ...
Vitamina E	Proteção das células e luta contra o envelhecimento	Óleos vegetais, margarinas, frutas oleaginosas cereais...
Vitamina K	Coagulação sanguínea	Fígado, carne, ovos, vegetais verdes (brócolis, repolho, espinafre, salada...)

- **Elementos minerais**

Existem dois tipos de elementos minerais, vitais para o bom funcionamento do corpo:

- **macronutrientes**, presentes em quantidades significativas no corpo (da ordem de um grama);

- **micronutrientes**, presentes em pequenas quantidades no corpo (da ordem de miligramas ou mesmo microgramas).

FICHA DE INFORMAÇÕES: A. SAIBA QUAIS SÃO AS NECESSIDADES DO NOSSO CORPO

Principais macronutrientes

NOME	Funções	Fontes Principais
Calcio	Construção óssea, contraç muscular, coagulação do sangue Le e laticínios, vegetais de folhas verde algumas águas	Construção óssea, contração muscul coagulação do sangue Leite e laticínic vegetais de folhas verdes, algumas águas
Magnésio	Transmissão de impulsos nervoso contração muscular Chocola leguminosas, grãos inteiros, cert águas	Transmissão de impulsos nervosos, contraç muscular Chocolate, leguminosas, grã inteiros, certas águas
Sódio	Trocas celulares, regulação d volumes de fluidos do corpo Sal mesa	Trocas celulares, regulação dos volumes fluidos do corpo Sal de mesa
Fósforo	Construção óssea Produtos lácte peixes, cereais	Construção óssea Produtos lácteos, peixe cereais

Principais minerais

NOME	FUNÇÕES	PRINCIPAIS FONTES
Ferro	Transporte de oxigénio	Carne e peixe (ferro "heme") Alimentos vegetais, ovos, produtos lácteos (ferr "não heme")
Zinco	Produção de glóbulos vermelhos	Carnes, peixes, frutos do mar, laticínios, ovos, legumes
Flúor	Mineralização dos dentes, prevenção de cáries	Rastreie na maioria dos alimentos. Certas águas potável, sal de mesa fluorado
Selénio	Defesa do corpo, luta contra o envelhecimento celular	Carnes, tripas, frutos do mar, ovos, laticínios

O ferro contido na carne é tanto mais interessante por ser o ferro heme, bem assimilado pelo organismo (absorvido em cerca de 25%), ao contrário do ferro não heme nos cereais, vegetais verdes e vegetais. seco (cujo coeficiente de absorção costuma ser muito inferior a 10%).

- **Fibra alimentar**

Presente nas plantas em várias proporções, eles participam da **regulação das funções digestivas**.

Grãos integrais, frutas e vegetais são particularmente ricos.

- **Água**

O corpo é **principalmente constituído por água** (75% em bebês - 60% em crianças e adultos). Todos os dias, eliminamos água pela urina, respiração, suor ...

Essas perdas são muito **variáveis dependendo da atividade física**, estado fisiológico e condições climáticas, principalmente.

Para compensar essas perdas, você deve **hidratar-se suficientemente**, bebendo e comendo alimentos ricos em água (frutas, vegetais, etc.).

Para mais informação :

https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM

https://www.youtube.com/watch?v=YQFEz64C39c

☐ ***ACTIVITY SHEET 3 : QUIZZ***

Sentimentos de fome geralmente indicam que é hora de "reabastecer". No entanto, as reservas do corpo permitem que você jejue com segurança por um longo tempo. A sede reflete o início da desidratação que o corpo acha difícil de suportar. Devemos, portanto, estar mais atentos à sede.

Não existe um prato "típico" para uma refeição específica. O cardápio realmente depende dos hábitos culturais do país. No entanto, cada refeição deve cobrir as necessidades de energia do corpo para as horas e atividades que estão por vir.

Para estar em forma ao longo do dia e dotar o corpo dos elementos essenciais à sua construção, manutenção e proteção, a alimentação deve ser variada e adaptada a partir dos diferentes grupos alimentares e seguindo os Benchmarks de consumo de PNNS *.

Cada refeição é importante

Os nutricionistas recomendam fazer **três ou até quatro refeições ao dia**: café da manhã, almoço, chá da tarde (principalmente para crianças, adolescentes e gestantes) e jantar.

Pequeno-almoço	Almoçor	Provar	Jantar
20 à 25 % dose diária	35 à 40 % dose diária	10 à 15 % dose diária	20 à 35 % dose diária

- **Boa dieta equilibrada : a referência semanal**

  É difícil fazer uma alimentação equilibrada todos os dias, a cada refeição ... Mas não há nada do que se sentir culpado! O mais importante é equilibrar a ingestão de alimentos ao longo da semana. Por outro lado, é preferível comer na mesma hora todos os dias, para respeitar o ritmo do corpo.

- **Alimentos variados**

  Nenhum alimento contém todos os nutrientes de que o corpo necessita. Somente uma alimentação balanceada e adaptada, incluindo os sete grupos de alimentos de acordo com as diretrizes do NSP, pode garantir a ingestão diária necessária.

ALGUNS PONTOS DE REFERÊNCIA, UM MELHOR COMPONHA SEUS MENUS	
GRUPOS DE COMIDA	**REFERÊNCIAS NUTRICIONAIS**
Frutas e vegetais	**Pelo menos 5 por dia,** com cada refeição e em caso de lanche Crus, cozidos, simples ou preparados, frescos, congelados ou enlatados
Cereais e seus derivados, batatas e leguminosas	**A cada refeição e de acordo com o apetite** Favorecer variedade Prefira cereais matinais com baixo teor de açúcar, limitando as formas muito doces ou particularmente gordurosas e doces
Leite e laticínios	**3 a 4 por dia** (dependendo do tamanho e conteúdo de cálcio) Jogue com variedade Prefira produtos simples e ricos em cálcio, menos gordurosos e menos salgados
Carne e aves, produtos pêssego e ovos	**1 a 2 vezes ao dia,** em quantidade menor que a do acompanhamento Se for duas vezes ao dia, dê porções menores em cada refeição Carnes: favorecem a variedade de espécies e os pedaços menos gordurosos Peixe: pelo menos duas vezes por semana Limite de formas fritas e empanadas
Gordura adicionada	**Para limitar o consumo**

	Prefira as gorduras vegetais (azeite, óleo de colza, etc.) Promova a variedade Limite as gorduras de origem animal (manteiga, nata, etc.)
Produtos doces	**Para limitar o consumo** Cuidado com bebidas e doces açucarados Cuidado com alimentos gordurosos e doces (tortas, cremes para sobremesas, chocolate, gelado ...)
Bebidas	**Água à vontade** Água é a única bebida recomendada durante e fora das refeições Limite as bebidas açucaradas (xaropes, refrigerantes, bebidas açucaradas à base de fruta e néctares) Consumir bebidas açucaradas ocasionalmente

Fonte: Referenciais de consumo correspondentes aos objetivos nutricionais do Programa Nacional de Nutrição e Saúde (PNNS) para crianças a partir de 3 anos e adolescentes - guia INPES * Programa Nacional de Saúde e Nutrição

O PNNS * recomenda limitar o consumo de sal:

• Prefira sal iodado e possivelmente fluorado
• Não salgue novamente sem provar e reduza a adição de sal ao cozinhar e na água de cozimento.
Limite o consumo de produtos gordurosos e salgados: as carnes mais salgadas e os petiscos salgados

O sal realça o sabor dos alimentos e ajuda o corpo a funcionar bem. Mas em grande quantidade, promove o desenvolvimento de doenças (principalmente cardiovasculares). É imprescindível limitar o seu consumo, até porque já consumimos muito sem perceber: 75% do sal consumido vem de alimentos prontos e 15% está contido naturalmente nos alimentos. Apenas os 10% restantes devem sair de um saleiro!

- **Exemplo de menus equilibrados (as porções devem ser adaptadas às necessidades individuais).**

Menu 1

- entrada: pepino em vinagrete (grupos verdes, amarelos)
- prato principal: espaguete à bolonhesa com gruyère ralado (grupos de vermelho, marrom, azul)
- sobremesa: torta de maçã (grupos rosa, verde, marrom, amarelo)
- bebida: um copo grande de água (grupo cinza).

Menu 2

- inicial: tabule (grupos marrom, verde)
- prato principal: porco assado, ervilhas, cenouras (grupos vermelhos, verdes)
- queijo: fromage blanc, (grupo azul)
- sobremesa: pêra (grupo verde)
- bebida: um copo grande de água (grupo cinza)
- um pedaço de pão (grupo marrom)

- **Preservar sabor e nutrientes**

Além de sua influência nas qualidades nutricionais dos alimentos, a preparação e o cozimento também desempenham um papel organoléptico determinante. Sua diversidade promove variedade e evita os riscos de fadiga e, ao mesmo tempo, de subconsumo de um alimento.

Nem todos os métodos de cozimento são criados iguais. Para limitar a perda de vitaminas e oligoelementos dos alimentos durante o cozimento, deve-se ter cuidado com o tipo de cozimento, bem como com sua temperatura e duração.

TIPO DE COZINHA	NOTAS
Forno tradicional	Cozimento em calor seco, temperaturas entre 100 e 250 ° C.
Forno micro-ondas	Por radiação eletromagnética, que aquece as moléculas de água dos alimentos. **Ajuda a preservar muito do valor nutricional dos alimentos.**
Frigideira, grelha, wook	Em contato com uma superfície quente, o calor é propagado por condução dentro do alimento. **É necessária pouca gordura se o revestimento for antiaderente.**
Fritar	Selar o alimento e caramelizar sua superfície, **mais generosa é a absorção de uma quantidade significativa de gordura.**
Grelhar	Reduz, ou até **elimina, o uso de gordura**. Permite coletar as gorduras do cozimento e evitar o consumo.
Fervido (água, leite, caldo)	**Sem adição de gordura.** Vitaminas que são solúveis em água e sensíveis ao calor irão parar na água do cozimento, então é uma boa idéia consumir o caldo para se beneficiar dele.
Vapor	**Sem adição de gordura.** O tempo de cozimento é menor do que com água. Visto que os alimentos não são imersos em água, este é o método de cozimento que **melhor preserva os nutrientes.**

Porquê cozinhar carne?

Cozinhar carnes pode atender a vários requisitos:

- criar reações químicas aumentando o poder do sabor

- amaciar a carne

- destrua quaisquer micróbios

Tradicionalmente, o cozimento forte de certas carnes também visava eliminar possíveis parasitas. Atualmente, graças a medidas preventivas e de controle sanitário, as carnes consumidas na França praticamente não apresentam risco de contaminação.

No entanto, carnes picadas destinadas a crianças pequenas devem ser cozidas para garantir a destruição de microorganismos.

Nota: Há vários séculos, em alguns países de clima quente, o consumo de carne de porco apresentava riscos significativos. É uma carne frágil que requer condições de armazenamento estritas, o que obviamente não poderia ser implementado facilmente. Essas razões de saúde estão na origem de muitas proibições religiosas sobre o consumo de carne de porco.

- **As palavras "fome", "apetite", "plenitude" e "saciedade" têm cada uma um significado específico.**

  - **A fome** reflete uma necessidade fisiológica de ingestão de glicose. A sensação é criada pelo cérebro, ele próprio alertado por uma diminuição no estoque de glicogênio (forma de armazenamento da glicose no corpo).

  - **O apetite** está ligado à estimulação sensorial induzida pelos alimentos (cheiro, aparência, tato, som, paladar) e também à memória, às imagens projetadas, às experiências anteriores. Você pode ter apetite sem realmente estar com fome, mas estar com fome aumenta o apetite.

- **A satisfação** se instala durante a ingestão, pois o alimento perde seu poder estimulante. É no final da refeição que a fome acalma completamente e o comedor fica satisfeito. É importante comer devagar para ter tempo de perceber o desenvolvimento dessa sensação.

- **A saciedade** prolonga a saciedade. Esse estado, que ocorre entre duas refeições, é mantido enquanto estiverem disponíveis as reservas energéticas formadas na última refeição.

❑ **Pare de beliscar!!**

Sentir um pouco de fome? Fadiga ? Entediado ? Stress? Há momentos em que você deseja comer fora das refeições.

Infelizmente, comer um lanche é um mau comportamento alimentar, levando a potenciais desequilíbrios.

A melhor solução é encontrar uma dica adaptada à sua personalidade, para desanuviar a cabeça enquanto aguarda a próxima refeição.

Algumas dicas:

- vá conversar com um amigo
- sair, praticar esportes
- encontre uma atividade cativante.

❑ **Dosear a TV e outras telas!**

A televisão é uma ocupação passiva, o que incentiva principalmente os lanches. Além disso, as múltiplas mensagens publicitárias que veicula podem levar ao consumo de produtos doces ou salgados (batatas fritas, refrigerantes, biscoitos, balas, etc.)! A educação alimentar também envolve o desenvolvimento do pensamento crítico em face dessas mensagens. Mordiscar na frente da TV ou de outras telas da casa costuma ser feito de forma mecânica que confunde a percepção das quantidades absorvidas. Sem retirar as telas, é importante dar espaço suficiente para atividades físicas e leitura ao mesmo tempo!

❑ **Deficiências : as 5 deficiências alimentares mais comuns**

- **Deficiência de magnésio**

O magnésio é um dos elementos minerais essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Atua em estreita associação com o sódio, potássio e cálcio, com os quais deve permanecer em equilíbrio no corpo**. A falta de magnésio pode ser manifestada por:**

- hiperemotividade;
- ansiedade;
- irritabilidade;
- tremores;
- um estado depressivo;
- uma sensação de aperto no peito;
- dores de cabeça e tonturas;
- insônia;

- Dificuldade de concentração;
- Cãibras;
- espasmos musculares (espasmos das pálpebras, por exemplo);
- contraturas.

Para suprir uma deficiência de magnésio, você deve comer vegetais de folhas verdes, algas marinhas, frutos do mar, feijão, cacau ou mesmo castanha do Brasil ...

- **Deficiência de vitamina D**

De acordo com um relatório da Academia Francesa de Medicina, quase 80% da população ocidental e quase todos os idosos são deficientes em vitamina D, porque depois de certa idade o corpo não sintetiza a **vitamina D** com tanta facilidade. Os veganos também estão em risco de deficiência.

A vitamina D está envolvida na **absorção de cálcio e fósforo pelos intestinos**, seguida pela reabsorção pelos rins. Indispensável para o crescimento na primeira infância, garante a manutenção do capital ósseo na idade adulta. **80% de nossas necessidades são sintetizadas pela ação da radiação UVB do sol e o restante deve ser retirado dos alimentos.**

Os sintomas de deficiência de vitamina D são:

- cansado ;
- fraqueza muscular;
- pele seca ;
- dor no osso;
- cãibras.

Em crianças, a deficiência de vitamina D leva ao raquitismo, que é caracterizado por atrasos no desenvolvimento e crescimento motor, falha das fontanelas para fechar e se juntar e má constituição óssea. No século 19, mais de 80% das crianças das classes mais pobres das cidades industriais foram afetadas. A partir do final do século 19, as crianças passaram a beber óleo de fígado de bacalhau, muito rico em vitamina D, para combater essa deficiência.

Em adultos, a deficiência de vitamina D leva à osteoporose, osteomalácia ou mesmo à cárie dentária

O que comer ?

No inverno ou em qualquer caso quando não tiver a possibilidade de se expor (e) ao sol, é necessário optar por uma dieta rica em vitamina D. Alimentos ricos em vitamina D são por exemplo óleo de fígado bacalhau, bebidas de soja, truta, fígado de bezerro ou até salmão.

- **Deficiênia de zinco**

O corpo precisa de muito pouco zinco, mas é essencial e muitas pessoas sofreriam de deficiência de zinco sem saber disso. O zinco desempenha um papel importante no crescimento, resposta imunológica, funções neurológicas e reprodutivas. Participa da síntese de DNA e proteínas. Ele também desempenha um papel na modulação do humor e no aprendizado, bem como na visão, no paladar e no olfato. Por fim, está

envolvido no processo de coagulação do sangue, nas funções do hormônio tireoidiano, bem como no metabolismo da insulina. A deficiência de zinco pode, portanto, ter consequências reais em nossa saúde. Alguns sintomas da deficiência de zinco:

- Cansado ;
- Resfriados frequentes;
- Falta de apetite ;
- Depressão;
- Entorpecimento cerebral;
- Acne;
- Pequenas manchas brancas nas unhas;
- cabelos frágeis, opacos e que caem em maior quantidade do que o normal.

O zinco é encontrado em grandes quantidades nas ostras, carne vermelha e sementes de gergelim. Também é encontrado em legumes e nozes. No entanto, o zinco dos alimentos de origem animal é duas vezes mais bem absorvido do que o zinco das fontes vegetais.

Alcoólicos, diabéticos, pessoas com problemas renais ou de absorção digestiva e pessoas com HIV correm maior risco de deficiência de zinco.

- **Deficiência de ferro**

O ferro é um mineral essencial para o bom funcionamento do organismo. Tem um papel fundamental na constituição da hemoglobina, na constituição da mioglobina contida nos músculos e na de muitas enzimas essenciais ao funcionamento do corpo. Ele está presente em quantidades muito pequenas no corpo e parte desse ferro é eliminado todos os dias. Para manter uma quantidade suficiente de ferro, é necessário repor as perdas pela ingestão de alimentos para evitar a deficiência.

A deficiência de ferro pode resultar em:

- fadiga;
- perda de cabelo
- redução da capacidade física e intelectual;
- diminuição da resistência a infecções;
- distúrbios da regulação térmica;

Em caso de deficiência pronunciada, falamos de anemia por deficiência de ferro, cujos sintomas são os seguintes:

- cansaço ;
- intolerância ao exercício;
- dispneia;
- palpitações, taquicardia;
- dor de cabeça ;
- palidez da pele e membranas mucosas;
- edema na parte inferior das pernas.

As pessoas com maior risco de **anemia** por deficiência de ferro são mulheres adultas na pré-menopausa, adolescentes e bebês que não são amamentados. Pessoas que não comem carne suficiente e alternativas, pessoas que se exercitam regularmente e intensamente e aqueles que recebem diálise também correm o risco de anemia.

As melhores fontes de ferro são carnes vermelhas e orgânicas, frutos do mar, vegetais verdes, legumes, pães integrais e cereais e farinha.

- **Deficiência de cálcio**

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo. Quase 99% do cálcio está concentrado nos ossos e dentes. O resto desempenha um papel vital no funcionamento adequado de todas as células do corpo, incluindo células musculares e células nervosas. O cálcio também está envolvido na função renal, no mecanismo de coagulação do sangue e em vários processos enzimáticos.

Alguns especialistas acreditam que a dieta norte-americana geralmente fornece menos cálcio do que a ingestão recomendada. Em questão: o aumento da proporção de calorias vazias e alimentos processados nas dietas modernas, bem como o consumo insuficiente de frutas e vegetais frescos. A deficiência de cálcio só pode ser diagnosticada com testes laboratoriais.

Os sinais externos observáveis só aparecerão a muito longo prazo:

- osteoporose;
- problemas de dentição e gengiva;
- problemas renais ..

Além disso, **a deficiência de cálcio em crianças e adolescentes em crescimento pode impedir o alcance da massa óssea ideal.**

Os alimentos mais ricos em cálcio são laticínios, peixes, sementes oleaginosas (girassol ou gergelim, por exemplo), legumes, nozes, vegetais verdes e muitas frutas.

Nota :

A deficiência de vitamina C causa uma doença grave: o escorbuto. Durante séculos, o escorbuto será a principal causa de morte entre as tripulações de navios de longo curso, que não podiam consumir frutas e vegetais frescos. Em 1593, a tripulação de um navio inglês a caminho da Índia escapou da doença porque o capitão dava a seus marinheiros algumas gotas de suco de limão para beber todos os dias.

➔ ***Folhas de atividades 4: DESCRICÃO RÓTULOS DE ALIMENTOS***
➔ ***Folha de atividades 5: EQUILIBRANDO SUA DIETA***

- **O comportamento alimentar refere-se a todo o comportamento de um indivíduo em relação ao consumo de alimentos**.

O comportamento alimentar é caracterizado por episódios descontínuos de ingestão de alimentos. Em humanos, a distribuição dos episódios de ingestão alimentar é influenciada por normas sociais que codificam o número e às vezes a composição da ingestão alimentar: **falamos de refeições**

A hora da refeição consiste em três fases:

• Uma fase caracterizada pela sensação de **fome,**

• Uma fase correspondente ao período de ingestão de alimentos e ao processo gradual **de saciedade,**

• Uma fase caracterizada **pelo estado de saciedade**, cuja duração é variável.

GLOSSARIO

Balanço energético: situação em que a ingestão de energia resultante da ingestão de alimentos é igual ao gasto de energia do corpo. Uma situação de equilíbrio resulta na estabilidade do nível de reservas de energia e, portanto, da massa gorda e do peso que o reflete.

Fome: estado ou sensação percebida conscientemente como uma necessidade interna que resulta no aumento da motivação para buscar alimentos e iniciar a ingestão alimentar.

Satisfação: processo progressivo que põe fim a um episódio de ingestão alimentar.

Refeição: ingestão alimentar padronizada. Comer uma refeição responde a fatores socioculturais que influenciam a distribuição da ingestão alimentar ao longo do dia.

Saciedade: estado de inibição da sensação de fome.

Os comportamentos alimentares podem responder a diversos fatores: socioculturais, psicoafetivos e cognitivos. O humor, as emoções, o estado de ansiedade ou stress, a memória de experiências anteriores, ou o condicionamento educacional, familiar ou social, podem ter um impacto significativo no comportamento alimentar, reforçando-os ou, pelo contrário, sufocando-os. sinais relacionados ao status de energia.

- **Fatores socioculturais e familiares**

Eles intervêm, em particular, regulando os horários e os padrões da refeição. Assim, o tempo entre duas refeições não é, em humanos, regulado apenas pela duração da saciedade, mas também por regras sociais (horários das refeições) ou pelos requisitos do horário. que pode fazer com que a ingestão de alimentos seja avançada ou atrasada. O aprendizado alimentar na primeira infância e os hábitos alimentares da família também influenciam significativamente o comportamento alimentar futuro. Da mesma forma, a percepção cultural do corpo ideal (magreza ou, pelo contrário, redondeza ou mesmo obesidade dependendo da cultura) pode influenciar o comportamento alimentar.

- **O prazer da mesa, um patrimônio cultural**

As práticas alimentares são fortemente influenciadas por religiões, história, cultura e recursos. Com o tempo, essas práticas se tornam tradições. Cada família tem “receitas da avó”. Sua transmissão ajuda a fortalecer os laços familiares e aumenta a consciência sobre a importância e a diversidade da alimentação.

A refeição é um momento de troca, partilha e descoberta. É realizado com gestos que variam de acordo com a civilização: na Índia, comemos com os dedos da mão direita, na China ou no Japão com os pauzinhos, no nosso país, com uma faca e um garfo.

Existe uma variedade infinita de pratos e receitas em todo o mundo. Alguns são representativos de um país ou região, outros são totalmente internacionais.

Os adultos transmitem as regras de bons modos e os conceitos básicos de nutrição que permitirão aos mais novos despertar para os benefícios de uma alimentação variada e equilibrada.

- **Religião e comida**

Cada religião tem suas peculiaridades alimentares. Como as vacas são sagradas na Índia, os hindus não comem carne. Os budistas acreditam na reencarnação. Eles são, portanto, geralmente vegetarianos. No Islã, os animais para abate devem ser abatidos de acordo com as regras do Alcorão para serem "halal", e o consumo de carne de porco é proibido. O Judaísmo tem muitas proibições alimentares (sem carne de porco, sem coelho, sem cavalo, sem crustáceos, sem moluscos, sem certos peixes, sem álcool ...). Os animais também devem ser mortos e abatidos por um açougueiro treinado, na presença de um rabino para torná-los "kosher".

Exemplo: as diferentes refeições do dia em todo o mundo.

1. Pequeno-almoço na Índia

Os índios começam o dia com dosas (ou dhosais). Estas panquecas feitas de farinha de lentilha e arroz são recheadas com vegetais picantes e servidas com um curry de vegetais (sambar). A bebida que acompanha todas as refeições do dia é o tchai, chá fervido em leite com açúcar, cardamomo, gengibre, cravo, noz-moscada e canela.

2. Almoço na Argentina

O almoço argentino, ou almuerzo, costuma incluir carnes e vegetais, acompanhados de yarba mate, o chá local. A carne bovina é a escolha dos argentinos, que a consomem muito e acomodam de várias formas: bife a caballo, parrillada (mistura de chouriço, costela e outros pedaços de carne cozida na grelha), churrasco (bife grelhado), milanesa (bife à milanesa frito), sem contar o impressionante asado con cuer, rosbife inteiro na brasa, com cabelo e pele.

3. Hora do chá na Inglaterra

A hora do chá é uma questão de tradição. Esta versão britânica do lanche é organizada em torno de um bule, leite e açúcar. Os amantes dos salgados vão com sanduíches diversos, ovos mexidos, presunto ou salmão defumado. Os amantes dos doces optam por pastéis, bolos ou scones com manteiga (ou natas) e marmelada

4. Jantar na Polinésia

O ma'a é o forno tradicional do Taiti, escavado no solo e alimentado por pedras quentes. Muitas vezes usado em dias de festa, colocamos comida embrulhada em folhas de bananeira para cozinhar por horas. Este guisado dá um sabor único aos pratos tradicionais: fafa de frango, porco cozido no vapor, sopas de curry, uru (fruta-pão), banana feijão

❑ Fatores psicoafetivos

Fatores psicoafetivos (**humor, emoções, ansiedade, stress** ...) influenciam claramente o comportamento alimentar. Eles podem interagir em particular com os sinais sensoriais ligados à ingestão de alimentos (aparência, cheiro, sabor dos alimentos).

Os sinais sensoriais são frequentemente citados como os principais determinantes dos comportamentos alimentares, pois influenciam as preferências alimentares.

Quando comemos, nossos cinco sentidos são acionados. Por exemplo, gostamos da cor de uma fruta e de sua textura sob os dedos. Seu aroma revive nossa memória e o som de uma mordida anuncia o sabor agradável que está por vir. Seu cheiro dá água na boca, antes mesmo de sentir o gosto.

Alguns preferem produtos doces, outros produtos salgados, algumas carnes, outros vegetais ou frutas, alguns texturas em borracha, outros crocantes. Somos todos diferentes e nossos gostos mudam com o tempo, experiência e até humor ...

Assim, se estivermos de bom humor, o prato que comemos nos parecerá agradável e será capaz de despertar em nós um prazer antecipado, um desejo ... pelo contrário, uma má experiência com este prato pode posteriormente levar a um sentimento de culpa, um frustração, nojo ...

"Sabor" não é uma propriedade intrínseca do alimento, mas uma representação mental e subjetiva dos estímulos transmitidos a nós por nossos sentidos. Os receptores sensoriais do comedor enviam uma mensagem ao cérebro e induzem uma resposta inconsciente de prazer (ou desprazer).

Portanto, por definição, nada é bom ou ruim. A qualidade dos alimentos varia de acordo com cada indivíduo e sua experiência. O gosto é uma história pessoal, com forte influência da educação e da cultura.

Certos eventos estressantes podem fazer com que um indivíduo produza ansiedade ou outras emoções negativas das quais ele naturalmente procurará se livrar.

Apesar de toda sua habilidade para resolver dificuldades, os indivíduos podem se deparar com problemas que não têm solução imediata e exigem espera antes de serem resolvidos. Nesse caso, o indivíduo pode ser tentado a recorrer a soluções "paliativas". Essas são respostas inespecíficas que não farão o problema desaparecer ou as emoções negativas para sempre. Embora deixem o problema como está, eles ainda podem fornecer algum alívio e diminuir a ansiedade, produzindo o conforto esperado. Para tanto, cada indivíduo possui um repertório de estratégias reconfortantes das quais pode extrair: beber, comer, fumar, abrir sua coleção de selos, gastar dinheiro, ir nos fins de semana, etc.

É, portanto, neste contexto que a comida encontra o seu lugar e pode ser considerada como "uma resposta alimentar a um problema não alimentar". Nesse momento, durante a alimentação, o indivíduo espera experimentar uma sensação agradável que chama de prazer, apaziguamento, alívio, relaxamento, descompressão ... Esse comportamento reflete *uma das funções mais naturais e felizes. de alimentos: a produção de conforto.*

Esse comportamento pode levar ao ganho de peso e, em casos de diabéticos, ao desequilíbrio da regulação glicêmica. O estresse permanente leva à propensão a comer mais. No entanto, às vezes é observado o contrário e o estresse também pode causar perda de apetite e vontade de comer.

O stress físico interno também pode modular a ingestão de alimentos. Infecções bacterianas ou virais ou outras doenças, como câncer ou síndromes inflamatórias, influenciam a ingestão de alimentos (geralmente diminuem).

- **Controle cognitivo da ingestão de alimentos**

Mesmo que seja um comportamento motivado por necessidades energéticas internas, a ingestão alimentar continua sendo um comportamento voluntário, que obedece à decisão consciente do indivíduo. Assim, se as necessidades internas levam a uma sensação de fome e a um alto nível de motivação para a ingestão de alimentos, o indivíduo retém o poder voluntário de não consumir alimentos.

Esse controle cognitivo pode exercer uma influência importante no comportamento alimentar. Por exemplo, em certas situações específicas, comportamentos urgentes ou prioritários (enfrentar um perigo, responder a uma obrigação social ou profissional, etc.) podem ser privilegiados e levar a suprimir ou atrasar a ingestão de alimentos. O desejo de perder peso também pode levar à restrição voluntária da ingestão de alimentos. Nesta última situação denominada restrição cognitiva, não são mais as sensações de fome e saciedade que regulam a ingestão de alimentos, mas a decisão consciente de se permitir ou proibir comer. O poder de decisão pode, no entanto, ser sobrecarregado por fatores externos e / ou psicoemocionais (ver alimentos que despertam emoções como inveja, estresse ou situações indutoras de ansiedade, por exemplo), que assumem uma importância cada vez maior em comparação com as necessidades internas que regem fome e saciedade. É assim que os transtornos alimentares podem se desenvolver, responsáveis por anormalidades de peso, às vezes significativas.

- **Transtornos do comportamento alimentar**

Os transtornos alimentares, também conhecidos como transtornos alimentares ou alimentares (DAC), referem-se a distúrbios graves no comportamento alimentar. O comportamento é considerado "anormal" por ser diferente das práticas alimentares usuais, mas principalmente porque repercute negativamente na saúde física e mental do indivíduo. A DAC afeta muito mais mulheres do que homens e geralmente começa na adolescência ou no início da idade adulta.

A anorexia é o primeiro AIT a ser descrito e reconhecido. Falamos sobre anorexia nervosa, ou nervosa. É caracterizada por um medo intenso de engordar ou engordar e, portanto, uma forte vontade de perder peso, restrição alimentar excessiva (chegando até a recusa em comer) e deformação do corpo. imagem corporal. É um transtorno psiquiátrico que afeta principalmente mulheres (90%) e geralmente aparece durante a adolescência. Acredita-se que a anorexia afete de 0,3% a 1% das mulheres jovens. Em alguns casos, a anorexia está associada a episódios de hiperfagia (compulsão alimentar), ou seja, à ingestão desproporcional de alimentos. A pessoa então se "purga" para eliminar o excesso de calorias, como vômitos ou uso de laxantes ou diuréticos.

A desnutrição causada pela anorexia pode ser responsável por muitos sintomas. Em mulheres jovens, a menstruação geralmente passa abaixo de um certo peso (amenorréia). Podem ocorrer distúrbios digestivos (constipação), letargia, fadiga ou calafrios, arritmias cardíacas, déficits cognitivos e disfunção renal. Se não for tratada, a anorexia pode levar à morte.

Bulimia é um TCA caracterizado pelo consumo excessivo ou compulsivo de alimentos (compulsão alimentar) associado a comportamentos purgativos (tentativa de eliminar os alimentos ingeridos, na maioria das vezes por vômito induzido).

Bulimia afeta principalmente mulheres (cerca de 90% dos casos). Estima-se que 1% a 3% das mulheres sofram de bulimia durante a vida (podem ser episódios isolados).

Na maioria das vezes, as pessoas com bulimia estão com peso normal e escondem seus “ataques”, o que dificulta o diagnóstico.

A compulsão alimentar ou compulsão alimentar é semelhante à bulimia (uma ingestão desproporcional de alimentos e uma sensação de perda de controle), mas não é acompanhada por comportamentos compensatórios, como vômitos ou ingestão de laxantes. Comer em excesso está associado à obesidade na grande maioria dos casos. A sensação de saciedade é prejudicada ou mesmo inexistente.

Pensa-se que os transtornos da compulsão alimentar periódica são a AERD mais comum. Durante a vida, 3,5% das mulheres e 2% dos homens seriam afetados.

O comportamento alimentar desviante costuma ser uma forma de "lidar" com as emoções, como stresse,

ansiedade e pressão no trabalho. O comportamento proporciona uma sensação de conforto, alívio, mesmo que às vezes esteja associado a uma forte culpa (especialmente em casos de excessos).

- **Fator ambiental**

A abundância de alimentos disponíveis tem um impacto perceptível na quantidade de alimentos que um indivíduo ingere e nos comportamentos alimentares. Após a Segunda Guerra Mundial, o consumo em massa explodiu e várias mudanças levaram a mudanças no comportamento alimentar. Assim, na escala das populações cujo modo de vida mudou rapidamente, ficou claro que a transição de um modo de vida tradicional (alimentos obtidos através da caça, coleta, até mesmo da agricultura e criação tradicionais) para um modo de vida urbano ocidental (alimentos prontamente disponíveis, abundantes e baratos) resulta em consumo excessivo, aumento na quantidade de energia ingerida e aumento na gordura corporal. Com efeito, a facilidade de acesso aos alimentos através do alargamento do horário das lojas, a multiplicação dos pontos de venda abertos 7 dias por semana, estimula o consumo. Também aumenta a escassez da distribuição "tradicional" de alimentos em três refeições ao longo do dia e promove lanches ao longo do dia, bem como o aumento das porções de alimentos. Situada onipresente, a propaganda reforça essa tendência de consumir mais, formulando mensagens contraditórias, enaltecendo, por um lado, as vantagens vinculadas ao prazer de um determinado alimento e defendendo a magreza de outro**.**

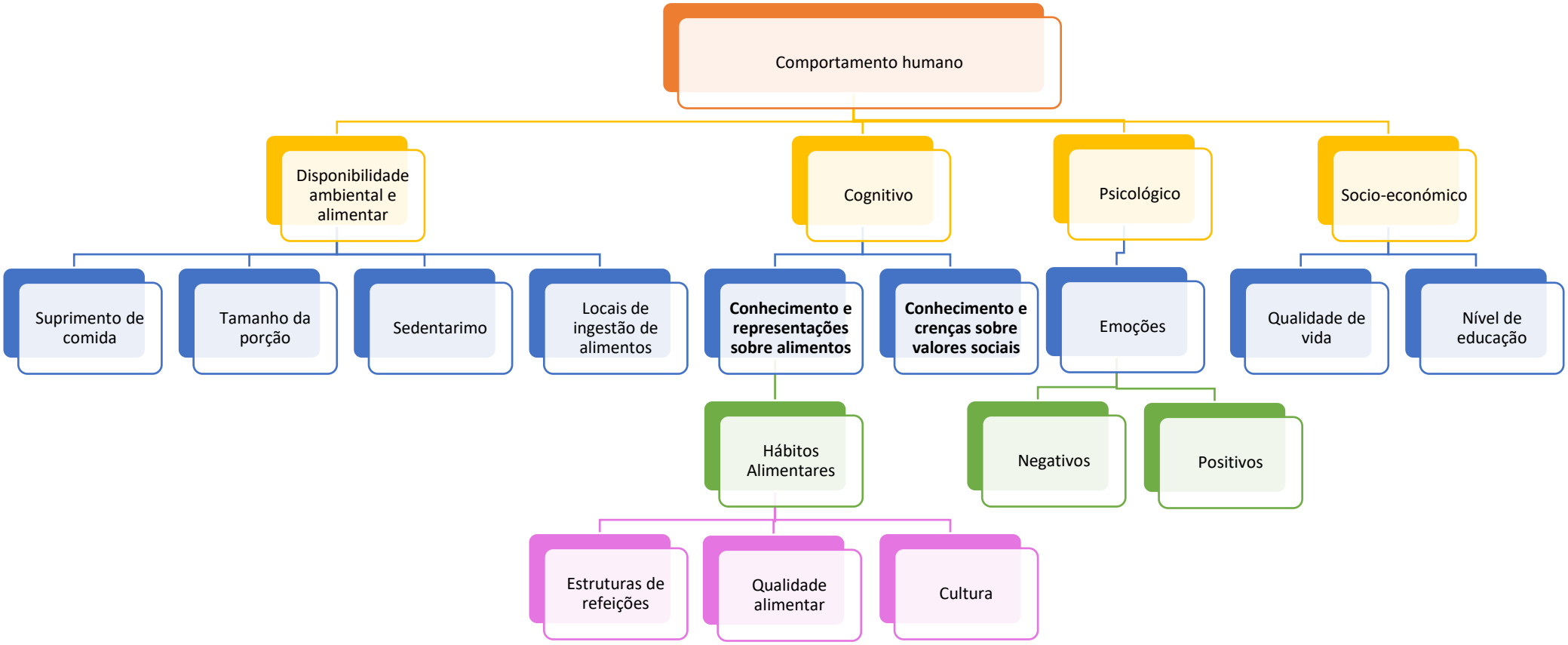
Refeições "prontas para comer" e produtos processados "prontos para comer" são uma inovação importante na dieta alimentar do final do século XX. Marca o culminar de uma longa tendência de industrialização em detrimento de produtos crus. Habilitado por inúmeras inovações tecnológicas, ele foi capaz de atender e gerar demanda. Na verdade, as refeições preparadas e os produtos prontos para consumo economizam muito tempo no preparo das refeições, o que é uma vantagem relativa quando o trabalho assalariado é mais remunerador do que o doméstico. Além disso, a variedade de pratos prontos tornou-se tão diversificada que esses produtos permitem ao consumidor variar os cardápios sem ter que investir no aprendizado de técnicas de preparo. Os inquéritos do INCA (Estudos Nacionais de Consumo Alimentar Individual) sugerem que esta tendência pode continuar, incentivada pelas gerações mais jovens. De fato, houve um aumento acentuado, entre 1999 e 2007, de produtos prontos para o consumo entre os adolescentes, como salgadinhos, sanduíches ou hambúrgueres.

- **Fatores socioeconômicos**

A experiência coletiva do INSERM (Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica) mostra que um **ambiente socioeconômico elevado** favorece as pequenas lojas de alimentos, enquanto um ambiente socioeconômico baixo é fornecido nos hipermercados " desconto ”. Essa diferença se deve, por um lado, ao poder aquisitivo e, por outro, ao interesse que o indivíduo demonstra pela origem de sua alimentação. No que diz respeito à ingestão alimentar, o estudo SU.VI.MAX (SUpplementation in Vitamin and Anti-Oxidant Minerals) do INSERM, mostrou que os adultos pertencentes a uma categoria socioprofissional superior cumprem mais as recomendações nutricionais. Ainda de acordo com este estudo, o baixo nível de escolaridade está associado a um maior consumo de álcool e produtos cárneos e a um baixo consumo de frutas, vegetais, peixes e azeite.

➔ ***Folhas de atividades 6: DEFINIR OS DIFERENTES COMPORTAMENTOS DE ALIMENTAÇÃO***

FATORES QUE INFLUENCIAM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR



I. Limitações profissionais (viagens, horas escalonadas, trabalho sedentário, trabalho em pé, emergências, etc.) e suas consequências na alimentação dos profissionais

A maioria dos trabalhadores realiza metade das refeições principais no trabalho, em dias úteis, devido ao afastamento de suas residências e à prática da jornada contínua. A alimentação saudável no ambiente de trabalho deve ser uma preocupação dos empregadores, da medicina do trabalho e do CHSCT (Comitê de Higiene, Segurança e Condições de Trabalho), pois influencia as condições de trabalho e consequentemente a saúde, segurança e produtividade de seus trabalhadores.

❑ Prevenção de distúrbios nutricionais no trabalho

A maioria dos trabalhadores realiza metade das refeições principais no trabalho em dias úteis, devido à distância de casa e à prática da jornada contínua.

Por isso, a higiene alimentar no local de trabalho, o ritmo, a quantidade e a qualidade da alimentação, a alimentação em condições especiais de trabalho (turno e / ou trabalho noturno, ambientes quentes ou frios, dirigir veículos, viagens e refeições de negócios, etc.), deve ser objeto de atenção constante para evitar desequilíbrios nutricionais que levem a:

• uma alta incidência de **distúrbios gastrointestinais,**

• o aparecimento de **anormalidades lipídicas** com suas consequências sobre o risco de **doenças cardíacas**,

• as possibilidades de **falhas durante os esforços físicos** com os riscos para a segurança das operações,

• ganho de **peso frequente entre os trabalhadores**.

A prevenção no local de trabalho deve levar em consideração a promoção de boas práticas alimentares da mesma forma que a prevenção de outros riscos ocupacionais: **a alimentação saudável no local de trabalho deve ser uma preocupação dos empregadores, da medicina ocupacional e dos CHSCTs, porque influencia as condições de trabalho e consequentemente a saúde, segurança e produtividade de seus trabalhadores**.

❑ Condições gerais de trabalho e alimentação

Distúrbios digestivos associados a hábitos alimentares inadequados no trabalho são muito comuns: dispepsia, epigastralgia, dor abdominal e distúrbios do trânsito, riscos de úlcera péptica e obesidade decorrentes de horários irregulares e desequilibrados das refeições, aumento níveis de colesterol e triglicérides, que, em longo prazo, aumentam o risco de doenças cardiovasculares (hipertensão arterial, isquemia coronariana, etc.). As condições e ambientes de trabalho influenciam a forma como os trabalhadores comem. Os ambientes de trabalho são muito variáveis: escritórios, fábricas, locais externos, em movimento, em horários alternados, à noite, em ambiente térmico quente ou frio, com ou sem esforço físico…. **A saúde nutricional no trabalho deve obviamente levar em consideração as necessidades nutricionais específicas e os locais onde os funcionários realizam suas refeições.**

Os seguintes princípios gerais devem ser observados:

• **A distribuição dos alimentos** ao longo do dia**, o tempo** despendido e a estrutura das refeições devem ser afetados o menos possível pelo ritmo de trabalho, seja por simplificação ou por falta de tempo.

• **Os locais de refeições** devem ser separados dos locais de trabalho e, claro, limpos e confortáveis, restaurantes da empresa ... e pelo menos das instalações que permitam a conservação (frigoríficos, dispensadores de bebida) e o aquecimento (fornos microondas) Comida. **Deve ser proibido o consumo no próprio local de trabalho** e, a fortiori, durante o trabalho, tanto por razões higiênicas (contaminação dos alimentos por sujeira, produtos tóxicos, poluição manual, etc.) quanto psicológicas (relaxamento).

• **A alimentação durante** os intervalos (lanches, doces, confeitaria, etc.) não é recomendada: esta ingestão de carboidratos e proteínas fora das refeições só é necessária em caso de trabalho físico pesado.

Enviar feedback e opiniões

Histórico

Guardado

- Comunidade **A proibição de todas as bebidas alcoólicas** deve ser a recomendação sistemática promulgada em regulamento interno. O supressor de sede deve favorecer o uso de bebedouros refrescantes e o consumo de refrigerantes, chá ou café deve ser limitado.
- A **duração do intervalo para refeição** deve ser suficiente (no mínimo meia hora para permitir que você coma devagar) para evitar dor pós-prandial e má digestão.
- As **normas dietéticas** recomendam distribuir de forma equilibrada os **três principais tipos de nutrientes (hidratos, proteínas, lipídios),** evitando a ingestão excessiva de lipídios e carboidratos rápidos (frituras, pastéis, bebidas açucaradas), com contribuições alimentares variados, carnes, vegetais, frutas e laticínios.
- **Sonolência pós-prandial devido ao excesso de comida** (especialmente após ingestão elevada de carboidratos) e álcool ou, pelo contrário, **diminuição da vigilância no final da manhã devido à falta de ingestão calórica matinal (**desconforto hipoglicêmico) pode levar a **riscos para o paciente. segurança do operador e de seus colegas de trabalho**. O trabalho que requer um nível de vigilância (controle de qualidade, monitoramento da operação do processo) é particularmente preocupante e é cada vez mais numeroso na indústria.

❑ Condições especiais de trabalho e dieta alimentar

- **Trabalho em turnos e trabalho noturno**

  A atividade contínua em um grande número de indústrias e serviços envolve trabalho por turnos em turnos (escalas de turnos em três turnos ou dois turnos) e / ou à noite (entre 21h00 e 6h00): é estimado que pelo menos 20% dos funcionários trabalham à noite ou em turnos.

  A perturbação dos horários e das condições de ingestão alimentar, com **consumo excessivo de chá ou café** para se manter acordado, gera **distúrbios somáticos** nos trabalhadores que trabalham em horário escalonado: o trabalho em turnos modifica o metabolismo lipídico e é fator **de risco aumento dos níveis de colesterol e triglicérides.**

  A **provisão de lanches equilibrados** provavelmente compensará as deficiências dessas condições específicas de trabalho. Os hábitos alimentares são interrompidos pela redistribuição da ingestão de refeições e é necessário respeitar **intervalos regulares suficientemente longos** (45 minutos pelo menos no meio da noite) para evitar lanches, melhorar a digestão, ao adotar uma composição de refeições saudáveis e quentes..

- **Trabalhe num ambiente frio**

  Muita gente trabalha em ambientes frios (temperaturas abaixo de 5 ° C), seja ao ar livre (frio natural) ou dentro de casa (frio artificial), principalmente em instalações frigoríficas na indústria alimentícia, ou em exposições frio excessivo (-25 °) às vezes pode ser importante. Para trabalhos ao ar livre, o risco é aumentado pela exposição ao vento (sensação térmica) e à humidade.

  Se o uso de proteção individual contra o frio (macacão ou jaqueta e calça, botas antiderrapantes, luvas grossas, meias grossas, chapéu, etc.) é correto, as necessidades de energia não são muito aumentadas em comparação com o mesmo trabalho em um ambiente normal e as rações alimentares não precisam ser diferentes e / ou aumentados significativamente. **A disponibilização de uma sala climatizada** com possibilidade de **consumo de bebidas quentes** é então a principal medida de prevenção nutricional a recomendar.

- **Trabalhe num ambiente quente**

A exposição ao calor é encontrada em ofícios praticados ao ar livre (particularmente na construção ou agricultura, etc.) ou em ofícios praticados perto de fornos ou fogões (metal ou vidro em fusão, padaria ...).

TTal como acontece com o trabalho em ambiente frio, as regulações do corpo devido ao calor não têm repercussões energéticas e não há necessidade de adaptação da ingestão calórica nestas situações. Por outro lado, os **problemas de saúde devido ao calor** geram riscos de **desconforto geral, cãibras musculares, perda de consciência,** devido à transpiração excessiva e consequente **desidratação** e perda de eletrólitos.

Os procedimentos para trabalhar em um ambiente quente devem ser executados e respeitados a fim de reduzir o estresse térmico: **absorção de quantidades suficientes de água e bebidas frias** (mas não fria e a fortiori não gelada) contendo sais minerais (mas sem açúcares), **ritmo trabalho-descanso arranjado em zonas temperadas,** facilidade de acesso e número suficiente de pontos de água ou dispensadores de bebidas, **compensação das perdas iônicas salgando um pouco mais os alimentos**, não consumir bebidas contendo álcool ou cafeína que desidrata.

Em caso de forte calor, em estaleiros de construção, etc., os empregadores são obrigados a fornecer aos trabalhadores 3 litros de água, pelo menos por dia e por trabalhador (artigo R. 4534-143 do Código de trabalho).

- **Trabalho físico intenso**
Alguns trabalhos têm demandas físicas intensas, como silvicultura, obras rodoviárias, instrutores de esportes ou competidores, etc., e devemos **garantir que maiores necessidades de energia sejam atendidas com um excedente de ingestão de alimentos calóricos.**

- **Motoristas de camião**
Muitos distúrbios digestivos são causados pelas condições de trabalho de caminhoneiros, motoristas de ônibus, etc: gastrites, colopatias, dispepsia, úlceras. **A má higiene alimentar** criada por **viagens e horários de alimentação interrompidos por horários alterados** e / ou à noite são frequentemente a causa. **Hipertensão, hiperglicemia, hiperlipidemia e excesso de peso** têm alta prevalência entre motoristas de caminhão, com seus efeitos na maior probabilidade de aparecimento, incluindo **ataque cardíaco**

- **Viagens profissionais e refeições de negócios**
Alimentos durante viagens frequentes, **irregulares, desequilibrados, muito abundantes e / ou alcoólicos** são um fator de **obesidade e risco cardiovascular** para executivos, agentes de vendas.

O alcoolismo no trabalho não poupa classe sócio-profissional, e os executivos tendem a consumir álcool em um contexto profissional: beber com clientes, fornecedores, etc. é um hábito social na França, especialmente durante as refeições de trabalho. feiras e shows, recepções… O consumo excessivo e regular pode levar à dependência causando danos mais ou menos reversíveis ao estado de saúde.

Em refeições de negócios**, sem aperitivo ou digestivo alcoólico,** não mais do que duas taças de vinho, **limitação a uma entrada e um prato principal**, **ou um prato principal e sobremesa,** não termine seus copos e não termine seu prato eventualmente.

➔ ***Apêndices 1 a 5: EQUILÍBRIO ALIMENTAR E DE TRABALHO***

Fontes: Exposição de alimentos - Harmonie Mutuelle **/ Autor (es): A** equipa editorial de Harmonie-prevention.fr

A Minha pausa para o almoço: eu como no trânsito

O ritmo diário às vezes exige atenção e organização para uma alimentação equilibrada. Muitas vezes é difícil encontrar tempo e energia para preparar refeições caseiras todos os dias. Mas fique tranquilo, existem soluções alternativas que permitem que você tenha um almoço equilibrado.

Eu como fast-food

O fast food satisfaz a necessidade de comer rapidamente porque as refeições são servidas muito rapidamente com a opção de levar a sua comida. No entanto, esses alimentos geralmente são muito gordurosos, muito doces ou muito salgados, com baixo teor de vitaminas e fibras. Aqui estão algumas dicas para limitar os danos caso vá lá com muita frequência.

Benefícios :

- um hambúrguer simples com vegetais crus,
- grãos inteiros ou pães de grãos,
- mostarda ou ketchup,
- Alguma salada,
- iogurte bebível,
- uma salada de frutas,
- água ou suco de fruta "100% puro".».

A Evitar :

- Menus XXL,
- um hambúrguer com queijo ou com um bife picado duplo ou bacon,
- alimentos empanados (bolinhos de frango, por exemplo),
- Batatas fritas,
- a maionese,les sodas.

Fontes: Exposição de alimentos - Harmonie Mutuelle **/ Autor (es): A** equipa editorial de Harmonie-prevention.fr

Sources : **Exposition Alimentation - Harmonie Mutuelle /** Auteur(s) : **La rédaction d'harmonie-prevention.fr**

- Eu almoço no restaurante ou na cantina da empresa

No restaurante, as tentações são numerosas, com pratos mais tentadores que os outros. Então como você faz isso?

Privilégio :

• uma fórmula de "entrada + prato principal" ou "prato principal + sobremesa",

• como entrada: vegetais crus ou frutos do mar simples,

• como prato principal: carne ou peixe com vegetais e / ou alimentos ricos em amido,

• queijo com um pedaço de pão,

• frutas ou uma salada de frutas ou uma sobremesa de frutas.

Evitar :

• um menu completo (entrada, prato principal, sobremesa),

• pratos com molho e frituras,

• vinho: 1 a 2 copo (s) no máximo.

Eu opto por uma sanduíche

Seja "feito em casa" ou comprado "pronto", um sanduíche pode ser um prato completo, desde que você siga algumas regras.

Privilégio :

- frango, presunto, ovos, atum, salmão,
- salada, tomate, pepino,
- mostarda, picles,
- pão integral ou de grãos,
- uma fruta ou uma compota,
- um produto lácteo, se a sanduíche não contiver queijo.

Evitar :

- a maionese,
- os frios,
- pão branco, pão branco ou pão vienense.

Eu vou ao supermercado

O minimercado é uma opção interessante para comprar seu almoço pronto e rápido. No entanto, tome cuidado para não cair na tentação de comprar um prato industrial para reaquecer, muitas vezes rico em açúcares e gorduras. Aqui estão algumas alternativas.

Privilégio :

- uma salada feita de arroz ou macarrão,
- um rolo individual,
- iogurte bebível,
- uma fruta.

Evitar :

- refeições cozinhadas, como quiche, torta, iguarias,
- bolos, biscoitos, doces,
- refrigerantes.

Eu trago o meu lanche ou faço a minha refeição em casa

Quer se trate de uma porção da refeição preparada para o jantar no dia anterior ou uma refeição especialmente preparada para o almoço no dia seguinte, esta opção continua a ser a mais equilibrada, desde que você use as combinações certas de alimentos.

Privilégio :

- vegetais crus ou vegetais cozidos,
- carne magra (costeleta, filé, frango, etc.), peixes, ovos,
- vegetais (simples, gratinados, pudins),
- alimentos ricos em amido (simples, purê, gratinados),
- um produto lácteo (como sobremesa ou integrado em uma receita),
- uma fruta (cozida, crua, em compota, em clafoutis)

Evitar :

- Substâncias gordurosas,
- produtos doces,
- limite a ingestão de sal a 4 g por dia.

ANEXO 2: EQUILÍBRIO ALIMENTAR E TRABALHO - Alimente-se melhor no trabalho, é possível!

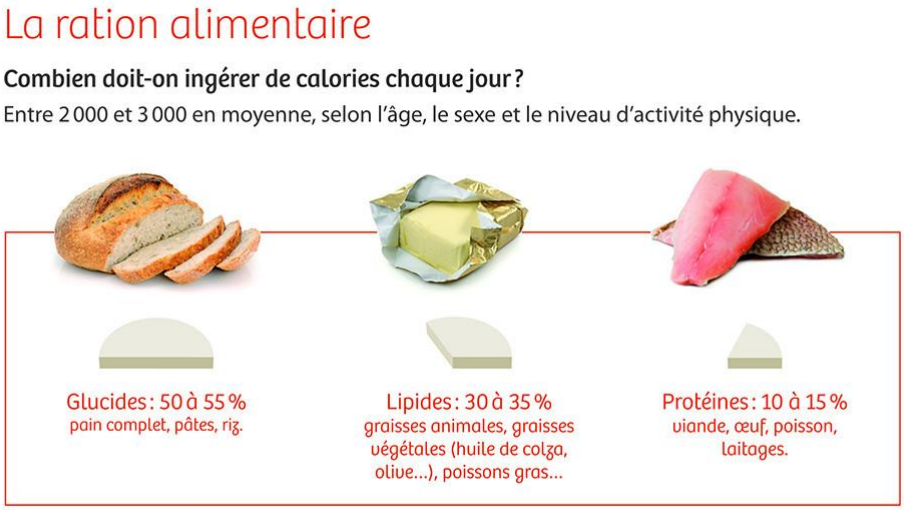
Fontes: **Guia "Capital da saúde e como preservá-lo" - Harmonie Mutuelle, Guia "Alimentos para prevenção do zoom" Harmonie Mutuelle / Autores: Anne-Sophie PREVOST e Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, jornalistas**

Atualização quinta-feira, 1º de março de 2018

Comer melhor no trabalho, é possível!

Uma dieta equilibrada é uma dieta rica em frutas, peixes e vegetais verdes, pobre em gorduras animais, em favor de gorduras vegetais (como óleo de colza ou azeite). É, portanto, um fator na prevenção de doenças cardiovasculares, certos tipos de câncer, diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia, etc

Para trabalhar em ótimas condições de concentração, eficiência, performance e segurança, é aconselhável fazer refeições leves e balanceadas no almoço. Isso ocorre porque a fase de sonolência que se segue à refeição, chamada de sonolência pós-prandial, coloca você em risco de acidentes e afeta sua eficiência geral**. É preferível evitar refeições muito gordurosas** (pratos com molho, frituras, charcutaria, etc.), **muito doces ou alcoólicas**, o que reduz a vigilância. Não hesite em consumir **alimentos com alto teor de energia** (macarrão, arroz, batata, etc.) se sua atividade for fisicamente exigente e durar até o jantar.



Répartition des apports journaliers recommandés en glucides/lipides/protéines

Fontes: Guia "Capital da saúde e como preservá-lo" - Harmonie Mutuelle, Guia "Alimentos para prevenção do zoom" - Harmonie Mutuelle **/**
Autores: Anne-Sophie PREVOST e Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, jornalistas

Atualização quinta-feira, 1º de março de 2018

Snacking ou self ?

A duração média das refeições fora de casa ultrapassava 90 minutos há trinta anos. **Agora são menos de 30 minutos!** Para ter um bom café da manhã, ainda que rápido, é preciso dedicar pelo menos **20 minutos ao almoço** e **respeitar o equilíbrio entre a maioria dos carboidratos lentos, gorduras e proteínas.**

Os franceses estão a consumir cada vez mais **sanduíches** de acordo com um estudo da Gira Conseil, comprámos **2,19 mil milhões de sanduíches** em 2015 a um custo médio de 3,40 euros), o melhor compromisso tempo / dinheiro. Eles são de interesse nutricional, desde que:

- rico em vegetais crus,
- baixo teor de gordura (manteiga, maionese, etc.),
- com proteínas (frango ou peixe),
- de preferência com pão integral.

Evite diariamente o croque-monsieur e outras quiches, muito ricas em gorduras animais, desprovidas de fibras e vitaminas.

Também no self-service, o equilíbrio nutricional pode ser preservado fazendo o melhor uso dos ingredientes oferecidos:

Como entrada: vegetais crus em todas as suas formas

• **Como prato principal:** carne ou peixe acompanhados de alimentos ricos em amido e vegetais à vontade

• **Para sobremesa:** um laticínio e / ou uma fruta

Se você não estiver mais com fome, pode guardar suas frutas para um lanche

• **Como bebida:** beba água, a única bebida essencial para a vida.Enfin, buvez de l'eau, seule boisson indispensable à la vie.

Beba de **preferência água da torneira** (contacte a sua Câmara Municipal para obter detalhes sobre a qualidade da água no seu município). Água engarrafada, rica em cálcio, é especialmente recomendada se você consumir poucos produtos lácteos

A duração média das refeições fora de casa ultrapassava 90 minutos há trinta anos. **Agora são menos de 30 minutos!** Para ter um bom café da manhã, ainda que rápido, é preciso dedicar pelo menos **20 minutos ao almoço** e **respeitar o equilíbrio entre a maioria dos carboidratos lentos, gorduras e proteínas.**

Os franceses estão a consumir cada vez mais **sanduíches** de acordo com um estudo da Gira Conseil, comprámos **2,19 mil milhões de sanduíches** em 2015 a um custo médio de 3,40 euros), o melhor compromisso tempo / dinheiro. Eles são de interesse nutricional, desde que:

- rico em vegetais crus,
- baixo teor de gordura (manteiga, maionese, etc.),
- com proteínas (frango ou peixe),
- de preferência com pão integral.

Evite diariamente o croque-monsieur e outras quiches, muito ricas em gorduras animais, desprovidas de fibras e vitaminas.

Também no self-service, o equilíbrio nutricional pode ser preservado fazendo o melhor uso dos ingredientes oferecidos:

Como entrada: vegetais crus em todas as suas formas

• **Como prato principal:** carne ou peixe acompanhados de alimentos ricos em amido e vegetais à vontade

• **Para sobremesa:** um laticínio e / ou uma fruta

Se você não estiver mais com fome, pode guardar suas frutas para um lanche

• **Como bebida:** beba água, a única bebida essencial para a vida.Enfin, buvez de l'eau, seule boisson indispensable à la vie.

Beba de **preferência água da torneira** (contacte a sua Câmara Municipal para obter detalhes sobre a qualidade da água no seu município). Água engarrafada, rica em cálcio, é especialmente recomendada se você consumir poucos produtos lácteos

Trabalho por turnos e alimentação

Horários irregulares ou escalonados são muitas vezes sinônimos de dieta desequilibrada e má digestão: a saúde dos trabalhadores em turnos pode ser afetada.

Trabalhadores com horários irregulares ou escalonados tendem a sofrer mais de problemas gastrointestinais do que aqueles com horários diurnos fixos. Depois dos problemas de sono, os sintomas mais frequentemente descritos pelos trabalhadores em turnos são:

- peso digestivo,
- azia,
- diarreia,
- a constipação,
- dor abdominal.

O **ganho de peso** é freqüentemente observado no início do trabalho em turnos alternados. Esses problemas de saúde se devem em parte às **diferenças nos horários das refeições** e à **ingestão inadequada de alimentos**.

O gerente : refeição noturna

Frequentemente frio e rico em gordura, é absorvido muito rapidamente e consumido junto com as outras duas refeições principais do dia. Embora possa trabalhar à noite, o homem é um mamífero diurno. Seu relógio biológico interno regula as funções do organismo (temperatura, secreções hormonais, freqüência cardíaca, etc.) alternando dia / noite. **À noite, o corpo é programado para descansar, não para digerir alimentos.** Uma refeição noturna feita durante a desativação digestiva pode causar problemas digestivos.

Coma os alimentos certos na hora certa

Para evitar ganho de peso ou distúrbios digestivos, **a distribuição dos alimentos** deve respeitar um ritmo regular. **O trabalhador noturno é aconselhado a comer alimentos leves entre 1h e 3h**, para manter um nível correto de alerta. É melhor consumir **proteínas e carboidratos complexos**, que "acordam", do que lipídios e carboidratos simples "que deixam você sonolento". Por exemplo, é melhor comer um sanduíche de carne do que pão com manteiga e geleia

https://www.youtube.com/watch?list=PLa122UQ3CgY2YxeoflFS5ZIb4PY8KiBKb&time_continue=1&v=ApBuYgYXBWI&feature=emb_logo

Fontes: - Repercussões dos ritmos de trabalho na saúde, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Rapaz, Balanço alimentar e trabalho por turno ASMI Annecy / Alimentação e trabalho por turnos, Associação Interempresarial para Medicina do Trabalho em Bas-Rhin / Guia "Capital da saúde com preservá-lo "- Harmonie Mutuelle / Guia" Foco na prevenção alimentar "- Harmonie Mutuelle / Autores: Anne-Sophie PREVOST e Emmanuelle BILLOI BERNHEIM, jornalistas - Atualização quinta-feira, 01 de março de 2018Mise à jour jeudi 01 mars 2018

Trabalho: 3 refeições equilibradas na ementa ...

Dias agitados, pouco tempo e um dia a dia animado ... é fundamental estocar vitaminas e equilibrar a alimentação de acordo com as necessidades do corpo e da mente. Uma boa dieta balanceada e uma boa dieta têm um impacto fácil na vida diurna e no sono.

Na ementa de um pequeno almoço equilibrado

Privilégio :

• uma **bebida quente** para reidratar o corpo após a noite (chá, café, chá de ervas, etc.),

• **pão de trigo integral** (rico em fibras, útil para o trânsito) **e manteiga** (rico em vitamina A), **ou cereais**, úteis para o sistema cardiovascular (aveia),

• **uma fruta ou suco de fruta espremido**, rico em vitaminas C e B que estimulam a memória e a resistência ao estresse, rico em fibras, útil para o trânsito intestinal,

• **um produto lácteo**, rico em cálcio, fornece blocos de construção para os órgãos e ajuda a manter a massa muscular e óssea

Fontes: - Repercussões dos ritmos de trabalho na saúde, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Rapaz, Balanço alimentar e trabalho por turno ASMI Annecy / Alimentação e trabalho por turnos, Associação Interempresarial de Medicina Ocupacional do Baixo Reno / Guia " Capital da saúc como preservá-la "- Harmonie Mutuelle / Guia" Foco na prevenção alimentar "- Harmonie Mutuelle / Autores: Anne-Sophie PREVOST e Emmanuel BILLON-BERNHEIM, jornalistas - Mise à jour jeudi 01 mars 2018

Menu de um pequeno-almoço equilibrado

Privilégio :

• **pão integral**, que contém o dobro de minerais, seis vezes mais vitaminas e três vezes mais fibras do que o pão branco,

• **salada verde, tomate, repolho, brócolis**, etc. que fornecem proteção contra certos tipos de câncer, um efeito de saciedade (para vegetais crus), uma ingestão de fibras para o trânsito, etc.

• **colza e azeites de oliva**, ricos em vitaminas A e E,

• **peixes gordurosos** (sardinhas, salmão, etc.), que reduzem os triglicerídeos e protegem o coração,

• **vegetais verdes, cenouras**, ricos em vitaminas, fibras e minerais,

• **vegetais secos** (lentilha, feijão, feijão, etc.), que são ricos em fibras e protegem contra o colesterol,

• **aves**, rico em proteínas e baixo teor de gordura,

• **iogurte**, que contém cálcio e protege o intestino,

• **frutas frescas e secas**, que contêm fibras, vitaminas e magnésio,

• e lembre-se **de beber pelo menos 1,5 litros de água por dia.**

<u>Exemplo</u> :

Salada mista

- arroz (ou massa ou lentilha ou batata),
- tomate,
- atum ou frango ou emmental,
- 1 colher de sopa de vinagrete

+ 1 iogurte natural + 1 fruta da época.+ 1 iogurte natural + 1 fruta da época.

Ou

Sanduíche

- pão integral,
- aves ou atum,
- algumas folhas de salada e fatias de tomate
- + 1 iogurte natural ou 1 requeijão + 1 fruta da época.

Fontes: - Repercussões dos ritmos de trabalho na saúde, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Rapaz, Balanço alimentar e trabalh por turnos, ASMI Annecy / Alimentação e trabalho por turnos, Associação Interempresarial de Medicina Ocupacional do Baixo Reno Guia " Capital da saúde como preservá-la "- Harmonie Mutuelle / Guia" Foco na prevenção alimentar "- Harmonie Mutuelle / Autore Anne-Sophie PREVOST e Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, jornalistas - Mise à jour jeudi 01 mars 2018

Na ementa de um jantar equilibrado

Privilégio :

- **açúcares complexos:** macarrão, arroz, polenta, semolina, se possível completo.

Essa refeição geralmente ajuda a reequilibrar a ingestão diária de todas as famílias de alimentos.

Coma pouco para dormir melhor.

Por exemplo :

2 fatias de presunto + 4 colheres de sopa de macarrão gratinado (1 colher de queijo ralado) + 4 meio tomates provençais.

Ou

100 a 200g de peixe cozido no caldo de corte ou no forno de micro-ondas + 2 batatas médias com uma colher de chá de manteiga fresca + 100g de vegetais + 3 a 4 colheres de sopa de requeijão com 1 fruta fresca.

Em cada estação, o seu equilíbrio alimentar

A dessincronização das refeições favorece a merenda, muitas vezes associada à diminuição da qualidade nutricional, dificuldades na prática de atividade física ... com possíveis repercussões na saúde.

Em programações padrão, você deve, portanto, simplesmente tentar **evitar deslocar o máximo possível** ou **elimine as pausas para o almoço.** Por outro lado**, nas horas escalonadas,** é importante **adaptar a alimentação adequadamente** supprimer les pauses déjeuner.

Em horários alternados, por outro lado, é importante **adaptar bem sua dieta:** junto com o sono, é uma das duas funções biológicas mais perturbadas por esse tipo de ritmo de trabalho.

Se você estiver no turno da manhã, siga algumas dicas de alimentação saudável. Se você tem uma posição à tarde / noite, descubra nossas recomendações para refeições equilibradas. https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=-ZcNZ_4vGh4&feature=emb_logo

Fontes: Lei de saúde e segurança ocupacional, editor Gualino, 2003 / Medicina ocupacional, Masson, 1999 / Medicina ocupacion e risco, Masson, 2002. / Gestão da saúde ocupacional na empresa, 2, Éditions Prevenção do Carrefour, 2000 / Autor: Dr. Dani GLOAGUEN, jornalista - atualização quinta-feira, 03 de agosto de 2017 2017

Catering Corporativo

O negócio da restauração obedece a regras muito estritas que dizem respeito, nomeadamente, às medidas de higiene e ao respeito pela famosa cadeia de frio. Estas regras têm como objetivo, sobretudo, evitar o aparecimento de uma intoxicação alimentar coletiva.

Cadeia fria

O respeito à rede de frio deve ser a principal preocupação dos funcionários que trabalham na cozinha ou participam do transporte de alimentos. Assim, a ruptura permanente da cadeia de frio, ou seja, trazê-la à temperatura ambiente, só pode ocorrer durante o preparo dos alimentos, seja no momento do cozimento, seja no momento do serviço. Par conséquent, **on ne doit les retirer de la chambre froide qu'au dernier moment**. Portanto, **eles só devem ser retirados da câmara fria no último momento**. Lembre-se que a temperatura das **chamadas câmaras frias "positivas" deve ser mantida entre 0 e 3 ° C** e a das **chamadas câmaras "negativas" abaixo de - 18 ° C.** Quanto às refeições prontas, devem ser mantidas a uma temperatura de pelo menos 65 ° C antes de serem oferecidas ao consumo.

Local

Quer se trate da cozinha ou da sala de jantar, a limpeza é obviamente essencial. A empresa deve, portanto**, zelar constantemente pela limpeza geral dos pisos** com produtos adequados, mas também das **cozinhas e da própria sala de jantar**. É também aconselhável providenciar um local separado do local de preparação das refeições para a limpeza de utensílios de cozinha e loiças, bem como para a recolha de resíduos (cascas, restos de comida, etc.). Por fim, independentemente das medidas tomadas pela empresa para reduzir o risco de contaminação, lembre-se de que **lavar as mãos**, principalmente antes de comer e ao sair do WC, é essencial na prevenção de gastroenterites infecciosas.

Tiac

A intoxicação alimentar coletiva, ou Tiac, é o principal risco à saúde temido por todos os gerentes de catering. O tiac está ligado à **ingestão de alimentos contaminados** (ovos, carnes frias, laticínios, mariscos, etc.) por bactérias (shigella, salmonela, estafilococos, etc.) e se manifesta nas 18 horas após a refeição por **grande fadiga e sintomas digestivos**, como dor abdominal, febre ou diarreia. Falamos de Tiac quando pelo menos duas pessoas que consumiram o mesmo alimento apresentam os mesmos sintomas ao mesmo tempo. Deve ser consultado imediatamente um médico e a Direcção de Serviços Veterinários (DSV) ou a Direcção de Saúde e Assuntos Sociais (DDASS) do seu departamento. Na verdade, qualquer TIAC deve ser oficialmente declarado, em aplicação de um decreto de 10 de junho de 1986, para permitir que as autoridades públicas conduzam rapidamente sua investigação e eliminem o produto infrator do mercado.

O que diz a Lei

L'hygiène en restauration collective est régie par :

1. A higiene na alimentação coletiva é regida por:

• os estabelecimentos e instalações devem ser mantidos em constante estado de limpeza e apresentar as condições de higiene e saneamento necessárias à saúde do pessoal;

• o médico de saúde ocupacional é o assessor do gestor da empresa, dos funcionários, dos serviços sociais e dos representantes do pessoal no que diz respeito à restauração;

• ninguém pode introduzir ou distribuir no negócio uma bebida alcoólica que não seja vinho, cerveja, sidra, perada ou hidromel.

2.Artigo R. 232-10 do Código do Trabalho que especifica que:

- Os trabalhadores não devem fazer suas refeições nas dependências destinadas ao trabalho, com exceção dos lanches servidos nos intervalos. Para menos de 25 empregados, existe uma derrogação mediante autorização do inspetor do trabalho e após aconselhamento do médico de saúde ocupacional, se a atividade não utilizar substâncias ou preparações perigosas. O médico de saúde ocupacional é o assessor do gestor da empresa, dos empregados, dos serviços sociais e dos representantes do pessoal no que diz respeito à restauração;

• a partir de 25 funcionários, o gerente da empresa é obrigado a fornecer ao pessoal uma área de alimentação específica (munida do mobiliário necessário), com
opinião dos representantes do pessoal ou do CHSCT. Este lugar deve permitir manter
bebidas ou alimentos resfriam e reaquecem. Esta sala deve ter uma fonte de água potável (fria e quente) suficiente para pelo menos 10 usuários.

Fontes: Lei de saúde e segurança ocupacional, editor Gualino, 2003 / Medicina ocupacional, Masson, 1999 / Medicir ocupacional e risco, Masson, 2002. / Gestão da saúde ocupacional na empresa, 2, Editions Prevenção do Carrefour, 20(/ Autor: Dr. Daniel GLOAGUEN, jornalista - atualização quinta-feira, 03 de agosto de 20172017

Bebedouros de água potável

É obrigatório oferecer aos colaboradores um ou mais pontos de água potável na empresa e na restauração coletiva (art. R. 232-3 da CLT). Esses pontos de água, em bom funcionamento, devem estar localizados próximos aos postos de trabalho, em locais que atendam a todas as condições de higiene. Se as condições de trabalho envolverem **risco de desidratação** e, consequentemente, obrigação de beber com frequência, o empregador deve fornecer aos empregados uma bebida suplementar (sem álcool), cuja escolha cabe aos empregados, porém, com parecer do médico. saúde ocupacional (R. 232-3-1).

Contra-indicações para manipulação de alimentos

Em geral, um ferimento na mão é uma **contra-indicação** para o manuseio de alimentos. No entanto, proteções (luvas) podem ser consideradas. O panarício (abcesso num dedo) permanece uma contra-indicação absoluta.

Visita médica

É obrigatória (visita de aptidão anual) para o pessoal da restauração. Visa garantir que ninguém apresente doença com risco de contaminação dos alimentos manipulados e que as vacinações recomendadas para o cargo tenham sido realizadas. Se necessário, o médico de saúde ocupacional pode realizar certos exames de triagem no momento da contratação (exame das fezes para procurar uma "carruagem" bacteriana ou parasitária insidiosa**).**

II. A importância da prevenção de distúrbios nutricionais no trabalho

- **A Vigilância médica**

O exame médico anual da medicina do trabalho deve ser uma oportunidade para informar aos funcionários com sobrepeso os bons hábitos alimentares e de estilo de vida a serem observados: diante desse exame médico, o médico do trabalho deve lembrar as medidas dieta para trabalhadores com hipertensão, sobrepeso, etc.,

Para o pessoal afetado por condições de trabalho predisponentes a distúrbios nutricionais, é fortemente recomendado um check-up de saúde um pouco antes dos cinquenta anos com eletrocardiograma, avaliação biológica de sangue e urina, em particular para triagem de hiperlipidemia, diabetes e anormalidades hepáticas.

- **Campanhas de sensibilização sobre boas práticas alimentares nas empresas**

O **combate à obesidade e a promoção de boas práticas alimentares** são medidas adaptadas ao mundo empresarial e podem ser defendidas por gestores e defensores de direitos de propriedade, conselhos de empresa, CHSCTs, medicina do trabalho. O local de trabalho é, de facto, um quadro privilegiado de prevenção primária, nomeadamente na área da nutrição, com o objetivo de **sensibilizar o mundo profissional para a importância da alimentação, de forma a melhorar as condições de trabalho, a saúde dos trabalhadore**s e **eficiência empresarial**.

A implantação de programas de saúde nutricional pode reunir um grande número de pessoas, voluntárias, claro, em um grupo de trabalho mobilizador: a estabilização do peso é um tema eficaz para estimular os colaboradores a fazê-lo. interesse e aderir às suas recomendações. As gerações mais jovens podem se preocupar com a prevenção do excesso de peso, enquanto não há certeza sobre as consequências distantes dos riscos cardiovasculares, diabetes….

O controlo dos riscos nutricionais, tal como os riscos rodoviários, não pode ser concebido sem ter em consideração a percepção que deles têm os interessados. Mesmo que "intelectualmente" as regras da dieta sejam frequentemente mais ou menos conhecidas, a adoção de comportamentos apropriados não é nada óbvio, porque a dificuldade de prevenir riscos comportamentais é grande. Daí a exibição de conselhos nutricionais em espaços de restauração e de descanso, brochuras, a disposição dos espaços de restauração, a oferta de menus ou bebidas nas máquinas de venda automática, por mais necessária que seja, não é de todo suficiente.

O desenvolvimento da consciência dentro da empresa passa por um processo de apropriação dentro do grupo de trabalho: a observação recíproca do comportamento de todos os colegas de trabalho, orientada em reunião de sensibilização por um facilitador externo do nutricionista. ou interior (médico ou enfermeiro do trabalho), permite uma emergência compartilhada coletivamente de comportamentos seguros e de risco. Chega-se a um acordo sobre o risco e suas consequências, ou seja, sobre uma percepção coletiva menos enviesada por julgamentos pessoais. Essa mudança na percepção de risco leva à consciência da necessidade de mudança de comportamento.

O CHSCT pode ser útil na origem destas **campanhas de prevenção nutricional**, obviamente com o acordo e apoio do DRH e da gestão da empresa: estas ações de prevenção oferecidas aos colaboradores também provam-lhes que a empresa pensa para eles, para suas condições de trabalho, o que melhora seu sentimento de pertencimento.

Estas reuniões de sensibilização, com duração de uma a duas horas e um máximo de dez participantes para permitir trocas, devem ser adaptadas ao perfil dos participantes: departamentos, categorias profissionais, etc. Pode ser realizado pela organização de semanas ou meses temáticos, com slogans nutricionais específicos ...

O conteúdo dessas reuniões de prevenção nutricional pode incluir os seguintes temas em torno dos quais gerar debates:

• Gerir o seu peso e a auto-imagem,

• Fornecer informações sobre dietas e os seus perigos,

• Lembre-se das regras higieno-dietéticas básicas para um bom equilíbrio nutricional,

• Influência dos níveis de gordura e colesterol e triglicérides, açúcar e diabetes, sal e hipertensão ...,

• Fornecer informações sobre as formas de adaptação alimentar em caso de horários atípicos (trabalho noturno, horários alternados ...) ou condições específicas de trabalho (canteiro de obras, direção ...),

• Nutrição e problemas de saúde específicos (diabetes, doenças cardíacas, etc.)

III. A ligação entre excess de peso / obesidade e patologias ocupacionais (dor lombar, insuficiência venosa, dor nas articulações, etc.)

Doenças de adaptação a mudanças recentes no estilo de vida, **excess peso / obesidade** resultam de um **desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia**. Esse desequilíbrio resulta em um acúmulo de reservas armazenadas no tecido adiposo, o que por si só leva a **muitas complicações** e pode **reduzir a expectativa de vida.**

O **excesso de peso** é fator de risco para o desenvolvimento de certas patologias como **lombalgia, insuficiência venosa, dores nas articulações** (joelhos). Alguns funcionários, por causa de sua profissão, podem estar mais expostos a estas patologias:

• **A dor lombar** é a principal causa de incapacidade laboral antes dos 45 anos, no que se refere à construção civil, enfermeiro, cuidador, etc. Mas também taxistas, caminhoneiros, vendedores, devido à sua longa posição sentada.

• **A insuficiência venosa** pode afetar os funcionários expostos a permanências prolongadas, como cabeleireiros, profissionais de vendas, enfermeiras, cuidadores, etc.

Mais grave, a **obesidade** leva a problemas de saúde, **incluindo diabetes tipo 2.** Em pessoas obesas, a insulina não funciona mais adequadamente e o uso de glicose pelas células é perturbado (falamos de resistência à insulina), causando um aumento no nível de glicose no sangue e hiperglicemia (nível anormalmente alto de glicose (açúcar) no sangue).

A obesidade também aumenta o risco de **hipertensão, aterosclerose**, principalmente devido à inflamação das artérias, mas também de **dislipidemia** (colesterol), **doença hepática e doença renal crônica.** Também está associada a muitos **cânceres**, em particular de mama, útero e fígado.

Entre as complicações também estão **as doenças respiratórias**: síndrome da apneia do sono, hipoventilação, além de **distúrbios hormonais** (interrupção do ciclo menstrual na mulher) ou **doenças articulares**, como a osteoartrite, por sobrecarga em ossos e articulações enfraquecidos. A obesidade também está associada a um risco aumentado de doença do refluxo gastroesofágico, **problemas dermatológicos**, como micose ou psoríase, e **insuficiência venosa** cutânea.

Devemos também destacar o impacto **psicológico e social da doença** numa sociedade muito voltada para o **culto à magreza.**

Mesmo uma perda de peso modesta é benéfica nos níveis metabólico, cardiovascular, respiratório e músculo-esquelético. Freqüentemente, os medicamentos também são necessários, caso a caso, para reduzir os sintomas dessas várias comorbidades (doenças associadas a uma patologia principal).

A obesidade agora afeta quase todo o planeta, incluindo muitos países emergentes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 39% dos adultos no mundo estão com sobrepeso e 13% são obesos. O número de casos de obesidade quase triplicou desde 1975. Complicações associadas, em particular diabetes tipo 2 (44% dos casos atribuíveis ao sobrepeso / obesidade), doenças cardíacas (23% dos casos atribuíveis) e cancro (entre 7% e 41% dos casos atribuíveis ao excess de peso / obesidade dependendo da localização) causam a morte de pelo menos 2,8 milhões de pessoas a cada ano. Assim, o sobrepeso e a obesidade são reconhecidos como a quinta causa de morte pela OMS.

Em França, a obesidade atinge 17% dos adultos e, nas crianças, 16% dos meninos e 18% das meninas: números que se mantiveram estáveis nos últimos dez anos.

- **Múltiplas causas**

As origens da obesidade são múltiplas e os fatores envolvidos em seu desenvolvimento e aparecimento não são todos identificados.

As **mudanças dietéticas** e o aumento da **inatividade física** desempenham um papel indiscutível no recente surgimento da obesidade. **Aumento no tamanho das porções**, maior densidade energética, **excesso de dietas industriais**, **disponibilidade de alimentos** e **mudanças nos preços dos alimentos** são fatores que promovem a ingestão calórica excessiva. **Um estilo de vida sedentário** e **atividades de lazer como televisão ou videogame**, o **uso do carro e transporte público para o deslocamento diário** significam uma diminuição na atividade física e no gasto de energia.

Mas esses fatores que influenciam o balanço energético e, portanto, o estado nutricional, não são suficientes para explicar o aumento da frequência da obesidade, **nem a "desigualdade" dos indivíduos frente ao ganho de peso.** : algumas pessoas ganham mais peso do que outras, embora tenham os mesmos estilos de vida.

Uma predisposição genética para ganho de peso pode ser responsável por essas diferenças na suscetibilidade individual à obesidade. As pessoas têm duas a oito vezes mais chances de serem obesas se seus próprios familiares forem. Várias equipes francesas, do Inserm e do CNRS, identificaram muitos genes envolvidos no ganho de peso, obesidade severa e / ou complicações da obesidade. Observe que, embora cada gene considerado individualmente tenha apenas um pequeno papel na massa e composição corporal, a contribuição desses genes torna-se significativa quando eles interagem com fatores externos, como desequilíbrio de energia.

Existem também **obesidades monogênicas** ligadas a uma anormalidade em um único gene, como é o caso de formas raras de obesidade infantil, muito precoce e muito grave. A identificação de mutações nos genes da via leptina / melanocortina ajudou a avançar seu diagnóstico e tratamento.

O **papel do meio ambiente**, além da dieta e da atividade física, parece ser igualmente importante. **O relógio biológico** é escolhido. Regula as várias funções do corpo e o metabolismo ao longo de cerca de 24 horas. **Sono insuficiente, refeições irregulares ou mesmo trabalho noturno atrapalham esse relógio e aumentam o risco de excesso de peso.** Mas o **stresse, certas drogas, vírus, a composição da microbiota intestinal, a exposição a poluentes** provavelmente também são fatores culpados. Exposições e eventos precoces na vida também são importantes, incluindo aqueles que ocorrem antes do nascimento ou mesmo antes da gestação. Foram identificados **seis fatores de risco pré-natal para obesidade**: tabagismo materno, diabetes ou excesso de peso materno, ganho excessivo de peso durante a gravidez, déficit ou excesso de crescimento do feto, nível socioeconômico desfavorável. A influência da dieta materna na ocorrência da obesidade é analisada em particular no âmbito do estudo Elfe (French Longitudinal Study since Childhood).

Além disso, **a obesidade pode estar associada a transtornos alimentares** com bulimia e compulsão alimentar, cujas causas também são multifatoriais.

- **Para reduzir esses riscos, vamos reduzir nosso peso!**

Atividade física regular e perda de peso são indicadas em todos os pacientes obesos ou com sobrepeso.

O objetivo é um mínimo de 150 minutos de atividade moderada por semana (ou 75 minutos de atividade extenuante).

- A perda de peso recomendada é de 5% do peso inicial ao ano, sendo essa perda mantida ao longo do tempo.
- **Esta perda de peso só pode ser feita de forma correta a longo prazo**: a redução da massa gorda é então maior.

Alguns testemunhos:

• Um consultor que passa 8 horas em frente a sua tela declara: "desde que comecei a nadar, não tenho mais dores nas costas"

• Uma enfermeira diz "perdi 6 quilos e não tenho mais dores nos joelhos"

Algumas dicas para limitar seu ganho de peso:

- Mantenha o seu entusiasmo pela vida,
- Reveja sua maneira de pensar e viver com uma dieta pacífica,Ne pas suivre un régime à vie,
- Mova-se mais: caminhe 30 minutos / dia e aceite o seu corpo
- Evite petiscar entre as refeições,
- Coma de tudo, com foco em vegetais, frutas, peixes, carnes magras,
- Beba água regularmente durante o dia: 1,5L / dia
- Divirta-se reduzindo a próxima refeição ao equilíbrio,
- Leia os rótulos: preste atenção aos açúcares nos refrigerantes, ao teor de sal nas refeições preparadas e às gorduras
- Não tenha pressa (mínimo de 20 minutos)
- Faça uma refeição em um ambiente calmo, sem distrações (TV, videogame, etc.).

❑ **Peso saudável, sobrepeso, obesidade? Faça um balanço**

O diagnóstico clínico da obesidade inclui o cálculo do **índice de massa corporal** (IMC), método que permanece até os dias de hoje uma forma simples de estimar a massa gorda de um indivíduo. O IMC é **o peso (em kg) dividido pelo quadrado da altura (em metros).** De acordo com a classificação da OMS (Organização Mundial da Saúde), falamos em sobrepeso quando o IMC é maior que 25 e em obesidade quando ultrapassa 30. Em crianças, devemos consultar as tabelas de crescimento presente em cadernos de saúde

IMC (en kg/m2)	Classification OMS
Moins de 16,5	Dénutrition
Entre 16,5 et 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	**Valeur de référence**
Entre 25 et 30	Surpoids
Entre 30 et 35	Obésité modérée
Entre 35 et 40	Obésité sévère
Au-delà de 40	Obésité massive

No entanto, devemos ter cuidado ao ler esta tabela: para um mesmo IMC, a composição corporal e a distribuição do tecido adiposo podem, sim, variar de um indivíduo para outro com riscos variáveis de complicações. Além disso, alguns indivíduos, como atletas de elite, podem ter IMC elevado sem apresentar excesso de gordura corporal.

Outro critério também é levado em consideração para estimar se um paciente tem obesidade**: a circunferência da cintura.** O excesso de gordura na região abdominal (gordura ao redor das vísceras) está de fato associado a um risco aumentado de diabetes e doenças cardiovasculares, mas também de certos tipos de cancro, independentemente do IMC. Quando a circunferência da cintura é maior que 100 cm nos homens e 88 cm nas mulheres (exceto na gravidez), é denominado **obesidade abdominal.**

Doenças metabólicas (diabetes, colesterol, etc.): obrigações e restrições

O assunto **das doenças metabólicas** é central nos dias de hoje. Também é importante observar que doença cardíaca coronária, derrame e diabetes estão intimamente ligados. Na verdade, um novo conceito surgiu nos últimos anos: **a síndrome metabólica.**

❑ Resistência à insulina e diabetes

Existem diferentes tipos de diabetes.

- O **diabetes tipo 1** é um diabetes do **tipo auto-imune** em que as células produtoras de insulina do pâncreas são gradualmente destruídas. Aparece com mais frequência na infância. O corpo não fabrica mais insulina, o paciente terá que injetar insulinas regularmente para compensar.
- O **diabetes tipo 2,** por outro lado, é o diabetes induzido que surge após um processo de construção de resistência à insulina. É um diabetes que afeta principalmente adultos e que na maioria das vezes tem origem em um estilo de vida pobre. O desenvolvimento exponencial de junk food nas últimas décadas, associado à queda no nível de atividade física, tem contribuído amplamente para o desenvolvimento dessa patologia, mesmo em crianças nos últimos anos. Esse tipo de diabetes pode ser tratado com medicamentos e um **estilo de vida melhor**.

O processo de resistência à insulina

Depois de comer uma refeição que contém carboidratos, o pâncreas liberta **insulina** no sangue. A insulina comporta-se como uma chave que se liga ao receptor da célula (fechadura) e permite que a glicose entre na célula. A glicose presente no sangue pode então entrar no músculo ou no fígado para produção de energia; ou no tecido adiposo para armazenamento (transformação da glicose em triglicerídeos).

Mas quando a **resistência à insulina** se instala, devido a uma dieta desequilibrada, falta de atividade física, estresse ou fatores genéticos, o açúcar se acumula no sangue e causa **hiperglicemia** (glicose no sangue maior que 1,10g / eu). Em resposta, a produção de insulina é estimulada. Como as mechas funcionam mal ou estão saturadas com excesso de insulina, é observado **hiperinsulinismo** (insulinemia maior que 5 µIU / mL). Gradualmente, a produção de insulina diminui e os **diabetes** se instalam.

❑ Diabetes e vida profissional

Uma pessoa diagnosticada com diabetes se depara com muitas convulsões em sua vida diária. Ela deve, de fato, adaptar sua alimentação, suas atividades, seu tratamento e, assim, reorganizar seu cotidiano. Além dessa dimensão pessoal, o diabético também deve reaprender a administrar sua vida e seu ambiente profissional.

- **Os riscos de hipoglicemia**

A **hipoglicemia** pode ocorrer em certas situações, enquanto você está em terapia hipoglicêmica antidiabética (tratamento que reduz os níveis de açúcar no sangue) porque:

• uma refeição que não foi consumida ou que estava mais leve do que o normal;
• atividade física mais intensa;
• stress;
• ou fadiga severa.

Geralmente, pode ser corrigido desde os primeiros sintomas **"ressuscitando".**

Em contraste, a **hipoglicemia grave** pode levar a sintomas mais graves, como diminuição do **estado de alerta**. É por esta razão que **certas posições são contra-indicadas em certos diabetes.** É o caso de:

- construção de negócios;
- trabalhar em máquinas perigosas ou em altura;
- um posto isolado.

❑ O papel das pessoas ao seu redor em seu local de trabalho

Não há obrigação de informar seu empregador ou colegas de trabalho que você tem diabetes. Por outro lado, **é aconselhável conversar sobre o assunto com alguém que trabalhe com você** e em quem você confie. Explique a ela que ajuda ela poderia lhe dar, se necessário:

- tranquilizá-lo;
- ajudá-lo a "re-adoçar" a si mesmo;
- contate um profissional de saúde se necessário; em seguida, diga a ela onde encontrar facilmente o número de telefone e os números de emergência do seu médico.

No caso de hipoglicemia grave no local de trabalho, por exemplo, essa pessoa pode agir conforme explicado por você. Também é aconselhável manter uma lista dos tratamentos que você está tomando.

Pessoas com diabetes têm a oportunidade de solicitar o reconhecimento da condição de trabalhador com deficiência. Este estado não diz respeito apenas a deficiências visíveis, mas também a todas as doenças crônicas que causam fadiga, efeitos adversos relacionados ao tratamento ou afastamentos repetidos ... Essas situações podem interferir na vida profissional ou na pesquisa um trabalho.

❑ Colesterol e dislipidemia

O **colesterol** é um lípido muito útil, uma vez que é um **constituinte das nossas membranas** e é o **precursor de vários elementos essenciais** como, por exemplo, a **vitamina D**. Portanto, não tenha medo dele. E mesmo aquele comumente conhecido como colesterol ruim, o colesterol LDL, é essencial para a vida.

Os triglicerídeos também são extremamente importantes porque permitem que os ácidos graxos que os constituem entrem em nosso metabolismo energético e armazenem lipídios.

Classicamente, os exames de sangue examinam a **distribuição entre os níveis de diferentes lipídios no sangue**. Chamamos de **dislipidemia,** uma anomalia nessa distribuição.

Vários fatores podem levar à **dislipidemia,** como um **estilo de vida pobre, fatores genéticos, stress ...**

As dislipidemias também são freqüentemente um **sinal de bloqueio de mecanismos regulatórios**. Por exemplo, o colesterol da dieta geralmente é apenas um pequeno elo no excesso de colesterol. Na verdade, fazemos a maior parte e quando os mecanismos falham, os níveis aumentam, mesmo sem comida.

E, o que se teme de fato é a formação de **placas de ateroma** (placa de lipídios na parede das artérias), na origem da **aterosclerose** causando em caso de descolamento das placas para infartos e derrame.

Ao contrário da crença popular, esse processo não é resultado apenas da dislipidemia. Na verdade, se os lipídios do sangue podem se acumular na parede de nossos vasos, é porque, inicialmente, os vasos em questão são danificados pelo estresse oxidativo: stress, radicais livres, tabaco, hipertensão ...

Ao usar **o tratamento** para reduzir os níveis de colesterol, você diminuirá o risco de doença arterial coronariana, ataque cardíaco, derrame e muitas outras condições.

Um **estilo de vida saudável** ainda é a melhor defesa contra o colesterol alto. Esta é uma forma de se armar contra outros fatores de risco que podem aumentar o risco de desenvolver uma doença que afeta o coração ou os vasos sanguíneos. As sugestões a seguir podem orientar seus primeiros passos para iniciar o tratamento para o colesterol alto:

- comer uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol;
- comer uma grande variedade de vegetais, grãos inteiros, frutas, nozes e sementes;
- coma uma dieta saudavel
- aumentar seu nível de atividade física (fazer pelo menos 150 minutos por semana de atividade moderada a vigorosa);
- manter um peso saudável;
- limitar o consumo de álcool

❑ Síndrome metabólica ou síndrome polimetabólica

Nos últimos anos, surgiu o conceito **de síndrome polimetabólica**. Na verdade**, diabetes, dislipidemia e obesidade** costumam se juntar e os critérios de diagnóstico para síndrome metabólica foram estabelecidos, incluindo marcadores biológicos e dados clínicos: glicemia, pressão arterial, nível de colesterol HDL, nível de triglicerídeos, a cintura.

❑ Gestão de doenças metabólicas

É imprescindível um cuidado higieno-nutricional baseado nos mais recentes conhecimentos científicos, **seja com medicamentos ou não.**

Além disso, quando alguém é tratado farmacologicamente, certos efeitos colaterais podem ser limitados pelo suporte de micronutrientes direcionado.

➔ ***Folhas de atividades 7: ADAPTANDO A SUA DIETA À SUA ATIVIDADE***

1. **Indique sob cada figura abaixo a atividade ou a condição que causa gasto de energia. (fonte Nathan)**

Propostas: Trabalho doméstico, combate ao frio, doença, esporte, funcionamento dos órgãos ..

A. _____

B. _____

D. _____

C. _____

E. _____

1. **Relate abaixo ao lado de cada tipo de energia a (s) letra (s) das situações acima que lhes correspondem. (fonte Nathan)**

- Energia que permita atividades vitais _____
- Energia muscular : _____
- Energia Térmica : _____

2. Para cada necessidade de plástico, relacione a situação que corresponde a ela abaixo. (fonte Nathan)

A necessidade reparo	●	●	SITUAÇÃO 1 O corpo de uma criança de 2 anos é composto por 3 trilhões de células (60 trilhões de células no caso de u adulto). Até a idade adulta, ele ainda terá que construir 3 trilhões de células.
A necessidade construção	●	●	SITUAÇÃO 2 A pele cicatriza após uma lesão. Novas células ósse ajudam a reparar o osso após uma fratura.
A necessidade renovação	●	●	SITUAÇÃO 3 Os glóbulos vermelhos ou glóbulos vermelhos sã renovados em todos os momentos, sua vida útil é aproximadamente 120 dias. As células da pele sã renovadas a cada 3 a 4 semanas, as células intestinais cada 3 a 5 dias. O cabelo cresce cerca de 1 cm por mês.

1. **Indique em cada figura abaixo a atividade ou condição que causa gasto de energia. (fonte Nathan)**
   Propostas: Trabalho doméstico, combate ao frio, doença, esporte, funcionamento dos órgãos ..

A. Desporto

B. Trabalho doméstico

D. Doença

C. Luta contra o frio

E. Funcionamento dos orgãos

2. **Relate abaixo ao lado de cada tipo de energia a (s) letra (s) das situações acima que lhes correspondem. (fonte Nathan)**

- Energia permitindo atividades vitais: E
- Energia muscular: A et B
- Energia térmica: D et C

3. Para cada necessidade de plástico, relacione a situação que corresponde a ela abaixo. (fonte Nathan)

A necessidade d reparo

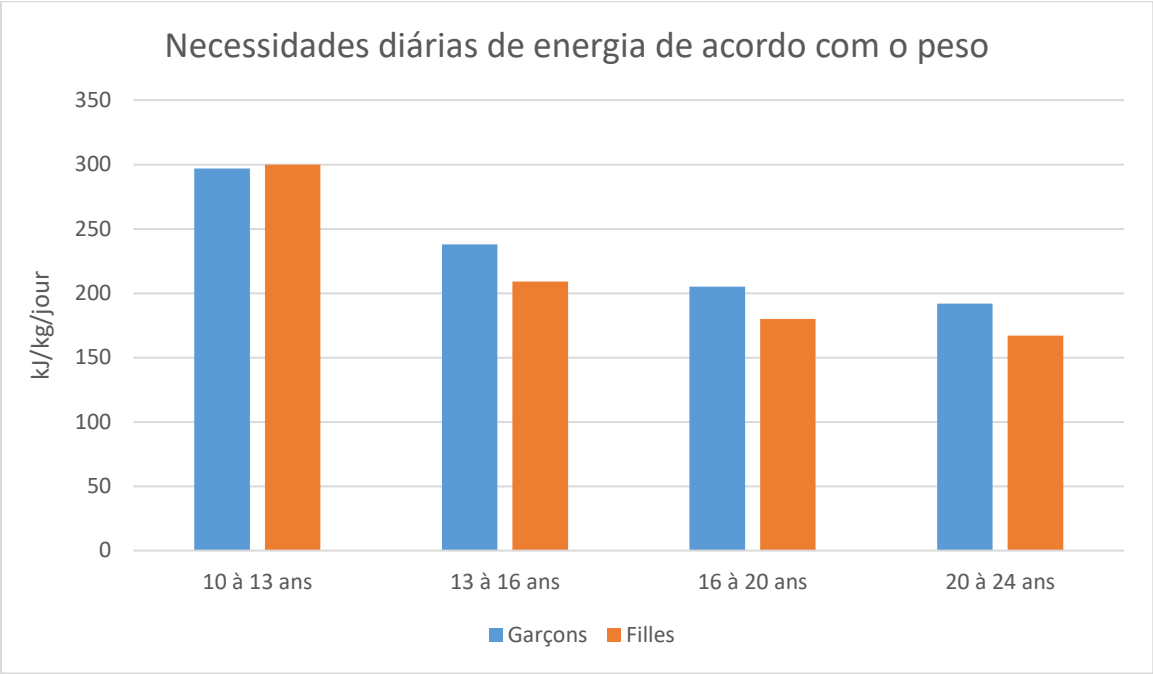
A necessidade d construção

A necessidade d renovação

SITUAÇÃO 1
O corpo de uma criança de 2 anos é composto por 3 trilhões de células (60 trilhões de células no caso de u adulto). Até a idade adulta, ele ainda terá que construir 3 trilhões de células.

SITUAÇÃO 2
A pele cicatriza após uma lesão. Novas células ósse ajudam a reparar o osso após uma fratura.

SITUAÇÃO 3
Os glóbulos vermelhos ou glóbulos vermelhos sã renovados em todos os momentos, sua vida útil é d aproximadamente 120 dias. As células da pele sã renovadas a cada 3 a 4 semanas, as células intestinais cada 3 a 5 dias. O cabelo cresce cerca de 1 cm por mês.



1. **Usando o gráfico acima, cite três fatores que afetam as necessidades diárias de energia. (fonte Nathan)**

   a. _____

   b. _____

   c. _____

2. **De acordo com a tabela abaixo, calcule suas necessidades de energia (fonte Nathan):**

As minhas necessidades de energia

Eu tenho _____ ano(s) de idade.

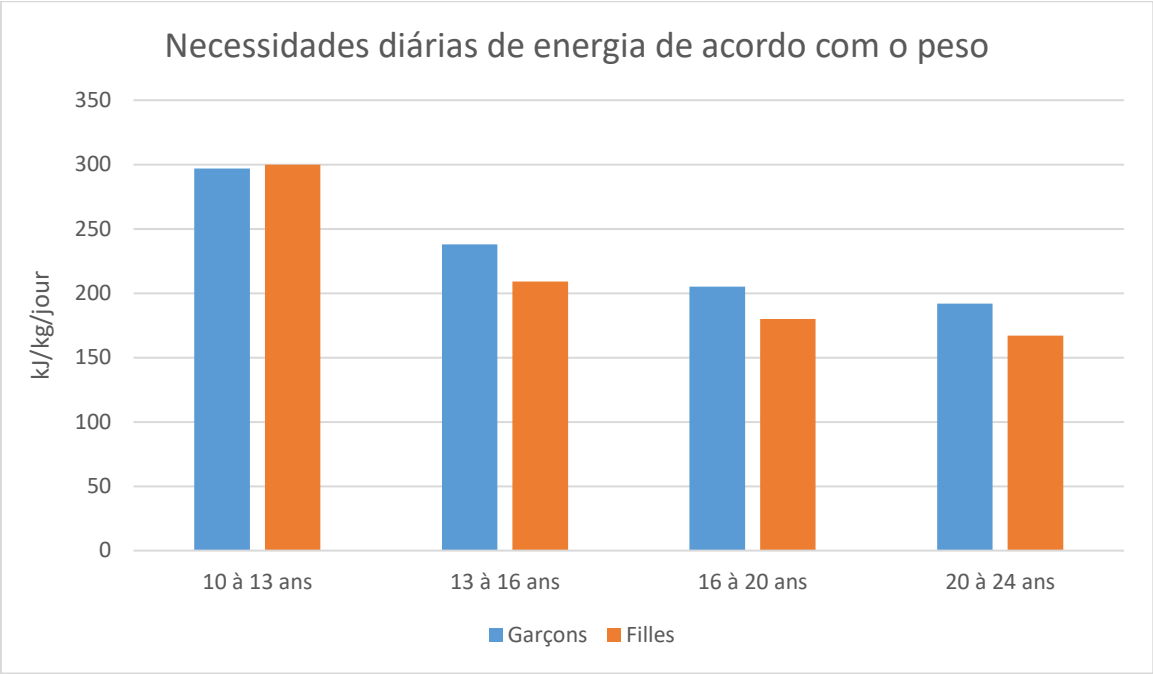
Eu sou uma mulher ❑ Eu sou um homem ❑

① Eu peso : ___ kilogramas.

② Preciso de : _____ kJ/kg/dia.

A minha necessidade média de energia em 24 horas é: ① x② = _____ kilojoules.

3. **Amanhã você planeia correr durante 1 hora. As suas necessidades de energia serão as mesmas de hoje? Justifique a sua resposta. (fonte Nathan)**



1) **Usando o gráfico acima, cite três fatores que fazem com que as necessidades diárias de energia variem. (fonte Nathan)**
   a. O sexo_____
   b. A idade _____
   c. O peso_____

2) **De acordo com a tabela abaixo, calcule suas necessidades de energia (fonte Nathan)**

As minhas necessidades de energia

Eu tenho _____ ano(s) de idade.

Eu sou uma mulher ❑ Eu sou um homem ❑

① Eu peso : ___ kilogramas.

② Preciso de : _____ kJ/kg/dia.

A minha necessidade média de energia em 24 horas é: ① x② = _____ kilojoules.

3) **Amanhã você planeia exercitar-se durante 1 hora. As suas necessidades de energia serão as mesmas de hoje? Justifique a sua resposta. (fonte Nathan)**

Não, porque o desporto requer energia extra.

FOLHA DE ATIVIDADE: 3.

1. **Em quantos grupos estão os alimentos que comemos diariamente?**

- ❑ 10 grupos
- ❑ 7 groupos

2. **Como são chamados os alimentos que atuam como reguladores térmicos do corpo?**

- ❑ Lípidos
- ❑ Glúcidos

3. **Qual é o grupo de alimentos que mais constitui a carne?**

- ❑ Glúcidos
- ❑ Proteinas

4. **Mais conhecido como açúcar, que grupo de alimentos é esse?**

- ❑ Glúcidos
- ❑ Fibras

5. **Qual grupo que regula o trânsito intestinal?**

- ❑ Fibras
- ❑ Vitaminas

6. **Eles servem como um "impulsionador" para o nosso corpo. Este é o grupo de ...**

- ❑ Vitaminas
- ❑ Sais minerais

7. **São essenciais para a construção e reparação dos ossos, são os ...**

- ❑ Lípidos
- ❑ Sais minerais

8. **Qual é o constituinte alimentar essencial para a vida?**

- ❑ Água
- ❑ Ar

RESPOSTA - FOLHA DE ATIVIDADE: 3. QUIZ

1. Em quantos grupos estão os alimentos que comemos diariamente?

- ❑ 10 grupos
- ❑ 7 groupos

2. Como são chamados os alimentos que atuam como reguladores térmicos do corpo?

- ❑ Lípidos
- ❑ Glúcidos

3. Qual é o grupo de alimentos que mais constitui a carne?

- ❑ Glúcidos
- ❑ Proteinas

4. Mais conhecido como açúcar, que grupo de alimentos é esse?

- ❑ Glúcidos
- ❑ Fibras

5. Qual grupo que regula o trânsito intestinal?

- ❑ Fibras
- ❑ Vitaminas

6. Eles servem como um "impulsionador" para o nosso corpo. Este é o grupo de ...

- ❑ Vitaminas
- ❑ Sais minerais

7. São essenciais para a construção e reparação dos ossos, são os ...

- ❑ Lípidos
- ❑ Sais minerais

8. Qual é o constituinte alimentar essencial para a vida?

- ❑ Água
- ❑ Ar

FOLHA DE ATIVIDADE: 4.1 DESCRIÇÃO DOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS (fonte Nathan)

Le petit-déjeuner

Extrait d'une étiquette de céréales

	100 g de Crousties	30 g de Crousties + 125 g de lait demi-écrémé
Valeur énergétique	380 kcal (1 600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protides	5 g	6 g
Glucides assimilables	88 g	32 g
dont – sucres totaux	42 g	18 g
– amidon	46 g	14 g
Lipides	0,6 g	2 g
dont saturés	0,1 g	1 g
Fibres alimentaires	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamines	en % des AJR	en % des AJR
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (acide folique)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minéraux		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Fer	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphore		15 %

Extrait d'une étiquette de lait entier enrichi en vitamine D

Ingrédients : lait entier, vitamine D

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 ML (conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)		% des AJR* pour 100 mL
Protéines	3,2 g	
Glucides	4,8 g	
Lipides	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
Vitamine D	0,75 µg	15 %

*AJR : Apports journaliers recommandés

Valeurs énergétiques du sucre :
Pour 100 g de sucre : 1 672 kJ

Valeurs énergétiques du jus d'orange :
Pour 150 g d'orange : 250 kJ

DOCUMENT 6

1. Nota do rótulo do cereal do **DOCUMENTO 6** :

   - Os constituintes de energia : _____
   - Os constituintes plásticos : _____
   - Lngestão de energia por 100 g : _____

2. Use os conceitos essenciais e o **DOCUMENTO 6** para calcular a ingestão de energia por 100 ml de leite.

   _____

3. Calcule a ingestão de energia do café do pequen almoço ao lado usando o **DOCUMENTO 6**.

Pequeno-almoço	Valor energético
250 ml de leite 60 g de cereais 10 g de açucar 150 g laranja	
	TOTAL

4. Citar os alimentos do pequeno almoço que são fontes de água?.

   _____

5. *O pequeno-almoço deve fornecer um quarto da ingestão de energia do dia, que é em média 12.000 kJ para um adolescente.* Calcule se este pequeno-almoço tem energia suficiente. Justifique a sua resposta.___

Le petit-déjeuner

Extrait d'une étiquette de céréales

	100 g de Crousties	30 g de Crousties + 125 g de lait demi-écrémé
Valeur énergétique	380 kcal (1 600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protides	5 g	6 g
Glucides assimilables	88 g	32 g
dont – sucres totaux	42 g	18 g
– amidon	46 g	14 g
Lipides	0,6 g	2 g
dont saturés	0,1 g	1 g
Fibres alimentaires	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamines	en % des AJR	en % des AJR
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (acide folique)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minéraux		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Fer	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphore		15 %

Extrait d'une étiquette de lait entier enrichi en vitamine D

Ingrédients : lait entier, vitamine D

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 ML
(conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)

		% des AJR* pour 100 mL
Protéines	3,2 g	
Glucides	4,8 g	
Lipides	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
Vitamine D	0,75 µg	15 %

*AJR: Apports journaliers recommandés

Valeurs énergétiques du sucre :
Pour 100 g de sucre : 1 672 kJ

Valeurs énergétiques du jus d'orange :
Pour 150 g d'orange : 250 kJ

DOCUMENT 6

1. Nota do rótulo do cereal do **DOCUMENTO 6** :

- Os constituintes de energia : ***os glúcidos e os lípidos.***
- Os constituintes plásticos: ***as proteinas, o cálcio o fósforo.***
- Ingestão de energia por 100 g: ***1600 kJ.***

2. Use os conceitos essenciais e o **DOCUMENTO 6** para calcular a ingestão de energia por 100 ml de leite.

(3,2 x 17) + (4,8 x 17) + (3,6 x 38) = 272,8 kJ.

3. Calcule a ingestão de energia do café do pequen almoço ao lado usando o **DOCUMENTO 6**.

Pequeno-almoço	Valor energético
250 ml de leite	*1400* kJ
60 g de cereais	
10 g de açucar	*167,2* kJ
150 g laranja	*250* kJ
	TOTAL *1817,2* kJ

4. Citar os alimentos do pequeno almoço que são fontes de água?..

Alimentos que são fontes de água são leite e sumo de laranja.

O pequeno-almoço deve fornecer um quarto da ingestão de energia do dia, que é em média 12.000 kJ para um adolescente. Calcule se este pequeno-almoço tem energia suficiente. Justifique a sua resposta.

12 000/4 = 3 000 kJ., Não, o pequeno-almoço não tem energia suficiente.

FOLHA DE ATIVIDADE: 4.2 DESCRIÇÃO DOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Trabalho anterior: peça aos participantes para trazerem pelo menos 2 rótulos de produtos alimentícios (refeições prontas, alimentos enlatados, alimentos congelados, produtos frescos, etc.)

Peça a cada participante para analisar 2 rótulos diferentes de produtos alimentícios:

- Identificar os diferentes grupos de alimentos

- Diferenciar gorduras de origem animal ou vegetal, proteínas de origem animal ou vegetal, vitaminas e minerais ...

- Tirar uma conclusão sobre o equilíbrio desses produtos.

Faça os candidatos pensarem sobre os menus da semana

- na cantina: como os pratos da semana se complementam para obter uma semana nutricionalmente equilibrada.
- Alargar a discussão sobre as refeições em casa e fazê-los pensar na constituição de ementas complementares.

OS COMPORTAMENTOS E HÁBITOS ALIMENTARES

Objetivo: Listar os fatores que influenciam os comportamentos e hábitos alimentares.

A evolução do consumo de alimentos foi muito rápida nos últimos 30 anos. A alimentação de hoje é composta por alimentos processados pela indústria, enquanto no passado era constituída principalmente por cereais, por produtos agrícolas. Não apenas o tipo de alimento mudou, mas também as quantidades consumidas. Quais são as causas?

1) Usando a lista abaixo, Apêndice 1 e sua experiência, complete a tabela a seguir encontrando exemplos de fatores que influenciam o comportamento alimentar.

Hábitos familiares, fast food, costume, escolha (vegetariano ...), crise da vaca louca, crise da peste suína, crise da gripe aviária, desenvolvimento de refeições prontas, desenvolvimento de fornos de microondas, desenvolvimento de pastéis doces, fast food, idade, doenças nutricionais, lanches, dietas, religiões, país onde você mora, origem geográfica, refeições preparadas com antecedência, café descafeinado, produtos com adoçante

FATORES	EXEMPLOS
Desenvolvimento Industrial	
Fatores culturais	
Fatores individuais	
Fatores económicos	

2) Explique os lados positivos e negativos dos novos hábitos dos franceses respondendo em uma folha de papel separada. Você usará o texto abaixo para ajudá-lo:

Os novos hábitos alimentares dos franceses

Sondagem Ifop – Domingo Oeste de França • 20 outubro 2000

O mercado ainda é popular

Quando solicitados a manifestar sua preferência entre alimentos do mercado e refeições congeladas, 76% dos franceses afirmam preferir fazer compras no mercado, onde há produtos de melhor qualidade e mais opções. . A compra de alimentos congelados é necessária apenas para 22% dos franceses, seduzidos pelo prazo de validade ou pela facilidade de uso.

Entre os franceses que responderam preferindo os produtos do mercado aos congelados, os mais unânimes são as mulheres (79% contra 71% dos homens) e os mais velhos (79% com mais de 65 anos contra 71% com menos. 35 anos). Percebe-se também uma divisão muito forte de acordo com a categoria socioprofissional: se os trabalhadores preferem produtos de mercado 80%, as profissões liberais e os altos executivos são apenas 58% neste caso. Além disso, o Sudeste e a região de Paris parecem ser as regiões mais adequadas para refeições congeladas (29% das respostas para a região de Paris e 25% para o Sudeste).

Mudanças no comportamento alimentar: decotes mais ou menos pronunciados

Gostamos cada vez mais de preparar os próprios pratos. Quando perguntamos aos franceses se eles preparam pratos para si mesmos com mais ou menos frequência do que antes, 57% dizem que o fazem cada vez mais, contra 24% que pensam o contrário e 18% não reconhecem nenhuma mudança.

Os franceses também sabem apreciar o aspecto festivo da refeição.

Quando se trata de avaliar a frequência com que convidam os amigos para jantar, os franceses estão divididos: 42% acreditam que recebem com mais frequência do que antes, contra 41% da opinião contrária. Também aqui a divisão geracional é a mais forte. Isso é particularmente notável quando comparamos os resultados dos mais jovens (72% entre 18-24 anos) com o resultado dos mais velhos (14% entre aqueles com mais de 65 anos). Há também uma divisão sócio-profissional: 48% das profissões liberais e executivos seniores e 56% das profissões intermediárias admitem receber amigos com mais frequência para o jantar.

O hábito das grandes refeições em família está claramente se perdendo: 51% dos franceses admitem praticá-las com menos frequência do que antes, 27% com mais frequência e 22% não notam nenhuma mudança. Ressalta-se que 44% dos jovens de 18 a 24 anos acreditam fazer mais refeições fartas em família, o que confirma o forte apego aos valores familiares que essa geração costuma expressar.

O fast food não tem o mesmo apelo para a maioria dos franceses.

A frequência a restaurantes de fast food não mudou para 29% dos pesquisados, aumentou apenas 22% e diminuiu para 44% deles. Os mais jovens se destacam por serem mais propensos do que os mais velhos a estimar que freqüentam restaurantes de fast food com menos frequência (47% dos 18-24 anos, 58% dos 25-34 anos).

Fast food no longer has the same appeal for most French people.

The visits to fast-food restaurants remained unchanged for 29% of people surveyed, increased for only 22% and decreased for 44% of them. The youngest participants stand out by being more numerous than their elders to estimate that they go to fast food restaurants less often (47% of 18-24 year olds, 58% of 25-34 year olds). Has the fashion for exotic cuisine gone out of style?

A moda da culinária exótica já passou?

Enquanto 36% dos franceses não sentem que mudaram a frequência de restaurantes "exóticos", 40% consideram que a reduziram, em comparação com apenas 18% que acreditam que frequentam com mais frequência. Este resultado surpreendente mascara diferenças marcantes de acordo com, mais uma vez, a idade e a categoria socioprofissional. Enquanto os jovens de 18 a 24 anos estão cada vez mais curiosos sobre alimentos exóticos (35%), aqueles com mais de 65 anos estão cada vez mais relutantes (5%).

Os pratos que preferimos cozinhar

Os franceses preferem cozinhar pratos tradicionais franceses, 83% contra 14% preferem preparar pratos exóticos. Estes últimos são bastante jovens (18% entre os menores de 35 anos), ricos (24% entre as profissões liberais e executivos seniores

Comprando comida "orgânica"

56% dos franceses já tiveram a oportunidade de comprar alimentos "orgânicos", contra 44% que nunca o fizeram. Entre esses 56%, apenas 8% dos franceses os compram com muita frequência, enquanto 25% admitem comprá-los ocasionalmente e 23% raramente.

Existe, portanto, uma divisão muito clara entre, por um lado, os consumidores mais ou menos familiarizados com a compra de alimentos "orgânicos" e, por outro, os consumidores ainda herméticos em relação a este novo hábito.

RESPOSTA

FATORES	EXEMPLOS
Desenvolvimento industrial	Indústrias agroalimentares: refeições prontas, desenvolvimento de fornos de microondas, desenvolvimento de pastelaria, doces, refeições preparada com antecedência, café descafeinado, produtos com adoçante
Fatores culturais	Religiões, país onde vivemos, origem geográfica, costume, escolha (vegetariano)
Fatores sociológicos	Hábitos nas famílias, fast food, idade, doenças nutricionais, lanches, dietas
Fatores económicos	Crise econômica, desemprego, executivos e trabalhadores, crise da vaca louca, crise da peste suína, crise da gripe aviária, seca, poder de distribuiçã em massa

A importância da dieta.

Aurélie, 15 anos, 1,68 m, 73 kg está no CAP de estética. Durante um período de quatro semanas de treinamento no local de trabalho, ela concordou em se mudar de casa. Na empresa não há restaurante e fazer as refeições no refeitório é muito caro. Então ela escolheu o piquenique e a fórmula do sanduíche ou hambúrguer. Na última consulta, o médico o alertou sobre os riscos do excesso de peso, como diabetes, hipertensão e colesterol.

Actividade 1 : Analise a situação

Qual é o problema? Verifique o problema que surge para Aurélie

- ❑ Como administrar minha pausa para o almoço?
- ❑ Como você pode obter aceitação de outras pessoas quando está acima do peso?
- ❑ Como você pode comer durante o estágio sem agravar seu problema de excesso de peso?

Quais são os elementos da situação?

Modo de restauração escolhido por Aurélie:_____

_____

_____

Doenças associadas ao excesso de peso: _____

_____

_____

Actividade 2 : Mobilizar conhecimento - Comportamentos alimentares

As modas de comida francesa.

A evolução dos hábitos alimentares dos franceses está ligada a múltiplos fatores, nomeadamente o desenvolvimento do trabalho feminino, a industrialização da alimentação, os constrangimentos laborais, a preponderância das actividades de lazer, o aumento da distribuição em massa, afastamento de casa, crescente urbanização, restrições orçamentárias, mudanças no ritmo de vida. A refeição tradicional dá lugar a novas tendências de consumo.

Cite três fatores que mudam o comportamento alimentar.

- _____
- _____
- _____

Depois de pesquisar, diga a Aurélie o excesso de comida que as seguintes doenças representam:

- Diabetes : _____
- Hipertensão : _____
- Hipercolesterolemia : _____

A valorização do seu peso

Cálculo do índice de massa corporal	IMC $\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Tamanho}^2 \text{ (m)}}$ **Exemplo :** IMC $\frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60}$ = 23,44	**Análise** IMC < 20 : Magro 20 < IMC < 25 : Peso ideal 25 < IMC < 30 : Sobrepeso 30 < IMC : Obesidade

Usando as informações fornecidas sobre Aurélie na primeira declaração, preencha a tabela de IMC de Aurélie

Índice de massa corporal de Aurélie	Comentários

Actividade 3 : As necessidades do corpo

Ração de comida

É a quantidade de alimento que um indivíduo deve consumir em 24 horas para ser saudável. Depende das necessidades e despesas da organização.

As principais funções dos constituintes dos alimentos.				
Crescimento entrevista	**Energia**			**Operação**
	Muscular	**Calórico**	**Se necessário**	
Protidos, cálcio	Glúcidos	Lipidos	Protides	Água, vitaminas, minera fibras

Gasto de energia						
Adolescentes dos 13 aos anos	**Baixa atividade**	**Atividade média**	**Atividade mui intensa**	**Gravidez**	**1 hora desport**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

As despesas devem ser compensadas pela ingestão de energia na dieta.

A ingestão energética necessária para cobrir o gasto energético total deve ser distribuída de forma equilibrada ao longo do dia: 25% no café da manhã, 30% no almoço, 15% no chá da tarde e 30% no jantar.

Preencha a seguinte tabela com os dados das tabelas anteriores.

Três necessidades do corpo	
Quatro fatores que fazem cor que as necessidades alimentares variem	
Três constituintes alimentare que fornecem energia	
Unidade de medida para o valor energético dos alimento	
As necessidades diárias de energia de Aurélie	
As necessidades diárias de energia de Aurélie	
Gasto de energia associado a uma hora de desporto.	

Actividade 4 : Equilibrando os menus

Equilíbrio alimentar

Les Os alimentos são classificados em grupos de acordo com seus constituintes principais. Para uma dieta balanceada, você precisa comer alimentos desses seis grupos todos os dias. Os carboidratos devem cobrir 55% da ingestão de energia, lipídios 30% e proteínas 15%.

	1	2	3	4	5	5bis	6
Grupos alimentos	Ovas de pei de carne	Lacticínios	Corpo gord	Açúcares amiláceos	**Vegetais crus:** vegetais de frutas crus	**Vegetais crus:** vegetais de frutas cozidos	Bebidas
Principais contribuições	Proteínas	Proteínas Cálcio	Lipídios	Carboidratos	Vitaminas Minerais Fibra	Vitaminas Minerais Fibra	Água
Exemplos alimentos	Coelho, frango, badejo, atu	Leite, iogurtes, queijos, ...	Óleo de manteiga,	Arroz, chocolate, pã cereais	Cenouras, maçãs, ...	Beterraba cozida, compota	Chá Café
Principais funções	**construtor**	**construtor**	**enérgico**	**enérgico**	**funcional**	**funcional**	**funcional**

Complete a seguinte tabela marcando os grupos de alimentos representados. Some o total e nomeie os erros que Aurélie cometeu.

Grupos de comida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**5bis**	**6**	Ração Ingestão energia k
Menu	Ovas d peixe carne	Lacticínio	Corpo gordo	Açúcares amiláceo	**Vegetais** crus fruta crus	**Legume cozidos,** frutas legume	Bebida	
Pequeno-almoço : 7 fatias de pão manteiga, ca doce								
Lanche da manhã: 1 bar de chocolate								
Almoço: hambúrguer batatas frita								
Coca-cola (33cl)								
Lanche: 2 panquecas d chocolate, refrigerante								
Total: númer de cruzes / coluna								
Erros detetados								

Actividade 5 : Escolhas alimentares

Dê a Aurélie quatro dicas para ter uma alimentação balanceada sem agravar seu problema de excesso de peso.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Entre os três piqueniques a seguir, circule aquele que você acha que é adequado ao problema de Aurélie.

Sanduíche de Coca + Atum: pão, salada, tomate, maionese, atum	**Iogurte + Compota + Água + Salada Niçoise:** arroz, atum, ovos, tomate, azeite, vinagre	**Camembert + éclair de chocolate + sumo de laranja + salada mista:** macarrão + chouriço + ovos + óleo + vinagre

Justifique a sua resposta.

_____

_____

_____

_____

Atividade 6: Alimentação e trabalho por turnos

O trabalho por turnos (turno de trabalho) atinge 12,5% dos empregados, segundo o Ministério do Trabalho, é a causa de uma grande irregularidade na alimentação. No sistema digestivo, a sensação de fome ocorrida na hora errada é responsável por distúrbios gastrointestinais: azia, diarreia, prisão de ventre.

Mudanças nos horários das refeições, lanches, excesso de açúcar e gordura levam ao ganho de peso, aumento do colesterol no sangue, aumento da fadiga e estresse, diminuição do desempenho e agilidade.

Mudar os hábitos alimentares é uma tarefa de longo prazo: observe 3 exemplos de mudanças no estilo de vida

1. _____

2. _____

3. _____

Indique os transtornos causados por uma dieta desorganizada.

Distúrbios físicos:_____

_____

Distúrbios psicológicos:: _____

_____

Especifique as medidas a serem tomadas para evitá-los.

Medidas individuais	***Medidas colectivas***

Atividade 7: catering nômada

A pausa para o almoço: é muito mais do que comer. Os consumidores procuram reduzir a jornada de trabalho e proporcionar um momento de liberdade e prazer para si próprios.

Os consumidores comem um sanduíche e ao mesmo tempo vitrine ou passam na biblioteca. Ele come rápido e pratica esportes.

Este modo de consumo nómada limita a ingestão de alimentos a 20 minutos e custa entre 4 e 6 €.

O mercado de máquinas de venda automática está crescendo rapidamente e aumentará ainda mais nos próximos anos. Os demais canais de distribuição também continuam crescendo (postos, padaria, cafeteria, etc.). Se a taxa de desemprego e a queda do poder aquisitivo incentivam os consumidores a escolher fórmulas econômicas, o fator tempo é cada vez mais determinante.

O departamento de lanches do supermercado Yafette
Nome do produto : 300
Composição: água, suco de frutas.
Sanduíches, wraps, frutas cortadas em sachê
Saladas compostas em tabuleiros, compotas e lacticínios para beber, pastelaria.
Características especiais: canto de sushi e sashimi.
Números principais: 500 sanduíches por dia, 250 saladas vendidas por dia

A saber :
Restauração nômada: *restauração pronta para viagem*
Snacking: *lanche pronto para comer*
Sushi, Sashimi: *pratos japoneses*

Indique as funções do intervalo para refeição.

_____

_____

_____

_____

Indique os locais que oferecem esta modalidade nómada de restauração.

_____

_____

_____

_____

Ofereça um menu equilibrado de "lanches".

_____

_____

_____

_____

Atividade 8: Transtornos alimentares (fonte Hachette).

Bulimia e comer demais, anorexia constituem os principais transtornos alimentares e são encontrados principalmente em adolescentes e adultos jovens.

Encontre a definição das três palavras sublinhadas, colocando-as na caixa correspondente:

Recusa em comer com obsessão pela magreza que pode levar à hospitalização ou até à morte	Ataques agudos de comer demais geralmente seguidos de vômitos. Obsessão pelo ganho de peso.	Lanches permanentes, ingestão excessiva de alimentos. Ganho de peso significativo.
Freqüentemente, distúrbios como depressão, ansiedade, obsessão e baixa auto-estima acompanham essas doenças.		

Atividade 9: As consequências dos erros alimentares na saúde (fonte Delagrave)

Indique o erro alimentar cometido para cada uma das nove afirmações citadas, escrevendo a letra correspondente abaixo (uma letra pode ser usada várias vezes).

AFIRMAÇÕES	ERRO
1 : Sempre coloco sal em meus pratos antes mesmo de prová-los.	
2 : Eu nunca tomo pequeno-almoço	
3 : Eu nunca bebo leite, não sou mais um bebê	
4 : eu não gosto de frutas, eu só como uma maçã de vez em quando.	
5 : Eu adoro petiscar biscoitos ou cereais na frente da televisão	
6 : Eu só bebo um copo de água em cada refeição.	
7 : Eu sempre me sirvo uma segunda vez	
8 : Eu como doces em cada intervalo.	
9 : vegetais verdes são para vacas, eu só como macarrão e arroz	

N°	Natureza do erro alimentar	Consequências de curto prazo	Consequência de longo prazo
A	Má distribuição da ração alimentar durante o dia	Hipo ou hiperglicemia (ou - do nível de açúcar no sangue) fadiga, tontura, desatenção.	
B	Consumo excessivo de alimentos	Dificuldade de digestão vômito	Ganho de peso, obesidade, doenças cardiovasculares
C	Consumo excessivo de açúcar	Cárie dentária, ganho de peso	Diabetes de obesidade
D	Ingestão excessiva de sal	Os tecidos retêm água e incham	Edema nas pernas, hipertens
E	Consumo insuficiente de água	Desidratação, cãibras musculares, constipaçã	Doenças dos sistemas urinári e digestivo
F	Consumo insuficiente de laticínios		Descalcificação, risco de fraturas
G	Consumo insuficiente de frutas ou vegetais	Constipação, deficiênci de vitaminas (ingestão insuficiente de vitamin C ...)	Cancro do cólon

<u>Atividade 10: Medidas coletivas e atitudes pessoais para uma boa higiene alimentar (fonte Delagrave)</u>

Verifique a resposta apropriada na tabela abaixo.

	Atitude pessoal	Atitude coletiva
A - Elimine OS distribuidores de doces em todas as escolas.		
B - Coma um pequeno-almoço equilibrado todas as manhãs.		
C - Mensagem da TV "Para sua saúde, coma pelo menos 5 frutas e vegetais por dia".		
D - Coma um laticínio por dia.		
E - Plano Nacional de Saúde e Nutrição (PNNS) que visa melhorar o equilíbrio alimentar das populações.		
F - Evite lanches.		
G - Mensagem de saúde: "Para sua saúde, evite comer muita gordur ou muito açúcar".		
H - O Plano de Saúde do Jovem (PSJ) visa, nomeadamente, a promoção de bons hábitos alimentares.		

A importância da dieta.

Aurélie, 15 anos, 1,68 m, 73 kg está no CAP de estética. Durante um período de quatro semanas de treinamento no local de trabalho, ela concordou em se mudar de casa. Na empresa não há restaurante e fazer as refeições no refeitório é muito caro. Então ela escolheu o piquenique e a fórmula do sanduíche ou hambúrguer. Na última consulta, o médico o alertou sobre os riscos do excesso de peso, como diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Atividade 1: Analise a situação

Qual é o problema? Verifique o problema que surge para Aurélie

- ❑ Como administrar sua pausa para o almoço?
- ❑ Como ser aceito pelos outros quando você está acima do peso?
- ☑ Como comer no seu estágio sem agravar o seu problema de excesso de peso ?

Quais são os elementos da situação?

Modo de restauração escolhido por Aurélie: o piquenique e a fórmula do sanduíche ou hambúrguer

_____

_____

Doenças associadas ao excesso de peso: diabetes, pressão alta e colesterol alto _____

_____

_____

Atividade 2: Mobilizar conhecimento - Comportamentos alimentares

Modas da comida francesa.

A evolução dos hábitos alimentares dos franceses está ligada a múltiplos fatores, nomeadamente o desenvolvimento do trabalho feminino, a industrialização da alimentação, os constrangimentos laborais, a preponderância das actividades de lazer, o aumento da distribuição em massa, afastamento de casa, crescente urbanização, restrições orçamentárias, mudanças no ritmo de vida. A refeição tradicional dá lugar a novas tendências de consumo.

Cite três fatores que mudam o comportamento alimentar.

- o desenvolvimento do trabalho feminino
- a industrialização de alimentos
- a preponderância do lazer

Depois de pesquisar, conte a Aurélie o excesso de comida que as seguintes doenças representam:

- Diabetes: excesso de açúcar
- Hipertensão: excesso de sal
- Hipercolesterolemia: excesso de gordura

A valorização do seu peso

Cálculo do índice massa corporal	IMC $\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2\text{ (m)}}$ **Exemple :** IMC $\frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60}$ = 23,44	**Análise** IMC < 20 : Magreza 20 < IMC < 25 : Peso ideal 25 < IMC < 30 : Excesso pe 30 < IMC : Obesidade

Usando as informações fornecidas sobre Aurélie na primeira declaração, preencha a tabela de IMC de Aurélie

Índice de massa corporal de Aurélie	Comentário
IMC = 73 / (1,68 x 1, 68) = 25,8	IMC 25 < 25,8 < 30 Ela está um pouco acima do peso

Atividade 3: As necessidades da organização

Ração de comida

É a quantidade de alimento que um indivíduo deve consumir em 24 horas para ser saudável. Depende das necessidades e despesas da organização.

As principais funções dos constituintes dos alimentos.				
Crescimento entrevista	**Energia**			**Operação**
	Muscular	**Calorífico**	**Se necessário**	
Proteinas. cálcio	Carbo-hidratos	Lípidos	Proteinas	Água, vitaminas, minera fibras

Gasto de energia						
Adolescentes dos 13 aos anos	**Baixa atividade**	**Atividade média**	**Atividade muito intensa**	**Grávida**	**1 hora desporto**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

As despesas devem ser compensadas pela ingestão de energia na dieta.

A ingestão energética necessária para cobrir o gasto energético total deve ser distribuída de forma equilibrada ao longo do dia: 25% no café da manhã, 30% no almoço, 15% no chá da tarde e 30% no jantar.

Preencha a seguinte tabela com os dados das tabelas anteriores.

Três necessidades do corpo	Requisito de plástico (material)
	Necessidade de energia: para mover, regular sua temperatura
	Necessidade de operação
Quatro fatores que fazem com que as necessidades alimentares variem	Atividade física
	Condição patológica (doenças)
	Sexo e idade
	Temporadas
Três constituintes alimentares que fornecem energia	Proteínas
	Lipídios
	Carboidratos
Unidade de medida para o valor energético dos alimentos	Kilojoules kJ
As necessidades diárias de energia de Aurélie	10 400 kJ
Ingestão de energia (em k do almoço de Aurélie.	10 400 x 30 % = 3 120 kJ
Gasto de energia associad a uma hora de deposrto.	2 200 kJ

Actividade 4 : O equilíbrio dos menus

Equilíbrio alimentar

Os alimentos são classificados em grupos de acordo com seus constituintes principais. Para uma dieta balanceada, você precisa comer alimentos desses seis grupos todos os dias. Os carboidratos devem cobrir 55% da ingestão de energia, lipídios 30% e proteínas 15%.

	1	2	3	4	5	5bis	6
Grupos de alimentos	Ovas de pei de carne	Lacticínios	Corpo gord	Açúcares amiláceos	**Vegetais crus:** vegetais frutas crus	**Vegetais crus:** vegetais frutas cozidos	Bebidas
Principais constribuições	Proteínas	Proteínas Cálcio	Lipídios	Carboidratos	Vitaminas Minerais Fibra	Vitaminas Minerais Fibra	Água
Exemplos de alimentos	Coelho, frango, badejo, atu	Leite, iogurtes, queijos, ...	Óleo manteiga,	Arroz, chocolate, pão, cereais	Cenouras, maçãs, ...	Beterraba cozida, compota	Chá Café
Principais funções	**construtor**	**construtor**	**enérgico**	**enérgico**	**funcional**	**funcional**	**funcional**

Complete a seguinte tabela marcando os grupos de alimentos representados. Some o total e nomeie os erros que Aurélie cometeu.

Grupos alimentos	1	2	3	4	5	5bis	6	Ração Ingestão energia k
Menu	Ovas d peixe d carne	Lacticínios	Corpo gordo	Açúcares amiláceos	**Vegetais** crus frutas crus	**Legumes** cozidos, frutas legumes	Bebidas	
Pequeno-almoço: 7 fati de pão, manteiga, caf doce			x	Açúcar Amido X			x	2 600 kJ
Lanche da manhã: 1 bar de chocolate			x	Açúcar Amido X				1 500 kJ
Almoço: hambúrguer batatas frita	x	x	x	Açúcar Amido X				3 500 kJ
Coca (33cl)							x	58 kJ
Lanche: 2 panquecas d chocolate, refrigerante	x	x	x	Açúcar Amido X			x	1 000 kJ
Total: númer de cruzes / coluna	2	1.5	4	Açúcar Amido 4			3	8 658 kJ
Erros detectados	- Existem muitos açúcares, gorduras, amidos - Falta de vegetais crus, (frutas e vegetais) laticínios, água.							

Atividade 5: escolhas alimentares

Dê a Aurélie quatro dicas para ter uma alimentação balanceada sem agravar seu problema de excesso de peso.

1. Coma menos gordura, menos açúcar_____

2. Elimine lanches_____

3. Consumir frutas e vegetais_____

4. Pratique uma atividade desportiva _____

Entre os três piqueniques a seguir, circule aquele que você acha que é adequado ao problema de Aurélie.

Sanduíche de Coca + Atu pão, salada, tomat maionese, atum	**Iogurte + Compota + Água Salada Niçoise:** arroz, atu ovos, tomate, azeite, vinagr	**Camembert + éclair c chocolate + suco de laranja salada mista**: macarrão chouriço + ovos + óleo vinagre

Justifique a sua resposta

Todos os grupos de alimentos estão representados_____

_____

_____

Atividade 6: Alimentação e trabalho em turnos

O trabalho por turnos (turno de trabalho) atinge 12,5% dos empregados, segundo o Ministério do Trabalho, é a causa de uma grande irregularidade na alimentação. No sistema digestivo, a sensação de fome ocorrida na hora errada é responsável por distúrbios gastrointestinais: azia, diarreia, prisão de ventre.

Mudanças nos horários das refeições, lanches, excesso de açúcar e gordura levam ao ganho de peso, aumento do colesterol no sangue, aumento da fadiga e estresse, diminuição do desempenho e agilidade.

Mudar os hábitos alimentares é uma tarefa de longo prazo: observe 3 exemplos de mudanças no estilo de vida.

1. As refeições devem ser feitas em locais tranquilos e amigáveis, reservados para o efeito com um determinado número de equipamentos (forno de microondas, geladeiras, armários, etc.). A duração do intervalo não deve ser inferior a 20 minutos.

2. Não lanche ou pule refeições, mas reserve um tempo para comer sentado. É necessário limitar o consumo de produtos doces (pastelaria, refrigerantes, etc.).

3. É necessário manter a sua forma praticando uma atividade física regular.

Indique os transtornos causados por uma dieta desorganizada.

Problemas físicos: distúrbios gastrointestinais, ganho de peso, fadiga _____

_____

_____

Problemas psíquicos : stress, diminuição da vigilância, desempenho _____

_____

_____

Especifique as medidas a serem tomadas para evitá-los.

Medidas individuais	***Medidas coletivas***
Não lanche Não passe refeições Comer sentado Limite o consumo de produtos doces Pratique atividade física regular	Sala de jantar equipada com microondas Frigoríficos Espaço tranquilo e amigável Tempo da refeição> 20 minutos

<u>Atividade 7: catering nômade</u>

Pausa para o almoço: é muito mais do que comer. Os consumidores procuram reduzir a jornada de trabalho e proporcionar um momento de liberdade e prazer para si próprios.

Os consumidores comem um sanduíche e ao mesmo tempo vitrine ou passam na biblioteca. Ele come rápido e pratica esportes.

Este modo de consumo nómada limita a ingestão de alimentos a 20 minutos e custa entre 4 e 6 €.

O mercado de máquinas de venda automática está crescendo rapidamente e aumentará ainda mais nos próximos anos. Os demais canais de distribuição também continuam crescendo (postos, padaria, cafeteria, etc.). Se a taxa de desemprego e a queda do poder aquisitivo incentivam os consumidores a escolher fórmulas econômicas, o fator tempo é cada vez mais determinante.

O departamento de lanches do supermercado Yafette
Número do produto : 300
Composição : água, suco de frutas.
Sanduíches, wraps, frutas cortadas em sachê
Saladas compostas em tabuleiros, compotas e lacticínios para beber, pastelaria.
Características especiais: canto de sushi e sashimi.
Números principais: 500 sanduíches por dia, 250 saladas vendidas por dia

A saber :
Restauração nômade: restauração pronta para viagem
Snacking: lanche pronto para comer
Sushi, Sashimi: pratos japoneses

Indique as funções do intervalo para refeição

Permite comer, romper com o ambiente de trabalho, permitir-se um momento de liberdade de prazer, ferry desportivo.

Indique os locais que oferecem esta modalidade nómada de restauração.

Supermercado, padaria, máquinas de venda automática, postos de gasolina

Ofereça um menu equilibrado de "lanches".

Wraps de frango + vegetais + compotas numa cabaça + iogurtes bebíveis

Atividade 8: Transtornos alimentares (fonte Hachette).

A Bulimia e comer demais, anorexia são os principais transtornos alimentares e são encontrados principalmente em adolescentes e adultos jovens.

Encontre a definição das três palavras sublinhadas, colocando-as na caixa correspondente:

Recusa em comer com obsessão pela magreza que pode levar à hospitalização ou até à morte	Ataques agudos de comer demais geralmente seguidos de vômitos. Obsessão pelo ganho de peso.	Lanches permanentes, ingestão excessiva de alimentos. Ganho de peso significativo.
ANOREXIA	HYPERPHAGIE	BULIMIA
Frequentemente, distúrbios como a depressão, ansiedade, obsessão e baixa auto-estima acompanham essas doenças.		

Atividade 9: As consequências dos erros alimentares na saúde (fonte Delagrave)

Indique o erro alimentar cometido para cada uma das nove afirmações citadas, escrevendo a letra correspondente abaixo (uma letra pode ser usada várias vezes).

AFIRMAÇÕES	ERRO
1: Eu sempre coloco sal nos meus pratos antes mesmo de prová-los.	**D**
2: Eu nunca tomo café da manhã	**A**
3: Eu nunca bebo leite, não sou mais um bebê	**F**
4: Eu não gosto de frutas, eu só como uma maçã de vez em quando.	**G**
5: Eu adoro petiscar biscoitos ou cereais na frente da televisão	**B**
6: Eu só bebo um copo de água em cada refeição.	**E**
7: Eu sempre sirvo refeições para mim uma segunda vez	**B**
8: Eu como doces em cada intervalo.	**C**
9: vegetais verdes são para vacas, eu só como macarrão e arroz	**G**

N°	Natureza do erro alimentar	Consequências de curto prazo	Consequência longo prazo
A	Má distribuição da ração alimentar durante o dia	Hipo ou hiperglicemia (+ ou - do nível de açúcar no sangue) fadiga, tontura, desatenção.	
B	Consumo excessivo de alimentos	Dificuldade de digestão, vômito	Ganho de peso, obesidade, doenças cardiovasculares
C	Consumo excessivo de açúcar	Cárie dentária, ganho de peso	Diabetes de obesidade
D	Ingestão excessiva de sal	Os tecidos retêm água e incham	Edema nas pernas, hipertensão
E	Consumo insuficiente de água	Desidratação, câibras musculares, constipação	Doenças dos sistemas urinário e digestivo
F	Consumo insuficiente de laticínios		Descalcificação, risco de fraturas
G	Consumo insuficiente de frutas ou vegetais	Constipação, deficiência de vitaminas (ingestão insuficiente de vitamina C ...)	Cancro do colo

Atividade 10: Medidas coletivas e atitudes pessoais para uma boa higiene alimentar (fonte Delagrave)

Verifique a resposta apropriada na tabela abaixo.

	Atitude pessoal	Atitude coletiva
A - Elimine distribuidores de confeitaria em todas as escolas.		x
B - Tome um café da manhã balanceado todas as manhãs.	x	
C - Mensagem televisiva "Para a sua saúde coma pelo menos frutas e vegetais por dia".		x
D - Coma um laticínio por dia.	x	
E - Plano Nacional de Saúde e Nutrição (PNNS) que visa melhorar equilíbrio alimentar das populações.		x
F - Evite petiscar.	x	
G - Mensagem de saúde: "Para sua saúde, evite comer mui gordura, muito doce".		x
H - Plano de saúde jovem (PSJ) que visa, em particular, a promoçã de bons hábitos alimentares.		x

FOLHA DE ATIVIDADE: AVALIAÇÃO

Avaliação

Maé tem 19 anos e acaba de tirar o CAP de Estética Cosmética, ela quer trabalhar nas férias escolares. Ela fez algumas curvas neste verão, para 1,70m seu peso é de 84 kg. Morando em Montpellier Antigone, ela consegue um emprego na Lattes, na área comercial de Auchan. Ela leva seu carro para o trabalho e suas refeições são detalhadas a seguir:

Jornada alimentar da Maé

Refeição	Alimentos
Pequeno-almoço	Café 3 açúcares Pão de gengibre
Almoço	Sanduiche de frango com maionese Mousse de creme de castanha Refrigerante
Jantar	Salada de arroz com atum Lasanha à bolonhesa queijo Camembert Pão Donut de chocolate

1. Calcule seu IMC

IMC =

2. Critique o Dia da Alimentação da Mae

Existem muitos _____

Não é o suficiente _____

3. Substitua dois alimentos do jantar de Mae por dois outros alimentos para iluminar seu dia de comer e diga por que você os escolheu.

1 _____

_____

2 _____

_____

4. O que você pode aconselhar para que ele se exercite

_____

_____

5. Quais são os excessos e as consequências dos erros na alimentação da Maé

Excessos : _____

_____

Consequências : _____

_____

6. Dê três dicas para evitar ganhar peso

1. _____
2. _____
3. _____

Avaliação

Maé tem 19 anos e acaba de tirar o CAP de Estética Cosmética, ela quer trabalhar nas férias escolares. Ela fez algumas curvas neste verão, para 1,70m seu peso é de 84 kg. Morando em Montpellier Antigone, ela consegue um emprego na Lattes, na área comercial de Auchan. Ela leva seu carro para o trabalho e suas refeições são detalhadas a seguir:

Jornada alimentar da Maé

Refeições	Alimentos
Pequeno-almoço	Café 3 açúcares Pão de gengibre
Almoço	Sanduíche de frango com maionese Mousse de creme de castanha Refrigerante
Jantar	Salada de arroz com atum Lasanha à bolonhesa queijo Camembert Pão Donut de chocolate

1. Calcule seu IMC

IMC = 84 / (1,70 x 1,70) = 29,06. Ela está acima do peso.

2. Critique o Dia da Alimentação de Mae

Existem muitos açúcares e amidos _____

Não há vegetais suficientes_____

3. Substitua dois alimentos do jantar de Mae por dois outros alimentos para iluminar seu dia de comer e diga por que você os escolheu.

1. Lasanha à bolonhesa com carne e vegetais (bife + feijão verde) _____

_____

2. Donut de chocolate com fruta _____

_____

3. Para reequilibrar a falta de frutas / vegetais no seu dia_____

4. O que você pode aconselhar para que ele se exercite

Estacione o carro um pouco antes do shopping e faça o resto a pé _____

_____

5. Quais são os excessos e as consequências dos erros na alimentação da Maé

Excesso: muito açúcar, muitos amidos _____

_____

Consequências: ganho de peso, risco de diabetes _____

_____

6. Dê três dicas para evitar ganhar peso

1. Coma menos doce _____
2. Consumir frutas e vegetais_____
3. Participe de uma atividade desportiva _____

FOLHA DE ATIVIDADE: AVALIAÇÃO ORAL

Composição de uma refeição euilibrada numa determinada situação profissional + oral .

http://www.recrutons.fr/bonne-alimentation-changer-vie-de-vos-salaries.html Equilibre alimentaire et travail

Como uma boa nutrição pode mudar a vida de seus funcionários?

https://www.harmonie-prevention.fr/Rub_744/menu-haut/alimentation-recettes/equilibre-alimentaire/equilibre-alimentaire-et-travail/restauration-collective-d-entreprise.html
Equilíbrio alimentar e trabalho

https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/healthyeating.html
Coma bem no trabalho

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-carences-alimentaires-courantes-la-carence-en-calcium

As 5 deficiências alimentares mais comuns

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/

As necessidades de energia de todos

https://emploi.handicap.fr/a-interview-emploi-diabete-11290.php

Diabetes, uma deficiência no trabalho? Sim e não...

14 de novembro de 2018 • Por Cassandre Rogeret / Handicap.fr

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/vie-pratique/diabete-vie-professionnelle

Diabetes e vida profissional

13 de novembro de 2019

https://www.efficium.ch/vos-besoins/cholesterol-diabete-maladies-metaboliques/

Colesterol, diabetes e doenças metabólicas

https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite

Compreendendo a obesidade

https://www.gros.org/stress-et-alimentation-le-trouble-du-reconfort

Stress e alimentação: o transtorno do conforto

Doutor Jean-Philippe ZERMATI, médico nutricionista

Última atualização: 18/05/16 16h23

Grupo de reflexão sobre obesidade e sobrepeso.

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles-alimentation-douglas-pm-les-causes-des-troubles-de-l-alimentation

Fatores de risco para transtornos alimentares (anorexia, bulimia, compulsão alimentar)

http://www.officiel-prevention.com/sante-hygiene-medecine-du-travail-sst/service-de-sante-au-travail-reglementations/detail_dossier_CHSCT.php?rub=37&ssrub=151&dossid=482

Prevenção de distúrbios nutricionais no trabalho

dezembro de 2013

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/

As necessidades de energia de todos

Lucie B., Bióloga com especialização em E-health

Bom no meu prato, bom no meu tênis ...

Centro de informações sobre carnes CIV - Programa Nacional de Nutrição e Saúde - Alimentation.gouv.fr

Material do curso (versão em PDF)

Regulação fisiológica do comportamento alimentar

Professores da faculdade de nutrição

© Francophone Virtual Medical University

Data de criação do documento 2010-2011

ANFH: ATOM OF KNOWLEDGE # 2 FOOD & WORK: QUE BOAS RECEITAS? junho de 2015

INRA: Food Behaviors June 2010 Collective Expertises

https://www.youtube.com/watch?time_continue=240&v=lVxhEigPeL4&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=VWBhtDMkatw&feature=emb_logo

Ritmos biológicos e saúde andam de mãos dadas. Para apoiar os alunos para que tomem consciência deste facto, este módulo tem como objetivo informá-los e orientá-los na gestão do seu ritmo biológico em relação às suas atividades profissionais.

Como funciona o sono? Mecanismo, fases, ciclos, patologias, distúrbios ... Quais são as funções do sono, o seu papel? Como facilitar o sono? Quais são os bons hábitos para dormir? Qual é o equilíbrio certo entre momentos de sono e vigília? ...

Na verdade, estar ciente do que são os ritmos biológicos, que gerem o equilíbrio da própria vida é essencial. O que é um ritmo biológico? Qual o equilíbrio que se deve adotar de acordo com a sua atividade? Como garantir um sono reparador? Como administrar a sua atividade física? Que tipo de comportamento é prejudicial em relação ao sono, a importância de escolher um ritmo regular ...

Estas são as questões que serão abordadas neste módulo. O objetivo desta unidade curricular é que o formando adopte no seu dia-a-dia, comportamentos que promovam a sua boa saúde, nomeadamente no que se refere ao equilíbrio da sua vida. Para desenvolver o capital da saúde e, assim, atender às necessidades inerentes à atividade profissional, os educandos serão consciencializados sobre a importância dos ritmos biológicos.

Graças a este módulo, o aluno será capaz de identificar os comportamentos que facilitam a gestão de uma vida estável e com equilíbrio. Será criado pelos alunos um documento onde serão listadas as regras de ouro em termos de ritmo biológico. Este cenário será baseado nas práticas diárias dos alunos; pode ser usado um diário do sono por forma a facilitar as mudanças nos hábitos e comportamentos atuais dos alunos.

Resumo:

Estrutura da UNIDADE 3 **167**

Cenário da UNIDADE 3 **175**

Conteúdo teórico da UNIDADE 3 **181**

- Apêndice 1: O sono - Estágios 3 a 5
- Apêndice 2: Encontrando um sono restaurador - Estágios 6 a 8
- Apêndice 3: Avaliação da aquisição de conhecimento durante a sessão - Etapa 9

Estrutura da UNIDADE 3

Unidade 3 :	Título: Adote um ritmo biológico relevante, um bom equilíbrio de vida e garanta um sono reparador.	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF		

Resultados de aprendizagem:

- Conhecer os ritmos biológicos para controlar o equilíbrio da vida (adotar um ritmo biológico, garantir um sono repousante, gerir a atividade física).

- Adotar, no dia a dia, comportamentos que promovam a boa saúde, principalmente no que se refere ao equilíbrio da vida, de forma a desenvolver o capital de saúde e assim poder atender às necessidades inerentes ao ambiente de trabalho.

- Identificar comportamentos que irão promover a gestão de um equilíbrio de vida estável.

Conhecimento	Capacidades	Competência
O aluno conhece e compreende: Como funciona o sono: - A noção de ritmo biológico (relógio biológico, e social). - O mecanismo e o funcionamento do sono (ciclos, etapas). - A noção de ciclos e fases do sono (sono leve, sono profundo, sono REM). - A proporção dos diferentes estágios do sono varia ao longo da noite.	O aluno é capaz de: - Identificar as características do seu sono, compreender o funcionamento, a função fisiológica do sono, o ritmo biológico, a frequência, o número de ciclos. - identificar os seus hábitos de vida, determinar o seu perfil de sono por meio da utilização de diários de sono e ferramentas que lhe permitam identificar as suas necessidades, principalmente por meio de escalas de sonolência.	O aluno: - Adota uma atitude sono-vigília adaptada às suas necessidades (um ritmo condizente com a sua vida profissional, familiar e social; um ritmo conforme a sua atividade profissional e o seu horário de trabalho - deslocado, afixado, às noite… - para estar em ótima forma. - Adota um ritmo regular e estável. - Ele / Ela toma medidas para promover um sono reparador. Se necessário, estabelece um horário de sono para

- Que cada indivíduo é um dorminhoco de pleno direito. O sono é pessoal e atípico, (perfil do dorminhoco, "madrugador" ou "coruja noturna", dorminhoco pequeno ou grande, número de ciclos e duração das etapas diferentes de acordo com a pessoa, de acordo com a idade, sexo, tempo médio de sono também muda de acordo com a atividade. - que o sono também é afetado pela vida familiar, profissional e social. - que o relógio biológico muda à medida que envelhecemos. O propósito do sono: - o propósito do sono, recuperação física, recuperação mental ... - alguns efeitos do sono nos ritmos biológicos (frequência cardíaca, respiração, digestão ...). - que o sono é um regulador das nossas funções vegetativas (respiração, circulação sanguínea, secreções ...). - as especificidades e o papel das diferentes fases do sono (recuperação, sonho ...). Por que dormir bem?	- respeitar seu ritmo biológico, seu sono para ser eficiente no dia seguinte. Ele ou ela é capaz de ajustá-lo de acordo com suas necessidades. - Através da observação e análise do seu sono, faça a ligação entre a sua atividade e as necessidades em termos de sono, repouso e recuperação. - descrever o seu ritmo de vida, adaptar de acordo com suas necessidades, estar atento aos sinais de fadiga para ajustar as suas necessidades (descanso, sono, atividade, atenção, resistência à fadiga, estilos de vida ...) - identificar os indicadores de saúde relacionados aos ritmos biológicos, sono e atividade física (respiração, frequência cardíaca, digestão, fadiga ...) - comparar o seu ritmo biológico com o ritmo ditado pela vida familiar, profissional e social, razão pela qual adota um ritmo biológico e um ritmo influenciado pelo trabalho que lhe permite estar em sintonia com as exigências do a atividade. - declarar e aplicar medidas corretivas e atitudes pessoais que promovam uma boa recuperação (cochilo de acordo com as necessidades, ritmo de vida regular ...) - justificar as suas necessidades em relação ao seu ritmo biológico, em termos de repouso, alimentação, atividade .... - identificar o impacto do seu ambiente, estilo de vida, atividade e fatores internos em sua saúde (por exemplo,	identificar os momentos mais favoráveis para adormecer, em seus "portais do sono". Ele / ela interpreta essa agenda e sabe como se comportar para não ficar sem sono. - Ele ou ela pode justificar mudanças nas necessidades biológicas de acordo com diferentes fatores (imobilidade, vida sedentária, estado fisiológico, estado patológico, aumento da atividade, falta de sono) ... -O formando opta por atividade física regular, alimentação saudável e refeições regulares, tendo o cuidado de não se tornar muito sedentário. - Se a qualidade do seu sono piorar, ele usa uma escala de sonolência para melhor identificar suas necessidades (escala de Epworth). - Se necessário, utiliza ferramentas de gestão do tempo para promover a sua própria organização e permitir-se um tempo de descanso.

- as causas e consequências dos distúrbios do sono. (Bem-estar físico, Bem-estar social, Bem-estar mental). - os benefícios de seguir as regras de higiene do sono. - que o seu estado de saúde está relacionado com o seu sono. - necessidade de adotar um ritmo regular para evitar a falta de sono. - a importância de alternar os horários de dormir e acordar. - que de acordo com sua atividade, idade, estilo de vida, horário de trabalho, condição fisiológica ou patológica, deve respeitar seu equilíbrio biológico. - as consequências da dessincronização dos ritmos no indivíduo e na sua vida profissional. - que a falta crônica de sono acarreta riscos à saúde e um reajuste permanente do relógio biológico. - as consequências da falta de sono no indivíduo e na sua atividade profissional, a curto e longo prazo (fadiga, insônia, sonolência, irritabilidade, falta de concentração, dificuldade de aprendizagem, deficiência de memória, distúrbio de humor,	idade, sexo, nível de poluição, condições de trabalho, consumo de tabaco, álcool, comida, uso de drogas ...) - Analisar os efeitos e as consequências profissionais e sociais da falta de sono. - Crie as condições adequadas para ele adormecer e acordar. - Identifica, se for o caso, seus distúrbios do sono. - Ele / ela é capaz de analisar suas atitudes, comportamento para adaptar suas necessidades de sono de acordo com uma atividade não padronizada (turno de trabalho ou noturno, turno de trabalho, horário atípico, mudança de horário ...). - Ele / ela pode identificar uma mudança na sua atividade, comportamento de sono, ele / ela é capaz de fazer ajustes comportamentais para compensar essa mudança. - Ele / Ela identifica os seus erros de comportamento que têm um impacto negativo no seu sono, principalmente avaliando o tempo gasto em frente às telas. - O estagiário poderá utilizar se necessário a aplicação «My Sleep Coach» para identificar o seu ritmo e as suas necessidades. Ele / ela pode, por exemplo, identificar o seu perfil de sono.	

atraso, risco de obesidade, transtorno alimentar, comportamento agressivo, ansiedade, stress, depressão, diminuição da motivação, diabetes, ganho de peso, hipertensão, aumento do risco de acidentes, diminuição do tempo de reação, diminuição das percepções sensoriais ...) - a ligação entre o stress relacionado com o trabalho e o sono (noção de gerenciamento de tempo, relaxamento, exercícios respiratórios, sofrologia, atividade de relaxamento, identificação de pensamentos prejudiciais que causam ansiedade ...) - que a falta de sono tem consequências na sua saúde e atividade, trabalho (baixa atenção, sonolência, diminuição da eficiência, aumento do risco de acidentes de trabalho, risco de acidentes de trânsito ...) Como dormir melhor: - as condições ideais para adormecer. (insonorização da acomodação, regulação da temperatura, observância da escuridão, roupa de cama adequada e regularmente renovada, redução dos estímulos de luz, observância dos horários de acordar e dormir, evitar defasamento, respeitar os horários das refeições, respeitar a alternância entre	- Faz uma lista e adota bons hábitos para ajudá-lo a adormecer e melhorar a qualidade do seu sono.	

escuridão / luz do dia, prática física atividades esportivas, tome cuidado para não atrasar os horários de acordar e dormir, evite tomar álcool e remédios antes de dormir, nada de atividades estimulantes antes de dormir, mesmo fumar, bebidas energéticas e cafeína, refrigerante, chá ...). - as boas práticas (locais calmos, proteger-se do barulho, ficar no escuro, ficar exposto à luz durante o dia, baixar a temperatura corporal, comer regularmente, fazer exercícios regularmente, dormir pelo menos 7 horas por noite, estimular atividades calmas antes de cair dormindo, como ler, desenhar, desacelerar a atividade intelectual antes de adormecer, organizar uma eclusa de descompressão antes de dormir ...) - os maus hábitos como ter um telemóvel, rádio, telefone, tablet, computador no seu quarto, evitar poluição sonora, jogos eletrônicos, navegar na internet ... ¾ Os franceses dormem com aparelhos eletrônicos mais de 40% dormem com os seus telefones, evite um estilo de vida muito sedentário ...) - o impacto negativo das novas tecnologias no sono. Muita luz pode atrasar o adormecimento. As telas causam privação de sono e podem levar à privação crônica de sono.		

- os mecanismos e benefícios do cochilo, se o cochilo obedecer a alguma norma (duração 10 a 30 minutos, entre 12h e 15h ...). - que o nosso relógio biológico dita os tempos de descanso e por isso é importante ir para a cama na hora certa e não atrasar o adormecimento. Prevenção : - alguns distúrbios do sono. - que se trabalhar durante a noite, terá um acompanhamento médico mais rigoroso (exame médico obrigatório a cada 6 meses), também terá que se adaptar, adaptar seu sono, os horários mudados, para as discrepâncias de tempo. Os horários de trabalho alternados devem ser organizados de acordo com certos critérios (rotação rápida, a cada 2-3 dias, rotação no sentido horário, intervalo para refeição, rotação regular, período de descanso adicional ...) - a qualidade do seu sono (duração, sonolência, sonolência, insônia, despertar, despertar noturno ...)		

- Durante o trabalho, ao dirigir ou durante o trabalho noturno, sinais de hipovigilância, bocejos, rigidez do pescoço, formigamento nos olhos, sonolência ... - distúrbios do sono que deveriam alertá-lo (deterioração da qualidade do dia, dificuldade de concentração, diminuição da atenção, vigilância, diminuição do desempenho durante o dia, distúrbios do humor ...)		

Critérios de desempenho para a avaliação:	
O aluno é capaz de: Adote boas práticas para otimizar a qualidade do seu sono (por exemplo, vai para a cama cansado, não muda os horários de dormir ou comer, adota um comportamento que o ajuda a adormecer ...). Identificar os fatores que promovem o sono, o sono restaurador e uma vida equilibrada (Favorecer um local sossegado, desligar os aparelhos eletrônicos ...). Adote hábitos de vida regulares, mantendo o máximo possível seu ritmo biológico. O formando identifica as dificuldades que tem para gerir o seu estilo de vida, sabe como mudá-lo de acordo com as necessidades.	Resultados esperados *: O aluno adota um ritmo regular de vigília / sono Ele / Ela adapta o seu ambiente para ajudá-lo a dormir. Ele / Ela adapta o seu sono de acordo com a sua atividade, trabalho, vida familiar e vida social. Ele / Ela adapta o seu comportamento e estilo de vida para ajudá-lo a dormir. Ele / Ela respeita o seu horário de sono. Ele está atento ao seu sono e sabe identificar uma disfunção do sono que implicaria numa consulta médica.

Número de horas: 20h	
Métodos de avaliação:	
O formando poderia usar um diário de sono (duração do sono, qualidade do sono, insônia, sonolência, acordar cedo, tempo passado na cama sem dormir ...) por um período de um mês para identificar o seu perfil de sono e adotar as medidas corretivas necessárias . O formando elabora uma lista das regras de ouro do “bom dormidor”: conhecer as suas necessidades, manter um ritmo regular, regular o despertar para se refrescar (duche, pequeno-almoço, luz ...), estar atento aos sinais de dormir (pálpebras pesadas, bocejar, esticar-se, formigar nos olhos ...), evitar estimulantes à noite (café, chá, vitamina C, refrigerantes, cigarros, cafeína ...), evitar comer demais durante as refeições e beber muito álcool, não exercitar ou fazer uma atividade estimulante numa hora antes de ir para a cama, seguir rituais para se preparar para dormir (ler, chá de ervas, relaxamento ...) para controlar a sonolência, criar um ambiente calmo (quarto separado, arejado, cama de boa qualidade, temperatura ao redor 18-20 ° C, evite estímulos visuais (televisão no quarto, luz, tela ...), estímulos sonoros (rádio, música) ou estímulos intelectuais, a cama deve ser um local dedicado ao sono e à intimidade.	

Cenário da UNIDADE 3

EASY HEALTH : *Facilitando e mantendo a integração profissional*		
Objective(s): Conciliar ritmos biológicos e ritmos ditados pela vida professional *Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ...* Durante a sequência - Os alunos desenvolvem os seus conhecimentos sobre os três ritmos biológicos; ultradiano, infradiano e cíclico. - Os alunos avaliam se o seu ritmo cíclico (ciclos sono / vigília) está de acordo com as restrições do mundo do trabalho; - Os alunos conhecem e medem o impacto da dessincronização da alternância sono / vigília na sua qualidade de vida e saúde; - Os alunos criam uma **"folha de dicas"** sobre como restaurar uma boa noite de sono.		
Cenário coletivo e / ou individual	Duração : de 6 a 7h	Criado por: Brigitte Marcus
Habilidade (s) direcionada (s): ao final do cenário, o formando será capaz de ... implementar boas práticas para conciliar os ritmos biológicos e a vida professional. *Critérios de avaliação e resultados esperados:* Os alunos consciencializarem-se da relação entre sono, qualidade de vida e adaptação do estilo de vida aos ritmos impostos pela vida profissional. A folha de dicas criada pode ser replicada e usada após o curso de formação.		
Procedimento de avaliação e validação: - QROC (Open Short Answer Questionnaire) sobre as principais coisas a lembrar (ligação entre distúrbios do sono, vigilância e impactos na vida professional. - Elaboração de " Dica " intitulada " Sono, qualidade de vida e ritmos de trabalho " co-elaborada em grupos.		

Étapas	*Tempo*	*Título da Etapa*	*Tarefas do formador*	*Tarefas do formando*	*Diretrizes*	*Documentoss/material*
1	15 mn	*Apresentação da unidade 3* *Sono, qualidade de vida e ritmos de trabalho*	-Escrever e descrever as diferentes etapas do dia: Alternância entre conteúdos teóricos e práticos. - Avalie a qualidade e a quantidade de sono de cada participante. - Compilação de uma folha de dicas para encontrar ou restaurar uma boa noite de sono.	Faça perguntas ao formador	Guarde as folhas do flipchart com as expectativas dos alunos	Cartão
2	45 mn	*Brainstorming de conhecimento dos alunos sobre* *- os 3 ritmos biológicos* *- relógio biológico* *- função do sono*	-Liste as expectativas dos alunos em relação ao curso de Formação. Classifique todas as respostas de acordo com sua essência para explorá-las e comparar o conteúdo no final do dia.	Participar ativamente na elaboração do mapa mental (mapa mental)	Liste o conhecimento dos alunos num mapa mental, dando indicações baseadas no papel do sono e fazendo ligações com outros ritmos biológicos.	Mapa mental da função de sono no quadro branco. Consulte previamente os sites científicos que explicam a função do sono. ie. em francês :https://www.solutions-mysommeil.com/a-quoi-sert-le-sommeil.html
3	45 mn	*Apresente aos alunos os 3 ritmos biológicos de acordo com a sua periodicidade numa apresentação em Power Point:* *- ritmos circadianos, por um período equivalente a aproximadamente 24 horas;* *- ritmos ultradianos, mais rápidos em frequência do que o ritmo cíclico, teoricamente durando menos de 24 horas;* *-ritmos infradianos, mais lentos em frequência do que o ritmo circadiano, com um período superior a 24 horas; -ritmos ultradianos, com frequência mais lenta que o ritmo*	Discuta de forma teórica os 3 ritmos biológicos e a ligação entre eles: - Ultradiano - infradiano - circadiano; controle sono / vigília Concentre-se no sono, suas fases e ciclos e faça a ligação entre a falta de sono e as consequências na vigilância, irritabilidade, perturbações do corpo incluindo a produção de hormônios noturnos.	Escuta ativa e tomada de notas Os alunos verificam se respeitam a sequência sono / vigília e tomam consciência da possível discrepância entre seu modo de vida e o equilíbrio buscado pelo relógio biológico.		Use um recurso do tipo "trem do sono" para descrever as fases e os ciclos do sono. Duração ideal de uma noite de sono: Anexo 3 -Desenvolvimento de uma folha de conselhos para encontrar ou encontrar um sono reparador. Anexo 6 Primeiro, consulte sites científicos que explicam o

		circadiano, com período superior a 24 horas; *- A noção de relógio biológico interno: produção cerebral e hormonal e sincronização com o ciclo sono / vigília .;*				papel do sonoEx. In French: https://www.solutions-mysommeil.com/a-quoi-sert-le-sommeil.html Use uma ferramenta típica "trem do sono" para descrever as fases e ciclos do sono Gráfico 1 ou 2: Anexo 1 Para que serve o sono? Anexo 2 Foco nos sonhos: continuação do Anexo 1 Duração ideal do sono: Apêndice 3
4	15mn to 30mn	*Vídeo sobre a influência da luz no adormecimento*		Os alunos assistem ao vídeo e comentam sobre ele com base em suas experiências pessoais.	Respeite a liberdade de expressão dos alunos	Forneça um vídeo explicando a ligação entre a luz e o adormecer para explicar a alternância entre o sono e a vigília; Sono: ie. no site do Inserm; vídeo sobre o assunto - Cronobiologia
5	60 mn	*Apresente e explique todos os desreguladores do ciclo sono / vigília.*	Comece com o vídeo explicativo - cronobiologia - observada na sequência 3 para destacar a ligação entre o adormecer e os estímulos visuais. (1ª causa do atraso na hora de dormir) **Em seguida, liste e explique os interruptores que se originam de** - hábitos de vida: uso de todos os tipos de telas, refeições	À medida que avançam, peça aos alunos que anotem todos os elementos que podem perturbar seu sono, eles os escrevem em uma folha anônima dedicada a este propósito.	Para criar a sua "Folha de Dicas", o treinador preparou uma folha de duas colunas (nada está escrito na coluna da direita, que será usada novamente para dar conselhos na seguinte sequência) na qual os alunos listam os fatores que perturbam o ciclo vigília / sono, usando palavras-chave.	Ficha "O que o impede de dormir o suficiente para se refrescar bem" Esta ficha pode ser manuscrita ou na forma de um documento Word, dependendo das possibilidades oferecidas pelo corpo de formação.

			tardias, prática de esportes à noite, consumo de álcool e substâncias psicoativas, etc. - na vida social: saídas noturnas repetidas, compartilhamento de álcool e substância psicoativa, etc. (disruptores que podem ser alterados pelo aluno) **Então** - na vida familiar (filhos pequenos, problemas financeiros, etc.). - em fatores ambientais, (ruído, luz, temperatura, design e localização da acomodação, **Então** **- Jornada e ritmos de trabalho: jornada escalonada, trabalho por turnos; 2/8 ou 3/8 ou empregos específicos (padeiros, entregadores, etc.).** (Que estão além do controle individual dos alunos no ciclo sono / vigília).	Os alunos calculam seus respectivos períodos de sono e avaliam se eles têm uma "dívida de sono".		Pegue a folha anterior "O que o impede de dormir o suficiente para se refrescar" e use a coluna da direita Dicas relevantes para a situação. **Os alunos saem do curso com a folha de dicas que foi compilada na forma de um livreto impresso ou arquivo digital.** Diagrama de Ischikawa; árvore de causa e consequência.
6	30 mn per learner	*Elabore individualmente uma " Folha de Dicas " 'Tendo uma boa noite de sono' '.*	O treinador pede aos alunos que forneçam a cada perturbador do sono uma ou mais dicas para lidar com ele.	Os alunos voltam à folha onde registraram as palavras-chave dos distúrbios do sono e sugerem uma ou mais dicas para superar cada cenário de distúrbios do sono.	O treinador examina cada aluno para ajudá-lo a encontrar uma ou duas soluções para situações em que o sono é perturbado.	Questionário de avaliação em papel ou digital
7	45 to 60 mn	*Agrupamento da ‘’ Folha de dicas ’’*	O formador revisa as folhas individuais com os fatores	Os alunos compartilham o conteúdo de seu trabalho.	O treinador sintetiza o que os alunos disseram no quadro.	

			perturbadores de um sono reparador e as dicas relacionadas.		Ele / ela adiciona se necessário. Não omita os benefícios de uma soneca curta (cerca de 20 minutos para não cair em um sono lento e profundo) para alunos com horários de trabalho escalonados.	
8	60 mn	*Abordagem baseada em risco; quais são as consequências da falta de sono na vida pessoal e profissional?*	O treinador apresenta diferentes árvores das causas e consequências da privação de sono em: - Qualidade de vida pessoal: Incluindo doenças cardiovasculares, obesidade, distúrbio na produção de hormônios, irritabilidade, dificuldades de adaptação à vida diária, memorização, vigilância, aprendizagem - O percurso e a vida profissional: Inclui as exigências dos empregadores do ponto de vista da pontualidade, qualidade do trabalho, atenção ao próximo, adaptabilidade, memorização da aprendizagem, impacto nos acidentes de trabalho.	Os alunos participam ativamente desta sequência de coconstrução dos diagramas de Ishikawa.	O treinador estabelece ligações com os 3 ritmos biológicos vistos na sequência 3	Cartão
9	15 mn	*-QROC (Open Short Answer Questionnaire) sobre as principais coisas a lembrar (ligação entre distúrbios do sono, vigilância e impactos na vida profissional)*	O formador avalia a compreensão das questões abordadas na sessão, através de um questionário previamente elaborado.	Os alunos respondem aos questionários e avaliam juntos o que aprenderam.	Tente não intervir durante a sequência para permitir que os alunos respondam individualmente. Explique as perguntas, se necessário.	Questionário de avaliação

10	20 a 30mn	*Avaliação do módulo entre os participantes*	Peça aos alunos para darem 3 aspectos positivos da sessão e, em seguida, apontarem quaisquer pontos fracos.	Participação ativa dos alunos para avaliar os resultados de aprendizagem da sessão.	. Volte às páginas do Paper-Board onde as expectativas dos alunos estão listadas e compare-as com o que aprenderam durante a sessão.	Cartão

Conteúdo Teórico da UNIDADE 3

Apêndice 1: O sono - Estágios 3 a 5

1.1. Mecanismo de sono (o que acontece no corpo da pessoa que dorme)

O sono é um estado em que passamos cerca de um terço de nossa vida. Faz parte das funções vitais do corpo, como respiração, digestão ou imunidade. O sono é um comportamento espontâneo e reversível caracterizado por períodos recorrentes de:

- diminuição da atividade motora = O corpo não se move mais, não há mais movimentos voluntários
- aumento dos limiares de resposta sensorial = O adormecido não percebe mais ruídos
- facilitando a memorização = O adormecido memoriza o que aprendeu durante o dia
- descontinuidade da atividade mental = Quem dorme não pensa mais conscientemente, sonha. No cérebro, durante o sono lento, a atividade desacelera cada vez mais à medida que o sono se aprofunda e a pessoa que dorme passa de um sono leve e lento para um sono profundo e lento.

* No corpo, ocorre o mesmo com uma diminuição gradual das principais funções básicas do corpo: o pulso e a respiração diminuem, a pressão arterial, o tônus muscular e a temperatura corporal caem.
* O facilitador faz a ligação com o ritmo biológico ultradiano

- **Existem dois tipos de sono durante a noite: sono lento e sono paradoxal**

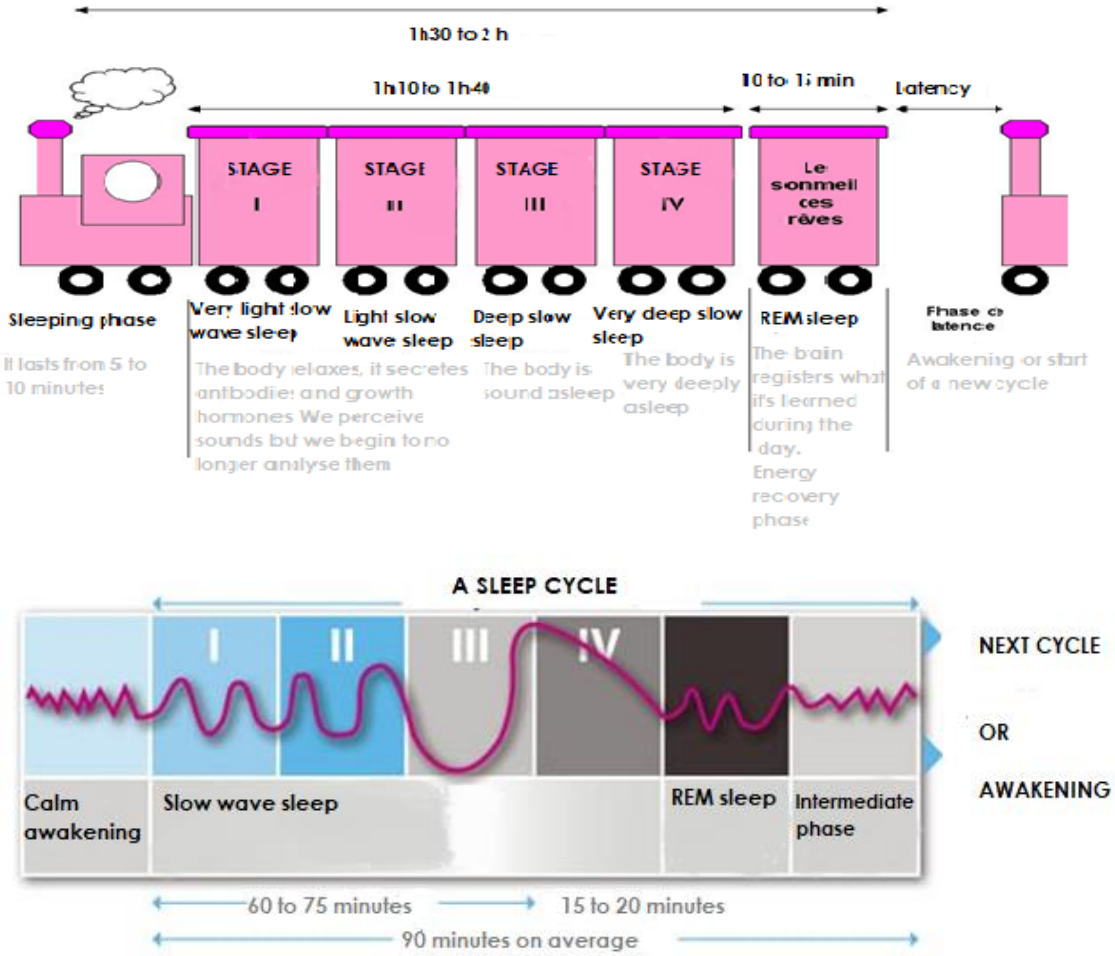
Ao adormecer, a atividade do cérebro diminui gradativamente, ou seja, o adormecido é despertado ao menor ruído, não se percebe como se tivesse dormido ou com um vago sono. Quando o adormecido atinge o estágio de sono profundo lento, ele desce a um estado em que é difícil acordá-lo, porque seu cérebro está cada vez mais insensível a estímulos externos, como de seu próprio corpo.

- **Sono paradoxal**

É uma condição em que a pessoa que dorme tem dificuldade em acordar, seu tônus muscular é abolido, enquanto seu cérebro está ativo. (O sono REM também é reconhecido pela presença de movimentos repentinos dos olhos, chamados movimentos rápidos dos olhos).
Os anglo-saxões chamam o sono paradoxal do sono com movimentos oculares rápidos (sono REM ou Rapid Eye Movement).

Aqui está uma representação esquemática de uma noite de sono *: ** O facilitador usa um ou outro gráfico dependendo do público.*

Gráfico 1



Source : https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/les-cycles-du-sommeil/

A noite de sono será composta por uma sucessão de 4 a 6 ciclos sucessivos dependendo do indivíduo e da sua idade.

À medida que a noite avança, a composição dos ciclos vai mudando: o sono lento e profundo é muito abundante no início da noite e quando a noite avança torna-se mais raro e desaparece completamente de manhã cedo.

Por outro lado, o sono REM, caracterizado por muitos sonhos, é breve no início da noite e então ocupa um lugar crescente em cada ciclo de sono durante a noite. Independentemente do estágio do sono, a pessoa que dorme vai acordar várias vezes por um breve período de tempo, sem ser lembrada ao acordar. Seus despertares durante a noite são normais.

1.2. Concentre-se nos sonhos e no seu papel

Quando você acorda alguém, é mais provável que você receba um relato do sonho se a pessoa adormecida estiver em sono REM e o conteúdo do sonho for mais rico em emoções. É por isso que desenvolvemos o hábito de associar sono REM e sonhos um pouco rápido demais. No entanto, também sonhamos, mas em menor grau, durante o sono de ondas lentas: 40% dos despertares no sono de ondas lentas leve resultarão na lembrança de sonhos.

A função atribuída aos sonhos há muito tempo é uma preocupação dos homens. Advertência dos deuses da Antiguidade ou mensagens premonitórias de muitas civilizações, os sonhos expressariam para os psicanalistas o equivalente à realização de um desejo reprimido, traduzido de forma simbólica. Os praticantes do sono atribuem pouco valor ao conteúdo dos sonhos, que consideram resíduos inconsistentes ou conteúdos de memória atualizados aleatoriamente dos processos que ocorrem durante esse estado.

O sonho é caracterizado por imagens muito detalhadas associadas a um ou mais cenários, incluindo cenas, personagens, diálogos, emoções. O conteúdo é mais ou menos ordenado e lógico e às vezes profundamente bizarro. Isso tem sido relacionado ao funcionamento descoordenado dos dois hemisférios do cérebro.

* É qualquer atividade mental durante o sono um sonho? *

(Conteúdo opcional, o tutor mantém o conteúdo de acordo com as dúvidas dos participantes)

Existem outros estágios durante os quais o cérebro expressa uma atividade percebida por quem dorme. Tanto ao acordar quanto ao adormecer, podem aparecer imagens muito detalhadas, mas improvisadas, ao contrário dos sonhos. Eles são chamados de alucinose hipnagógica quando você adormece ou hipnopômica ao acordar. Alguns adormecidos também podem ter sonhos lúcidos, nos quais têm consciência de que estão sonhando e, às vezes, podem até mesmo direcionar o curso do sonho.

Pesadelos:

O pesadelo é um sonho com conteúdo desagradável ou mesmo aterrorizante, causa intensa ansiedade e ocorre no sono REM no final da noite. É diferente do terror noturno, que são breves episódios de pânico que ocorrem no sono profundo no início da noite e são comuns em crianças entre 3 e 6 anos de idade. O terror noturno

também existe em adultos, começando entre as idades de 20 e 30 anos, frequentemente associado ao sonambulismo, que é um distúrbio do sono. Na sequência a seguir, o tutor faz perguntas ao grupo para verificar seu conhecimento sobre o propósito do sono.

1.3. Qual é o propósito do sono?

Por que precisamos dormir? Pelo que observamos após a privação de sono, fica claro que é fundamental manter as funções de aprender, lembrar e adaptar-se às novas circunstâncias.

Também desempenha um papel fundamental no estado de bem-estar durante o dia. No entanto, a pesquisa do sono é uma ciência relativamente nova e as funções precisas do sono ainda não são conhecidas.

- É suficiente ficar na cama ou realmente temos que dormir para nos recuperar?

Deitar e ficar imóvel pode nos ajudar a recuperar do cansaço físico. O sono provavelmente não é necessário para todas as formas de recuperação, mas certamente é necessário para a recuperação intelectual.

- Precisamos dormir para que o cérebro se recupere?

Trabalhos recentes sobre a função do sono sugerem que ele ajuda a manter as conexões entre os neurônios (sinapses), fortalecendo assim

- Por um lado, a memória inata (como a do canto do pássaro)

- Por outro lado, memória adquirida (como a de aprender uma profissão, por exemplo).

Para lembrar o que aprendemos durante o dia, devemos dormir. O sono nos ajuda a lembrar e organizar novos conhecimentos.

- Por que dormir é importante para o aprendizado das crianças?

Durante a infância e a adolescência, o aumento da densidade dessas conexões em certas regiões do cérebro (córtex frontal) é proporcional à quantidade de sono profundo, sugerindo que o sono profundo desempenha um papel decisivo na maturação cerebral.

O sono REM fornece um estímulo interno para o desenvolvimento do cérebro.

- O sono é importante para o crescimento e combate às doenças?

Acredita-se que o sono esteja envolvido no crescimento em crianças e adolescentes, bem como na reparação de músculos, pele e ossos em adultos, porque o hormônio que controla esses processos, o hormônio do crescimento, é secretado principalmente durante o sono profundo. O sono também é um momento importante para a construção do sistema imunológico

Outra função do sono poderia ser colocar o corpo para descansar, ou pelo menos reduzir seu consumo de energia e repor a energia metabólica (glicogênio contido no fígado). Outros sistemas se beneficiam deste "descanso: por exemplo, o sistema cardiovascular. (Link com o ritmo ultradiano)

➢ Só dormimos porque estamos cansados?

O sono é controlado por dois processos:

- Dívida de dormir:

O sono vem mais facilmente quanto mais tempo estamos acordados.

- Relógio biológico :

O sono é programado pelo nosso relógio interno em um determinado horário das 24 horas, geralmente correspondendo à noite. Isso corresponde ao ritmo circadiano.

Podemos verificar por nós mesmos a importância deste fenômeno quando fazemos uma viagem transmeridiana (cruzando vários fusos horários de avião): se o horário de destino for diferente do horário usual, temos dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, mesmo que seja fadiga e falta de sono estão presentes.

Levará vários dias para zerar nosso relógio biológico para os novos horários diurno e noturno, o mesmo acontece quando o ritmo de trabalho é deslocado para 08/03 ou 12/12.

1.4. Duração ideal da noite de sono

É tão pessoal quanto a quantidade de comida que cada pessoa necessita. O tempo médio de sono para um adulto é de 8 horas, mas algumas pessoas com sono leve ficam satisfeitos com 6 horas de sono, enquanto "pessoas com sono pesado" precisam de 9 a 10 horas de sono para se sentirem revigoradas.

Essas diferenças estão relacionadas a aspectos genéticos, como mostram estudos recentes. Portanto, é impossível estabelecer uma norma; cada pessoa deve determinar suas necessidades de sono com base em suas próprias reações a períodos de sono mais longos ou mais curtos.

*** Então, como podemos determinar a quantidade de sono de que precisamos?**

* O tutor faz perguntas aos participantes para tentar chegar a um consenso

A duração ideal de uma noite é aquela que permite que você se sinta restaurado e funcione bem durante o dia. O período de férias é um bom momento para identificar sua necessidade média de sono.

*** Não temos sono?**

* Observe que os dados referem-se à população francesa

A duração média do sono durante a semana é de 6h58. 30% dos franceses dormem menos de 7 horas por dia. A privação de sono está bem estabelecida entre os franceses. Há um aumento na quantidade de horas de sono nos finais de semana, que aumenta para uma média de 7 horas e 50 minutos.

Esse aumento no tempo de sono tem como objetivo "compensar" o débito crônico de sono da semana. No entanto, a falta de sono não é cancelada em 2 dias. Ao longo dos anos, a população francesa teve uma dívida crônica de sono, sem melhora.

O que acontece se você reduzir seu tempo de sono em comparação com suas próprias necessidades?

Se essa restrição for ad hoc e moderada, as consequências serão limitadas. Por outro lado, reduzir o tempo de sono para 6 horas em pessoas cuja necessidade de 6,5 a 8,5 horas de sono durante um período de duas semanas resulta em desempenho prejudicado durante o dia. Isso mostra que mesmo uma redução moderada no tempo de sono pode ter consequências graves assim que for prolongada.

O host continua com o seguinte:

Isso nos leva a considerar as consequências da privação de sono no indivíduo e no seu desempenho no trabalho

1.5. Definina estado de alerta e o seu oposto, sonolência

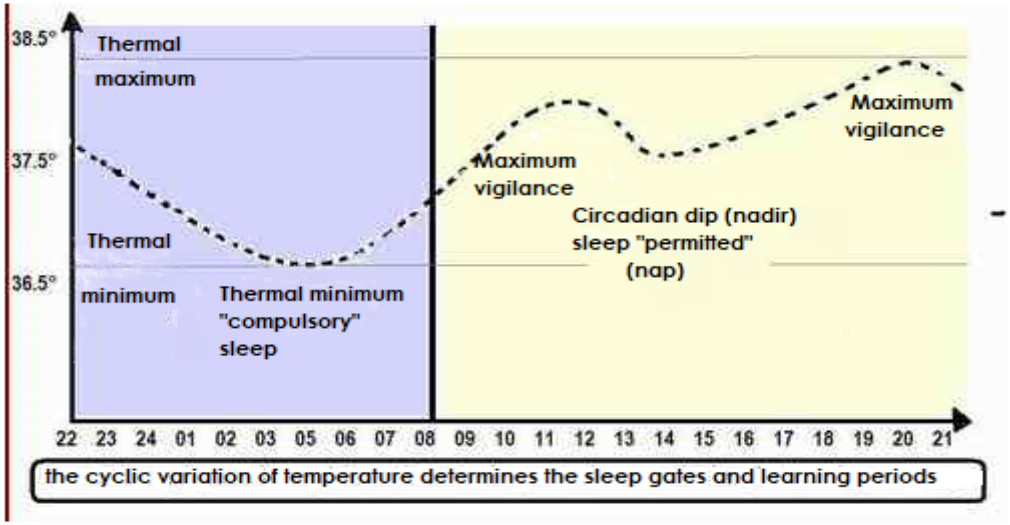
Estado de alerta é o estado de responsividade ao ambiente em que você se encontra quando está acordado. A vigilância varia de acordo com a hora do dia, mas também de acordo com o estímulo e a motivação pessoal. Por exemplo, durante uma tarefa rotineira realizada no início da tarde, existe um alto risco de diminuição da vigilância, pois é o momento após uma refeição em que um cochilo de no máximo 20 minutos seria bastante benéfico.

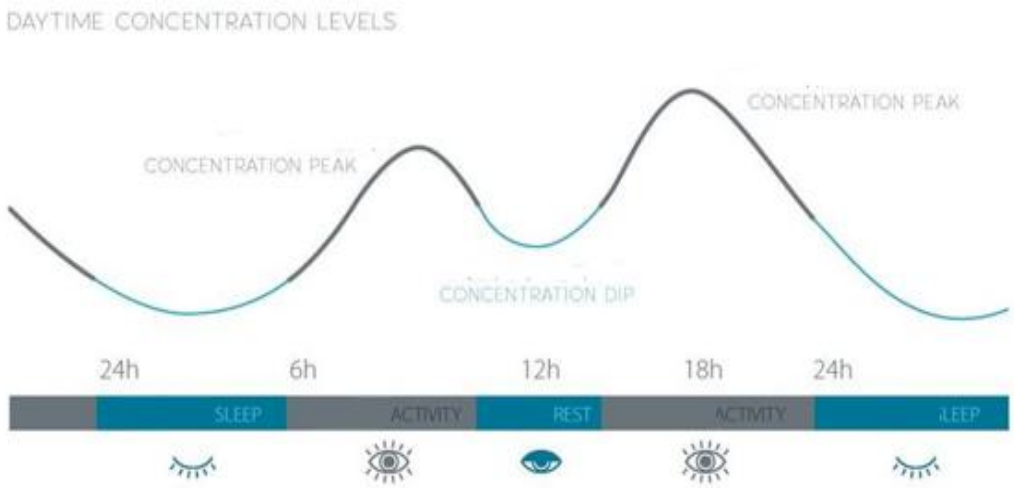
Um distúrbio de vigilância afeta muitos aspectos da vida: a vida profissional e o aprendizado podem ser profundamente perturbados, assim como o sucesso social.

As causas da perda de vigilância podem ser variadas e as repercussões vão além do indivíduo. Um em cada dois acidentes mortais na autoestrada é atribuído à sonolência ao volante e a falta de vigilância também aumenta o risco de acidentes de trabalho.

A sonolência refere-se à dificuldade em permanecer acordado.

- É um estado intermediário entre o sono e a vigília. A sonolência causa o dobro de problemas no trabalho:
- Dificuldade em administrar o tempo,
- Problemas relacionais,
- Perda de eficiência,
- Deficiências no desempenho das atividades relacionadas ao trabalho,
- Aumento do risco de acidentes de trabalho e no caminho para o trabalho
- É uma causa frequente de acidentes de trânsito e a principal causa de acidentes fatais em autoestradas: '
- Aproximadamente 1 em 3.220% dos acidentes rodoviários estão relacionados ao adormecimento ao volante.
- A sonolência aumenta o risco de acidentes em 8,2 vezes.
- Dormir menos de 5 horas multiplica o risco por 2,7.
- Dirigir entre 2 e 5 da manhã multiplica o risco por 5,6.
- O débito de sono leva a um risco de acidentes semelhante ao consumo de álcool ou cannabis.
- 17 horas contínuas de vigília é equivalente ao risco de um BAC de 0,5g /
- 24 hours is equivalent to the risk of a BAC of 1g/l





➢ Acidentes de trabalho e distúrbios de vigilância (estados de alerta)

O débito crônico de sono, devido ao trabalho noturno e / ou em turnos, leva à diminuição do estado de alerta com aumento do risco de sonolência que pode ser fonte de acidentes. Podem ser acidentes de trabalho e / ou acidentes de trânsito. Estes são mais importantes no caminho para o trabalho antes do turno da manhã e no caminho de volta após o turno da noite. Os acidentes de trabalho são mais frequentes durante os turnos noturnos: muitos grandes desastres industriais, como Chernobyl, por exemplo, ocorreram à noite. Além disso, turnos longos (mais de 12 horas) apresentam maior risco de acidentes.

Assista ao vídeo no link Trabalho em Horário Atípico, Vigilância e Acidentes de Trabalho:

https://www.youtube.com/watch?v=nEzfpM2USKI&feature=youtu.be

1.6. Concentre-se na soneca e seus benefícios (opcional, dependendo do público)

O cochilo é uma verdadeira medida preventiva para a saúde e segurança dos colaboradores que trabalham em horários atípicos e em turnos. Tirar uma soneca de 15 a 20 minutos sempre que possível é benéfico para a saúde e segurança dos funcionários:

- A curto prazo, permite aumentar a vigilância por algumas horas, reduzindo assim o risco de acidentes de trabalho e na ida e volta ao trabalho e reduzindo significativamente o risco de erros.

- A longo prazo, permite um aumento do tempo total de sono e, portanto, uma redução do débito de sono característico do trabalho atípico. É uma medida preventiva contra distúrbios metabólicos e de humor.

➢ Horas atípicas de trabalho e o impacto no sono, vigilância e saúde

* Veja o vídeo no site do INRS para o público francófono:

http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-170

O trabalho noturno e o turno são os chamados horários "atípicos" que, pelas suas características, podem acarretar riscos à saúde. Todos os arranjos de horário de trabalho que não são padrão são chamados de horas de trabalho atípicas.

O trabalho padrão corresponde às seguintes configurações: 5 dias normais por semana de segunda a sexta-feira, horário de trabalho das 5h às 23h no máximo, com 2 dias consecutivos de folga por semana

Fonte: http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html

Os estudos mais recentes sobre o assunto têm demonstrado que os horários de trabalho atípicos têm efeitos comprovados na sonolência, na qualidade do sono, na duração do sono e na saúde do indivíduo em geral (síndrome metabólica).

Prováveis efeitos sobre a saúde mental, desempenho cognitivo, obesidade e ganho de peso, diabetes tipo 2 e doença coronariana, pressão alta e risco de derrame.

Eles também podem ter um impacto sobre o risco de certos tipos de câncer, especialmente o câncer de mama. E, finalmente, a exposição a este tipo de esquema para mulheres grávidas pode expô-las a complicações durante a gravidez.

Os efeitos dessas programações sobre os funcionários podem variar de pessoa para pessoa, pois também dependem de diferentes fatores pessoais. Assim, as circunstâncias pessoais dos trabalhadores, o seu setor de atividade, e se se trata de uma escolha pessoal ou imposta por constrangimentos econômicos podem influenciar a tolerância individual a esta organização do trabalho.

➢ A ingestão de certos medicamentos e seu impacto na vigilância

Medicamentos, como álcool ou drogas, podem afetar o estado de alerta e o tempo de reação, ou seja, os reflexos e causar sonolência. **Esses efeitos podem multiplicar o risco de acidentes em até 5 vezes**. Mudança na percepção do ambiente (pouca valorização das distâncias ou da velocidade ...), euforia, desconforto visual ou tontura também podem ser consequências da ingestão de medicamentos.

Pictogramas de medicamentos que causam esses efeitos colaterais na direção de veículos e, portanto, também no trabalho, se for perigoso. Estes pictogramas estão geralmente indicados nas embalagens, têm 3 níveis:

➢ Impacto do uso de substâncias psicoativas no sono e durante o dia

Artigo de revisão em francês e inglês:

http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_2.html

Os fumantes diários, com pouca ou forte dependência, têm maior probabilidade de ter sono curto e propensão à insônia do que fumantes ocasionais e não fumantes. A nicotina é considerada um estimulante e sua presença em medicamentos de reposição de tabaco ou nicotina provavelmente está associada a alterações do sono.

A ligação entre o álcool e a insônia é bem conhecida, uma vez que o álcool é usado como um auxílio para dormir por um alto número de insones que não têm nenhum outro produto à sua disposição. No entanto, o abuso de álcool é prejudicial ao sono, causando despertares noturnos e fragmentação do sono; inversamente, problemas de sono podem levar ao aumento do consumo de álcool, com a ingestão necessária para promover a sonolência inicial aumentando com o tempo e o uso.

A cannabis também é usada para ajudar algumas pessoas ansiosas a adormecerem. Estudos relativamente recentes também apontam para a existência de combinações prejudiciais com ritmos circadianos e uso de substâncias psicoativas.

Apêndice 2: Encontrando um sono restaurador - Estágios 6 a 8

O tutor propõe a elaboração de uma folha de conselhos personalizada com base nesta sequência.

Sugira um vídeo explicando a ligação entre luz e sono para explicar a alternância entre sono e vigília: por ex. no site do Inserm; vídeo sobre o tema - Cronobiologia

* Solicite aos participantes que preencham a tabela e adaptem de acordo com o país de origem no que diz respeito aos hábitos culturais, horários das refeições e temperatura noturna em particular no verão.

Folha de conselhos para um sono reparador		
Possíveis disruptores	* Exemplos de disruptores identificados pela pessoa em questão	Solução para melhorar seu sono
Alimentação	Ex muito gordo, em grande quantidade	
Bebidas à noite	Café, chá, refrigerante que contém estimulante	
Consumo de álcool	Mais do que uma medida padrão de álcool	
Consumo de substâncias psicoativas	Tabaco, cannabis, cocaína .	
Atividades esportivas intensas no final da tarde	Corrida, musculação ou outros	
Ruído parasita	TV, música em fones de ouvido, ruído externo	
Exterior, luz interior, telas	Iluminação pública, TV ligada, videogame atrasado	
Temperatura e ventilação no quarto	Mais de 21 °, menos de 16 ° sala sem ventilação durante o dia	
Qualidade da cama; colchão, box spring e travesseiros	Roupa de cama em más condições	
Estado de stress, conflito familiar ou profissional		

A lista de perturbadores do sono deve ser completada, se necessário, pelos alunos.

Apêndice 3: Avaliação da aquisição de conhecimento durante a sessão - Etapa 9

Marque a resposta correta	
1 Ritmos biológicos são:	☐ ritmos semanais
	☐ ritmos do corpo
2 Ritmos biológicos são controlados por:	☐ o coração
	☐ o relógio biológico interno
3 Sono paradoxal de ajuda :	☐ recuperar fisicamente
	☐ recuperar nervosamente
4 O sono envolve uma série de:	☐ 3 a 4 ciclos de 3 horas
	☐ 4 a 6 ciclos de 1h30 a 2h
5 Trabalho em horas escalonadas:	☐ não afeta a qualidade do sono
	☐ atrapalha a qualidade do sono da pessoa

6 A dessincronização dos ritmos biológicos:	☐ aumenta o risco de acidentes de trabalho
	☐ melhora o desempenho do funcionário
7 Consumo de álcool ou drogas:	☐ permite que você durma melhor
	☐ prejudica a qualidade do sono
8 Falta de dormir:	☐ leva a uma diminuição na vigilância diurna
	☐ não tem impacto na vigilância
9 O sono é favorecido por:	☐ praticando esporte intensivo à noite
	☐ uma atividade calma antes de dormir
10 Dívida de sono	☐ aumenta o risco de desenvolver doenças
	☐ compensa dormindo mais nos fins de semana

UNIDADE 4 : Higiene Corporal

As boas práticas de higiene são essenciais para a saúde, assim como o são na vida profissional. Esta é a razão pela qual a higiene é abordada neste módulo de 7 horas.

Neste módulo, abordar-se-á a higiene de uma forma geral, pretendendo-se que os formandos sejam informados sobre as boas práticas de higiene. O objetivo é que o aluno adote boas práticas de higiene para manter seu capital de saúde e também atender às expectativas dos empregadores e do ambiente profissional em relação à higiene. Cada estagiário poderá comparar suas práticas diárias com as recomendações propostas nesta unidade. O objetivo é que o aluno mude, se necessário, suas práticas para tender a um comportamento adequado em relação ao ambiente de trabalho e à vida social em geral. Com efeito, cada aluno será capaz de implementar as recomendações, adotar a higiene que facilite as boas relações sociais e profissionais.

Neste módulo, os alunos serão, em particular, informados sobre os incómodos associados à falta de higiene, tanto para a sua saúde como para a sua imagem, mas também no que diz respeito à sua vida social e, de um modo mais geral, à sua inclusão profissional.
Para isso, serão discutidas as suas práticas de higiene diária, abordadas e elencadas boas práticas de higiene para que possam adaptar as suas de acordo com as suas atividades. Este módulo cobre higiene pessoal, cuidados corporais e faciais, cuidados dentários, cuidados dermatológicos, higiene do vestuário, higiene alimentar e higiene doméstica.

O formador pode usar as diretrizes fornecidas para a Unidade 4 no Guia do formador. Aí encontrará as informações teóricas e os conselhos a serem dados sobre higiene.

Resumo:

Estrutura da Unidade 4 **197**

Cenário da Unidade 4 **200**

Conteúdo teórico da Unidade 4 **211**

- Apêndice 1: Definições de higiene e generalidades - Fases 1 a 3

- Apêndice 2: A rotina higiênica - Etapas 4 e 5

- Apêndice 3: Higiene pessoal - Etapa 6

- Apêndice 4: Tempo de avaliação da higiene corporal - Etapa 7

- Apêndice 5: Higiene oral - Estágio 8

- Apêndice 6: Higiene das roupas - Etapa 9

- Apêndice 7: Alimentos e Higiene Doméstica - Etapa 10

- Apêndice 8: Higiene Doméstica - Etapa 11

- Apêndice 9: Saúde: prevenção e tratamento - Fases 12 a 14

- Apêndice 10: Saúde: o essencial para o dia-a-dia - Etapa 15

- Apêndice 11: Criação de um livreto individualmente ou em grupo - Etapa 16

Estrutura da UNIDADE 4

Unidade 4 :	TÍTULO: Adotar normas de higiene que permitam o bom relacionamento profissional e social (higiene pessoal: corpo e rosto, higiene bucal e odontológica, dermatológica, etc.)	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	
Resultados de aprendizagem: - Conscientizar sobre higiene pessoal e seu impacto sócio-profissional - Apreender a metodologia, práticas e métodos de integração de boas práticas de higiene - Evite os riscos ligados à má higiene		
Conhecimento	Capacidades	Competência

O aluno conhece e compreende:	O aluno é capaz de:	O aluno:
- O conhecimento básico das regras de higiene (mãos, corpo, cabelo, oral, roupas, alimentação e habitação) - Como definir higiene / saúde - O que são micróbios / bactérias / vírus e como são transmitidos - Conhecimento geral das diferentes disciplinas - Os diversos profissionais que lhe podem dar seguimento médico de forma a assegurar a manutenção e vigilância da sua saúde. - Que tenha direito a check-up gratuito (a depender do sistema de saúde).	- Compreender e definir a noção de higiene pessoal em relação à definição do dicionário / das diretrizes da OMS. - Compreender e fazer a ligação entre a higiene individual e a relação com o mundo profissional / coletivo (princípio da contaminação cruzada) - Compreender e aplicar algumas regras básicas de higiene do corpo, instalações, alimentos. - Esteja ciente de que as coisas ao nosso redor estão apenas aparentemente limpas e as mãos são, portanto, os principais alvos de contaminação microbiana. - Entenda a importância de ser saudável e como se envolver com sua saúde	- implementar boas regras de higiene em sua vida pessoal e corrigi-las quando inadequadas. - Consegue transpor as regras de higiene pessoal para o mundo do trabalho / coletivo e compreende o impacto dessas regras - Está ciente de que a noção de higiene não se limita à lavagem física, mas também inclui alimentos, roupas, habitação, etc. Ele / ela sabe como aplicar regras básicas de higiene para limitar a contaminação.

Critérios de desempenho para a avaliação	
O aluno é capaz de:	Resultados esperados:
- Torne-se um ator em sua saúde - Conhecer e aplicar as regras básicas de higiene pessoal e coletiva - Compreender a relação entre higiene / saúde / autoestima e os possíveis impactos no mundo do trabalho.	- O aluno sabe aplicar, apreender e compreender como implementar as regras gerais de higiene para se manter saudável, e compreende o seu impacto no coletivo e por extensão no ambiente de trabalho.
Número de horas: 2,5 dias ou 17h50 (duração indicativa dependendo da animação e jogos pedagógicos iniciados)	

Métodos de Avaliação:

- Avaliações ao longo das várias sessões: Pedagogical games
- Elaboração pelo grupo de um questionário Kahoot e / ou envio de (a) questionário (s) kahoot de forma a validar os conhecimentos adquiridos nas várias sessõesPaper quizzes questionnaires

Avaliação final:

- Pensamento e criação de um livreto ou cartão de memória para acompanhamento médico / regras básicas de higiene

Cenário da UNIDADE 4

EASY HEALTH : Facilitando e mantendo a integração profissional

Objetivo Unidade 4: Adotar regras de higiene que permitam boas relações profissionais e sociais.

Breve apresentação do cenário pedagógico: método, interesse, público ...

Neste módulo, a higiene será abordada de forma ampla, pretendendo-se que os formandos sejam informados sobre as boas práticas de higiene.
Neste módulo, serão sensibilizados para os problemas ligados à falta de higiene, tanto para a sua saúde e imagem, mas também no que diz respeito à sua vida social e mais especificamente à sua inserção no mundo do trabalho.

Portanto, faremos um intercâmbio sobre as práticas de higiene dos alunos, discutiremos e listaremos as boas práticas de higiene para que possam adaptar suas práticas de higiene pessoal se necessário. Serão discutidos higiene pessoal, corporal e facial, bucal e odontológica, dermatológico, vestuário, alimentação e domiciliar. Discutiremos também o conteúdo de um kit de higiene que pode levar consigo diariamente, os formandos também serão informados da existência de check-ups de saúde gratuitos.

Nota:

Para conduzir este cenário, o formador terá a liberdade de utilizar o Guia do Formador da Unidade 4, que o orientará ao longo do módulo, de forma a ter acesso aos contributos teóricos e conselhos sobre questões higiénicas.

Cenário coletivo e / ou individual	Duração: 14h	Autor: Guillaume Delange (Cenário baseado no Guia do Formador para a Unidade 4 Easy Health)

Resultado (s) de aprendizagem: no final do cenário, o estagiário será capaz de ...:

- Implementar e adotar boas práticas de higiene para manter uma boa saúde e assim atender às expectativas dos empregadores e do ambiente de trabalho em relação à higiene.

Pretende-se que cada formando cumpra as recomendações apresentadas nesta unidade, que adopte regras de higiene que garantam o bom relacionamento social e profissional.

Critérios de avaliação e resultados esperados:

Cada estagiário poderá comparar as suas práticas diárias com as recomendações dadas ao longo da unidade, com o objetivo de poder atualizar as suas práticas, se necessário, para adotar um comportamento adequado no trabalho e no social vida.

Método de avaliação e validação:

Questionário sobre as várias contribuições teóricas relacionadas com a higiene, discussão final sobre a rotina diária e a implementação de regras básicas de higiene. O trabalho com envelopes lacrados pode ser retomado no final do módulo para iniciar uma discussão com os formandos individualmente.

Étapa	*Tempo*	*Título*	*Ações por parte do formador*	*Ações por parte do formando*	*Instruções*	*Documentos / material*
1	30 mn	Esboço da Unidade 4	Apresente os objetivos da unidade, escreva no quadro a agenda do dia passo a passo, recapitule as unidades anteriores se necessário. O objetivo hoje é falar sobre higiene, trocar com você sobre suas práticas, dar alguns conselhos e dicas para o dia a dia. Aqui estão as linhas principais que discutiremos neste módulo: Saúde, o que é higiene? Qual é a sua rotina diária? Quais são as boas práticas em relação à higiene pessoal? quem são os diferentes profissionais de saúde? Como posso me beneficiar de um check-up gratuito? Quais são os itens essenciais para a higiene diária?	Os formandos escrevem os objectivos e fazem perguntas, se necessário. Para revisar os pontos anteriores, podemos pedir que reformulem o que foi discutido	Peça aos formandos que reformulem os objetivos, pergunte por que estamos abordando esse ponto, ou seja, higiene diária. Por que isso é importante?	Quadro branco, marcador de quadro branco.
2	30 mn	Brainstorming	Comece com uma sessão de brainstorming: O que higiene significa para você? Em seguida, faça com que os participantes pensem na importância da higiene. Por que é importante adotar boas práticas de higiene? Estabeleça um vínculo com o mundo do trabalho e da vida social. Pretende-se aqui evidenciar os pontos importantes do módulo de inserção dos formandos no contexto da Unidade 4, a saber: higiene. Os estagiários vão citar, por exemplo: higiene pessoal, como evitar a propagação de germes, como se proteger de doenças, riscos de contágio, higiene da roupa, hábitos de vestir, bem-estar físico, a importância de manter o capital da saúde, imagem, aparência, saúde da pele, relaxamento do corpo, higiene no dia a dia (tomar banho, escovar os dentes, lavar, lavar as mãos, assoar o nariz, espirrar no cotovelo ...), conforto, cuidar de si ... Em suma, graças a este brainstorming, é fundamental destacar a importância da higiene no quotidiano, que é importante para nós mas também para os outros, fazer a ligação com a higiene no trabalho, as regras da vida em colectividade…	Os formandos dão pistas, palavras, ideias, exemplos, podem anotar o que é dito, falam sobre as suas práticas, podem responder às questões que têm em mente.	A instrução é simples: os estagiários abordam tudo o que passa pela cabeça em relação à higiene, o objetivo é fazer com que a conversa flua	Caneta p/ quadro branco.
3	30 mn		Para completar o brainstorming, o formador dá definições dos termos saúde e higiene, insiste no facto de que saúde é um estado de bem-estar e higiene é um meio para manter uma boa saúde. O treinador pode escrever as definições no quadro, ele também pode dar aos formandos algum tempo para pensar com antecedência para que cada um possa escrever as suas próprias definições dos dois termos.	Os formandos escrevem as definições, um momento de intercâmbio é planeado para expressar como se sentem sobre as definições fornecidas.	Tomada de notas, troca de definições, o que permite desenvolver o trabalho realizado anteriormente.	O formador pode usar o guia do formador para o resto do cenário, é uma ferramenta para complementar a apresentação
4	30		Para iniciar o curso e ajudar os estagiários a se sentirem mais relaxados, reserve um	Os estagiários vão dar	Os formandos são livres	O formador precisa

	mn		tempo para uma discussão em torno de uma multimídia. De fato, a visualização de um pequeno vídeo ajudará a levantar as primeiras apreensões e principalmente a despertar a curiosidade sobre o tema. Essa visualização é feita em grupo e vai levar a uma discussão de forma a criar coesão e um espaço de liberdade de expressão sem julgamento, essencial para o restante da unidade. Podemos levantar as seguintes questões depois de assistir ao vídeo: - O que você achou do vídeo? O formador deve fazer com que o formando expresse e reflita sobre as seguintes questões: - Como podemos abordar a noção de higiene sem incomodar as pessoas? (Porque ainda é muito delicado falar sobre isso). - Embora todos nós conheçamos essas regras, por que algumas pessoas não as seguem? O objetivo desta pergunta é fazer com que os alunos mencionem as barreiras mais comuns, como aspectos financeiros, de autoimagem, educacionais e ambientais relacionados a esses padrões.	as suas impressões sobre o vídeo.	para tomar notas, se desejarem.	de um computador conectado à internet e de um retroprojetor para exibir os diversos vídeos. Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=urqYpU5usEI&feature=youtu.be Fonte: FEBRAP - (Federação das Empresas de Trabalho Adaptado de Bruxelas.
5	30 mn	Dê as definições de saúde e higiene. Práticas individuais Qual é a	Qual a sua rotina O objetivo desta atividade é confrontar o aluno com sua rotina diária. A atividade é dividida em duas partes, consistindo em trabalhos individuais e em grupo. O workshop “post-it” será feito em grupo e o workshop “envelope lacrado” será feito individualmente. O objetivo é que os participantes não discutam a sua prática em grupos, o que permite ao formador abordar este tópico de uma forma geral sem abordar situações específicas publicamente. Esta é uma atividade individual e em grupo. O trabalho individual pode ser retomado, se necessário, com o formador ao final do módulo. Workshop «post-it» À pergunta "Qual é a sua rotina? O que você faz e com que frequência?" Anote em post-its a sua rotina, inclusive o treinador. Isso abrirá o debate e a discussão sobre todas essas práticas: frequência do banho / ducha, shampoos, produtos utilizados, motivos para tudo? O formador recupera todos os post-its, depois passa por cima de cada post-it de resposta após post-it e escreve cada resposta no quadro para garantir um certo grau de anonimato. « sealed envelopes » workshop	The trainees answer the various questions related to the topics below (Hand washing, shower, hair care, oral care...) on post-it notes and on paper. Once finished they return the post-it notes and sealed envelopes to the trainer. Assim que os	Trainees answer questions on post-it and paper.	Post-it, papel A4, envelopes, quadro branco, marcador de quadro branco.

		sua rotina? "envelopes post-it e selados"	Os participantes responderão individualmente em uma folha de papel às questões listadas acima. Essas informações serão então ocultadas em um envelope com nome individual. Esses envelopes serão entregues ao instrutor, que os devolverá no final do módulo. O estagiário poderá, assim, ver a evolução das suas práticas ou dos seus pensamentos em relação ao que referiu no início desta unidade.	envelopes lacrados forem entregues ao formador pelos formandos, eles serão usados no final do módulo.		
	30 mn		Agrupamento de notas post-it. Uma vez que as respostas tenham sido coletadas, um tempo para discussão é organizado, mas não deve ser muito longo, pois as respostas e boas práticas serão explicadas posteriormente nesta unidade. Além disso, as respostas devem ser colocadas de lado, pois as respostas serão usadas novamente no final do módulo para listar as diferenças de prática.	Na hora de compartilhar as respostas de todos, o treinador pode enfatizar as diferenças. Isso dará a oportunidade de induzir cada ponto específico.	Algum comentário? O que você acha disso?	Quadro branco, marcador de quadro branco, computador ou câmera para controlar as respostas registradas no quadro.
6	30 mn	Prática Básica de Higiene: Higiene corporal da cabeça aos pés	A partir do trabalho realizado anteriormente sobre as práticas de cada um, a ideia aqui é colocar o foco nas práticas básicas do cotidiano. No que diz respeito às práticas de higiene básica, enfoque as boas práticas em pontos específicos como: lavagem das mãos, higiene corporal, higiene oral, higiene do vestuário, higiene alimentar, higiene doméstica.			
	20 mn	Lavagem das mãos, teste de brilho	Lavar as mãos, por quê? como? quando? Discussão baseada em documento de vídeo intitulado "Transmissão microbiana pelas mãos". O objetivo desta atividade é fazer com que o aluno compreenda a importância da lavagem das mãos e, especialmente, os princípios da contaminação e contaminação cruzada. O objetivo é enfatizar que as mãos são um importante vetor de	Os formandos assistem e trocam ideias com base neste vídeo.	Algum comentário? O que você acha disso? O formador os coloca em suas mãos e aperta a mão	A video like this one may be used : https://www.youtube.com/watch?v=tpdFKoyZ_gI

	20 mn	Como é que você lava as mãos? Quando?	contaminação. Atividade: jogo educativo, teste de brilho O objetivo desta atividade é descobrir o princípio da contaminação cruzada de um indivíduo para outro através do contato. Você pode ver a presença de glitter em cada um dos participantes. Houve contaminação cruzada por contato. Os formandos devem compreender que a lavagem eficaz das mãos reduz o risco de gripe, gastroenterite, bronquite, bronquiolite infantil, covid-19 ... Atividade: jogo educativo, teste de brilho Após esta atividade: Pergunte aos trainees sobre suas práticas de lavagem das mãos: Pergunte aos trainees: Quando devemos lavar as mãos? Explique aos formandos que em alguns ramos da indústria a higienização das mãos é mais do que uma habilidade social, torna-se uma regra de segurança! Peça aos formandos para encontrarem exemplos (indústria alimentar, profissões de saúde ...)	Os formandos participam da atividade de glitter. Os formandos listam as respostas, eles as escrevem enquanto o formador as relaciona no quadro.	de um ou dois participantes, que por sua vez apertam a mão de um ou dois participantes, e assim por diante. Algum comentário? O que você acha disso? Quando lavamos as nossas mãos?	Fonte: Publicidade de prevenção de contaminação Influenza, França Você precisa de glitter para esta atividade. Quadro branco, marcador do quadro branco para listar as respostas
	20 mn	Como?	Pergunte aos formandos: Como você lava as mãos corretamente? O instrutor pode consultar a Unidade 4 do Guia do instrutor para ilustrar isso.		Como lavamos nossas mãos?	O formador pode fornecer o documento da OMS sobre a lavagem das mãos como apoio. Para obter mais detalhes, o formador pode usar o Guia do Formador na Unidade 4.
	20 mn	Higiene, banho	Tomar banho Os princípios básicos. Tomar banho, porque tomamos banho? Com que frequência? Temos que lavar todos os dias? E se não fizermos isso, ou não muito? Quais são os desconfortos? (Odor, limpeza, suor, problemas de pele, coceira, doenças, fungos na pele, infecções ...) É importante saber que sem um banho regular, a pele é a mais afetada. O uso de toalete com flanela também pode ser discutido com os estagiários como complemento do banho.	Os formandos são convidados a conversar sobre o banho, o trabalho com os post-its pode ser retomado para iniciar a conversa.	Como você toma banho? Com que frequência? A que temperatura da água? Com quais produtos?	Por que não assistir às diferentes etapas do chuveiro neste vídeo https://www.youtube.com/watch?v=IoEuvFBi_0g

	20 mn	Higiene facial	. Higiene facial É importante dedicar algum tempo a seguir um ritual, de manhã e à noite, que permitirá que a sua pele se mantenha saudável e remova regularmente as impurezas que por vezes podem ser a causa das imperfeições. (Consulte o Guia do Treinador para obter mais informações).	Os formandos são convidados a fazer um intercâmbio sobre higiene facial, o trabalho dos post-its pode ser retomado para iniciar a discussão.	Como você lava seu rosto? Com o quê? Com que frequência?	Ainda quadro branco, marcador, o treinador também pode escanear as diferentes respostas para constituir uma lembrança da unidade que será entregue aos formandos.
	20 mn	Higiene dos pés	Higiene dos pés, é imperativo dedicar algum tempo à realização de certos gestos diariamente. O pé pode ser local de condições constrangedoras e incapacitantes. A higiene dos pés não leva muito tempo, mas deve ser feita com cuidado. Você também deve escolher seus sapatos com cuidado. O pedicuro é especialista em higiene e conforto dos pés e deve ser consultado em caso de problemas.	Os formandos são convidados a realizar intercâmbios sobre higiene dos pés, o trabalho em post-its pode ser retomado para iniciar os intercâmbios.	Como você lava os seus pés?	Idem
	20 mn	Cuidar do seu cabelo	É importante cuidar bem do seu cabelo e couro cabeludo para manter uma taxa ideal de produção de sebo e para limpar os comprimentos. A lavagem regular é essencial. A lavagem do cabelo varia muito dependendo do tipo de cabelo. A ideia de que homens e mulheres podem ter diferentes tipos de cabelo e, portanto, usar diferentes shampoos é apenas um conceito de marketing. A única coisa que deve ser levada em consideração é a qualidade do cabelo, por ex. oleoso, seco ou colorido.	Mesmo procedimento acima. Assistir a um pequeno vídeo sobre lavagem pode questionar os alunos sobre a maneira como o fazem.	Como você lava o seu cabelo? Com que frequência? Quais são as consequências de um tratamento inadequado do couro cabeludo? (Caspa, doenças do couro cabeludo, inflamação do couro cabeludo, aparecimento de espinhas ...)	Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=u9h2zctc_zo Fonte: FEBRAP - (Federação de Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)
		Corte de cabelo	Corte de cabelo e vida profissional Se a sua carreira profissional é mais importante do que a aparência, ainda assim é fundamental cuidar da sua reforma. Em primeiro lugar, para se sentir confiante e, em segundo lugar, para causar uma boa impressão no seu futuro empregador. Mas nem sempre é fácil encontrar o equilíbrio certo sem exagerar. É fundamental mimar-se e ser você mesmo, deverá estar confortável com as suas roupas e cuidar da sua aparência. Opte por um penteado sóbrio e bem cuidado que o	Os formandos partilham as suas opniões sobre o tema.	Qual é a roupa ideal para o trabalho? Faça o vínculo com a vida profissional mas também a importância da autoimagem.	Um trabalho em torno da protolinguagem pode ser interessante para abordar esse tipo de tema com um questionamento do

			favorecerá. Dependendo da posição para a qual a pessoa se candidatou, poder-se-á permitir se permitir algumas liberdades. É o mesmo para maquiagem / perfume ...			tipo, esse traje é adaptado para essa atividade?
7	30 mn	Tempo de avaliação da higiene corporal	Avaliação somativa por meio de um questionário do tipo Kahoot. O objetivo é garantir que os alunos tenham seguido e compreendido as informações fornecidas durante este curso. Um questionário online tornará o workshop mais dinâmico. Exemplos de perguntas: Quanto shampoo deve ser usado? Sou homem / mulher, devo comprar um shampoo específico para homem / mulher? Qual é o nome do especialista em pés? ... Reserve tempo para a correção, para revisão do primeiro dia do curso, bem como tempo de intercâmbio para conclusão da primeira parte do curso.	Os formandos respondem às questões, isso dá a oportunidade de ver o que foi assimilado, espera-se um momento de troca e esclarecimentos.	Os formandos juntam-se e respondem às diferentes perguntas	Conexão via PCs ou telefones para se conectar ao aplicativo.
8	30 mn	Higiene oral e dentária Cárie dentária	Higiene bucal e dentária De acordo com a União Francesa de Saúde Bucal (UFSBD), deve-se escovar os dentes 2 a 3 vezes ao dia. A escovação ajuda a remover os restos de comida e a limitar a placa bacteriana, que é responsável, junto com as bactérias, pela cárie dentária. Para iniciar a troca, sugere-se um vídeo sobre escovação dentária O objetivo é ensinar ao aluno as boas práticas de escovação de dentes. Inicie uma sessão de brainstorming sobre os riscos para a saúde bucal. O objetivo é fazer com que o aluno comunique os seus conhecimentos sobre os riscos para a saúde oral. Esta lista deve ser complementada com os seguintes elementos, dependendo das respostas dadas. (Cárie dentária, mau hálito, inflamação das gengivas, infecções, doenças ...) Propõe-se um momento de discussão em torno de um suporte multimedia sobre a cárie dentária. O objetivo é transmitir ao aluno a composição de um dente e os riscos associados à má higiene bucal. O objetivo é estimular a escovação dos dentes.	Os formandos são convidados para um intercâmbio sobre higiene bucal, o trabalho em post-its pode ser retomado para iniciar o diálogo. Algum comentário? O que você acha disso?	Escovar os dentes, porquê e como? Com que frequência? Quais são os riscos associados aos dentes? Por que escovamos os dentes?	Um vídeo como este pode ser usado para escovar os dentes: https://www.youtube.com/watch?v=-jz6EgcNOKg Fonte: FEBRAP - (Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas) Um vídeo como este pode ser usado para iniciar a discussão sobre higiene oral: https://www.youtube.com/watch?v=O5FQ3GhoEIE&feature=youtu.be Fonte: FEBRAP - (Federação das

						Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)
9	30 mn	Higiene da roupa	Higiene da roupa A higiene das roupas é definida como a capacidade do indivíduo manter as suas roupas limpas diariamente. (As roupas devem ser limpas, adaptar-se às necessidades específicas e às condições climáticas, absorver a humidade do suor, não restringir a digestão, circulação ou movimentos corporais, promover as funções da pele, não estarem sujas ou infectadas por substâncias contaminantes, os sapatos devem ser adaptados ao tamanho dos pés para evitar deformações, use uma roupa diferente para dormir à noite). Roupas inadequadas ou sujas: quais são os riscos? Quando trocar os têxteis? Esta atividade é realizada em grupos e dá a todos a oportunidade de se expressarem. Aqui estão alguns exemplos: lençóis, toalhas, sutiã, jeans, meias, pijamas, leggings, cuecas, roupão de banho ... Quando trocar os têxteis? Esta atividade é realizada em grupos e dá a todos a oportunidade de se expressarem. Aqui estão alguns exemplos: lençóis, toalhas, jeans, meias, pijamas, leggings, roupa interior, roupão de banho ...	Higiene da roupa, o que é? Os formandos trocam ideias sobre este ponto, podemos usar as respostas anotadas nos post-its novamente. Para cada tecido, os alunos devem adivinhar quanto tempo o item em questão deve ser lavado. Mesmo princípio: fazer com que os trainees reflitam sobre a questão como ponto de partida para a discussão.	Quando trocar de roupa? Por quê? Como lavá-los? Para ser higiênica, quais critérios as roupas devem atender? Por quanto tempo você consegue usar suas roupas?	Quadro branco com marcadores para registrar as respostas dos alunos Atividade realizada com PowerPoint, pôster ou quadro branco para coletar a opinião de todos sobre o tempo que devem usar seus tecidos no dia a dia.
10	30 mn	Higiene com a comida	Alimentos e higiene doméstica. A segurança alimentar também é uma questão de higiene em casa. Compreender os mecanismos de contaminação e conhecer algumas regras básicas é de extrema importância. (Exemplos incluem o uso e limpeza do frigorífico, confeção e armazenamento de alimentos, uso e limpeza de utensílios, etc.) Exercício de preservação de alimentos. Uma atividade realizada com um quadro branco ou PowerPoint para recolher a opinião de todos sobre a vida útil de determinados alimentos. Essa atividade é realizada com todo o grupo e dá a todos a oportunidade de expressar as suas	Os formandos respondem a uma variedade de perguntas Mesmo princípio: fazer com que os trainees reflitam sobre a questão como ponto de partida para a	O que isso traz à mente? A ideia de fazer esta pergunta aos formandos é trazer à tona algumas regras, nomeadamente em termos de segurança alimentar. Qual prazo de validade para qual produto?	Um PowerPoint pode ser usado para variar os materiais. O treinador pode usar o guia do treinador como um recurso para este Quadro branco marcadores

			opiniões. Para cada alimento, os alunos devem adivinhar quanto tempo o alimento em questão vai durar.	discussão.		
11	30 mn	Higiene doméstica	Higiene doméstica Para além dos benefícios que pode trazer à “boa saúde”, a higiene melhora o bem-estar tanto dentro do corpo como com respeito ao ambiente. Uma boa higiene aplica-se a toda a casa. (arejar, plantar, limpar, lavar a roupa: lençóis, fronhas, toalhas, tapetes ...), tirar os sapatos, guardar as coisas. Se possível, limite o número de carpetes, tapetes e tecidos que são verdadeiros ninhos de poeira. Por último, por razões de segurança, mande verificar anualmente as suas instalações de aquecimento e não aqueça a sua casa acima de 19 ° C. As regras de higiene mencionadas não pretendem tornar os ambientes de nossa vida estéreis, cada indivíduo tem seu próprio grau de tolerância em relação à limpeza. No entanto, essas são algumas dicas úteis para sua saúde e para o meio ambiente que o cerca.	Mesmo princípio: fazer com que os trainees reflitam sobre a questão como ponto de partida para a discussão.	O que é higiene doméstica? Existem algumas regras a serem observadas, quais são?	
12	30 mn	Prevenção e tratamento	Saúde: prevenção e tratamento Micróbios, bactérias, vírus, fungos ... O que são? Quem são os profissionais de saúde? Quem faz o quê? Dê as definições. Identifique os diferentes profissionais de saúde. Que tipo de profissionais de saúde conhece? Quais são as suas respectivas funções? Existem muitos profissionais, cada um especializado num determinado campo. (Dermatologista, oftalmologista, dentista, ginecologista, andrologista ...). Geralmente consultamos primeiro o clínico geral.	Faça os formandos pensarem na importância de fazer esse check-up.	O que é um micróbio? Um vírus? Uma bactéria? Quais profissionais de saúde que conhece?	Um questionário pode ser organizado em torno de profissionais de saúde, por meio de um PowerPoint, por exemplo
13	30 mn	Exame completo de saúde	Concentre-se no check-up gratuito, informe os estagiários sobre esse tipo de check-up. Em França, existe um check-up gratuito, o exame preventivo de saúde (EPS) é uma oferta proposta aos membros do sistema geral de previdência social. Está totalmente coberto pelo Seguro Saúde. Complementa a ação do clínico geral. Destina-se principalmente a pessoas com mais de 16 anos que se encontram fora do sistema de saúde e em situação precária (fonte: ameli.fr). Apresente o check-up, se possível conduzido por um profissional de saúde. (Por que não trazer o RHI). O check-up dura entre duas e três horas e geralmente inclui os seguintes exames, que podem ser ajustados de acordo com a idade, sexo, história e estilo de vida do indivíduo: Um exame de sangue, um exame à urina, um exame oral,	Os formandos descobrem o que está incluído no check-up.	Os formandos respondem às perguntas do formador. Benefícios desse exame completo de saúde.	Se possível, peça que um profissional de saúde venha para a apresentação do check up. Use os folhetos da IRSA (RHI), especialmente aqueles que apresentam o check-

			visual e auditivo testes, um check-up biométrico: altura, peso, cálculo do IMC (índice de massa corporal), um eletrocardiograma, pressão arterial, Monitoramento respiratório, Um exame ginecológico: rastreio do cancro da mama, Um teste "Hemoccult": pesquisa o sangue nas fezes para detectar o cancro retal, Raio-X de tórax: rastreio da tuberculose e cancro do pulmão, teste de memória, principalmente para idosos, entrevista com nutricionista. No final deste check-up, é realizada uma consulta com um médico e, em alguns casos, pode ser decidida a realização de exames complementares (rastreio de HIV ou hepatite C). Não hesite em mencionar isso ao seu médico.			up de saúde.
14	30 mn	Registro Médico Compartilhado	Abra e verifique seu prontuário médico compartilhado, O Registro Médico Compartilhado (DMP) é um prontuário digital que armazena e protege suas informações de saúde: tratamentos, resultados de exames, alergias, etc. Ele permite que você compartilhe essas informações com os profissionais de saúde de sua escolha, que precisam para tratá-lo . Você pode acessá-lo pelo site: https://www.dmp.fr/ Os alunos precisam trazer seu cartão de saúde para abrir o DMP.	Os estagiários abrem seu prontuário médico compartilhado (DMP)	Por quê? Como? devo abrir um prontuário médico compartilhado (DMP).	Computadores com conexão à Internet para que os alunos possam abrir facilmente seus registros médicos partilhados (DMP)
15	60 mn	Saúde do dia a dia, (kit de higiene, kit de primeiros socorros)	Algumas coisas são essenciais em casa ou até no carro. Você pode precisar de um mini kit de higiene. O que tem dentro? : (escova de dentes, pasta de dentes, gel hidroalcoólico, lenços de papel, saco plástico, lenços umedecidos, produtos de higiene íntima, preservativos ...)	Faça os formandos pensarem sobre o que pode conter o kit de higiene. Os formandos dão as suas respostas e escrevem-nas. .	Quais são as coisas essenciais do dia a dia? o que devemos levar conosco a cada dia?	Quadro branco para escrever a resposta dos formandos
16	60 mn	Criação de um memorando de higiene	Outro kit indispensável em casa, o kit de primeiros socorros. Obviamente, a composição de um kit de primeiros socorros varia de acordo com o uso doméstico ou destino específico. Em todos os casos, trata-se de poder enfrentar as pequenas vaias sem esquecer em caso de viagens para tomar os seus próprios medicamentos no caso de um tratamento diário crónico (o conteúdo encontra-se no Guia do Formador). Elaboração de um livrete individualmente ou em grupos. Para encerrar o curso, os alunos são convidados a criar um livreto (ou cartão de	Idem	Por que devemos ter um kit de primeiros socorros? O que deve conter?	Idem Dependendo da modalidade escolhida, é possível ao professor utilizar ferramentas

			memória) para mostrar as regras básicas de higiene. O formador pode escolher se os alunos escrevem este livreto individualmente ou em grupo.			colaborativas online e consequentemente a ferramenta informática (Google Doc, Framapad, nuvem de palavras ...). Documento de avaliação do dia, documento de avaliação da unidade
17		Avaliação da unidade	Avaliação coletiva da unidade, intercâmbio com o grupo. O que você acha? O que você aprendeu com isso? O que você vai colocar no lugar? Os alunos, se desejarem, podem apresentar um esboço de sua estrela da mudança. O treinador toma nota das observações dos alunos.	Discussão com os alunos sobre a utilidade deste tipo de módulo, o que aprenderam com ele e o que vão implementar.	Como você avaliaria o dia? Todos esses módulos?	Documento de avaliação do dia, documento de avaliação da unidade.

Conteúdo teórico da UNIDADE 4

Apêndice 1: Definições de higiene e generalidades - Estágios 1 a 3

1.1. Generalidades

As práticas de higiene pessoal e do vestuário garantem a prevenção de infecções e o bem-estar físico. Eles são de suma importância na vida de um ser humano para sua saúde e relacionamento com os outros. São hábitos a serem adotados desde a mais tenra idade.

As práticas de higiene são projetadas para garantir:

- Saúde da pele (prevenção de infecções e irritações);
- Relaxamento do corpo (conforto e bem-estar da pessoa);
- Uma autoimagem positiva, essencial na relação com os outros;
- Bons hábitos educacionais desde tenra idade.

O indivíduo é responsável pelo seu capital de saúde.

A higiene também ajuda a manter esta capital da saúde!

As práticas de higiene pessoal são importantes no mundo que nos rodeia e especialmente no mundo do trabalho (ilustração gráfica humorística possível "a menos que more numa caverna e nunca veja ninguém").

Boas e más práticas de higiene no local de trabalho têm um efeito muito importante no bem-estar no trabalho. Mesmo que a maioria deles seja conhecida por todos, alguns hábitos sociais diários são incompatíveis com uma higiene ideal.

De acordo com a definição da OMS, saúde é um estado de bem-estar.

Uma visão geral do conteúdo, formatos sugeridos e sequência da unidade

1.2. Terminologia: higiene e regras de vida em sociedade

Historicamente, o termo **higiene** vem do grego Hygienion, que significa saúde. Hoje a definição foi refinada, higiene é agora a disciplina médica que estuda maneiras de manter os seres humanos saudáveis, protegendo-os de doenças.

Outro objetivo da higiene hoje é prevenir a propagação e o contágio de germes, e isso por meio de gestos simples do dia a dia. Existem muitas coisas que você pode fazer para manter uma higiene ideal: lavar as mãos várias vezes ao dia, lavar a roupa regularmente, cuidar da sua higiene pessoal e íntima, assoar o nariz e espirrar adequadamente. Estas são apenas algumas das maneiras de se cuidar e prevenir a propagação de germes.

A higiene é um ponto chave para as **regras de vida** em sociedade entre as muitas normas sociais existentes. As regras de higiene geralmente começam a ser aplicadas dentro da família; frequentemente variam de um país, região ou cultura para outro e evoluem ao longo da história.

Isso vem sob o que também é chamado de "autoimagem". No século XX, um dos grandes objetivos da higiene é o seu impacto social: o respeito por si e pelos outros depende da forma como o indivíduo se cuida e da imagem que dá aos outros. Esta imagem (cada pessoa atribui mais ou menos importância a ela) depende, portanto, em primeiro lugar da higiene pessoal, mas também da forma como as pessoas se vestem e cuidam da sua aparência: penteados, joias, marcas, tatuagens, piercings, etc.

As regras que regem a relação de uma pessoa com seu corpo também mudam de acordo com muitos critérios, tais como: seu lugar na hierarquia social; sua condição de trabalhador manual ou intelectual; a imagem que deseja projetar de si mesmo ou a importância que atribui a ela. Se, dentro de um grupo, as normas comumente aceitas não forem seguidas, isso pode levar à rejeição ou culpa.

Apêndice 2: A rotina higiénica - Estágios 4 e 5

2.1. Atualização sobre práticas pessoais

The purpose of this part is to get the learner to talk about his or her own practices without stigmatizing through different activities.

Actividade 1 : discussão baseada num suporte multimedia sobre higiene

Assistir a um pequeno vídeo pode ajudar a superar as apreensões iniciais e, acima de tudo, despertar a curiosidade sobre o assunto. Esta visualização é feita em grupo e levará a uma troca / brainstorming / debate para criar coesão e uma zona de liberdade de expressão sem julgamento.

As seguintes questões podem ser respondidas após a visualização:

- O que você achou do vídeo ?

O treinador deve fazer o aluno formular e refletir sobre as seguintes questões:

- Como podemos abordar a noção de higiene sem ofender as pessoas? (Porque ainda é muito difícil falar sobre isso).

- Embora conhecido de todos, por que algumas pessoas não aplicam essas regras?

O objetivo desta pergunta é fazer com que os alunos mencionem os obstáculos mais comuns, como o aspecto financeiro, problemas de autoimagem ou os aspectos educacionais e ambientais dessas normas.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=urqYpU5usEI&feature=youtu.be
Fonte: FEBRAP - Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas

Atividade 2: Qual é a sua rotina?

O objetivo desta atividade é confrontar o aluno com suas práticas. A atividade pode ser realizada de três maneiras diferentes dependendo do grupo: brainstorming, post-it ou envelope lacrado. Isso dependerá da facilidade com que os participantes e o treinador abordam o tópico e falam abertamente sobre ele. Pode ser uma atividade individual ou em grupo.

- Post-its e cenário de brainstorming

À pergunta "Qual é a sua rotina? O que você faz e com que frequência?" Escreva no quadro ou em post-its as práticas de cada pessoa, inclusive do treinador. Isso abrirá o debate e possibilitará a discussão de todas essas práticas: frequência do banho / ducha, xampus, produtos usados, por que tudo?

- Envelopes de cenário selados

Os participantes responderão individualmente em uma folha de papel às questões acima mencionadas. Os resultados serão então ocultados em um envelope individual nomeado. Esses envelopes serão entregues ao instrutor, que os redistribuirá no final da última sessão. O formando poderá, assim, ver a evolução das suas práticas ou reflexões em relação ao que mencionou na primeira sessão.

2.2. Práticas básicas de hygiene

Atividade 3: discussão em um vídeo (transmissão microbiana pelas mãos)

O objetivo desta atividade é fazer com que o aluno compreenda a importância da lavagem das mãos e, especialmente, os princípios da contaminação e contaminação cruzada. O objetivo é enfatizar que as mãos são um fator importante na contaminação humana.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=tpdFKoyZ_gI
Fonte: Publicidade de prevenção de contaminação Influenza, França

Atividade 4 (opcional): Jogos educativos, teste de brilho, publicidade de prevenção de contaminação Influenza, França

O objetivo desta atividade é descobrir o princípio da contaminação cruzada de um indivíduo para outro através do contato. Esta atividade requer glitter. O formador coloca-os nas mãos e aperta a mão de um ou dois participantes, que aperta a mão de um ou dois participantes e assim sucessivamente. Você pode ver a presença de glitter em cada um dos participantes. Houve contaminação cruzada por contato.

Lavar as mãos com eficácia reduz o risco de gripe, gastroenterite, bronquite, bronquiolite em crianças ...

Quando devemos lavar nossas mãos?

- Se eles estiverem visivelmente sujos
- Depois de usar o transporte público
- Ao voltar para casa ...
- Se você machucar a mão
- Antes e depois de comer ou preparar uma refeição
- Antes e depois de cuidar de uma pessoa doente
- Depois de trocar uma fralda ou ajudar uma criança a fazer seus negócios
- Após manusear um animal ou após manusear dejetos animais
- Depois de tirar as caixas
- Depois de tossir ou espirrar nas mãos ou depois de assoar o nariz ...
- Antes de colocar ou remover lentes de contato

Cuidado, em certos setores de atividade, a higienização das mãos é mais do que uma regra de bons modos, torna-se uma regra de segurança como na indústria alimentar ou nas profissões da saúde.

Como lavar bem as mãos?

- Lave suas mãos com sabão e água.

- Molhe as mãos.

- Aplique sabão.

- Esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos.

- Enxágue as mãos.

- Seque as mãos com uma toalha limpa.

- Feche a torneira com uma toalha.

O formador pode fornecer o documento da OMS sobre a lavagem das mãos como recurso.

Atividade 5 (opcional): Fazer placas de Petri

O objetivo desta atividade é descobrir que os elementos ao nosso redor são limpos apenas na aparência e são os principais alvos de contaminação microbiana e tomar consciência de que lavar a nós mesmos protege a nós e àqueles ao nosso redor. Esse teste permite evidenciar a presença da flora microbiana hospedada pelas mãos. Para esta atividade são necessárias placas de Petri, cubos de caldo, ágar ágar ou gelatina e água, uma solução hidroalcoólica, um marcador e fita adesiva. Para ganhar tempo, é aconselhável que o treinador prepare os pratos antes da atividade. A atividade pode ser realizada individualmente ou em pequenos grupos dependendo dos participantes.

O objetivo será fazer uma placa de Petri com as mãos sujas, com as mãos lavadas com sabão, com as mãos lavadas com solução hidroalcoólica e na maçaneta da porta. Uma vez que os pratos são feitos, levará pelo menos 24 a 48 horas em cultura para observar os resultados. Os alunos poderão examinar os pratos em um workshop futuro. Assim, no início da segunda sessão pode haver um momento de discussão para falar dos resultados obtidos.

Apêndice 3: Higiene pessoal - Etapa 6

3.1. Princípios básicos

É necessário lavar todos os dias, para retirar todas as células mortas da pele, o excesso de sebo, o excesso de suor, as bactérias que estão naturalmente na pele e que se multiplicam (bactérias ambientais). Também há poluição que atinge a pele.

Quando você toma banho, tira tudo o que faz mal à pele; mas também remove coisas que são benéficas, ou seja, o filme hidrolipídico. Uma emulsão na qual existem lipídios - gordura - e água que ajuda a hidratar a pele. Esse filme hidrolipídico é a barreira da pele, a primeira defesa do corpo contra o mundo exterior. Quando você lava, ele é parcialmente eliminado. Ele será regenerado gradualmente.

É melhor não esfregar demais, use a palma da mão e um sabonete neutro que não esfregue como os sabonetes de surgras, ou barras sem sabão.

Os dermatologistas podem aconselhar tomar apenas um duche ou banho em dias alternados, mas apenas quando a pele for patológica. Como em crianças com eczema ou atopia, uma doença inflamatória crônica da pele. Ela se desenvolve preferencialmente em bebês e crianças, mas pode persistir e às vezes até aparecer em adolescentes e adultos.

3.2. E se não fizermos isso ou não com muita frequência?

O cheiro é a primeira coisa que vem à mente, o suor não é o principal culpado. Na verdade, a transpiração não tem cheiro, são as bactérias que se alimentam dela que criam toda uma gama de odores mais ou menos agradáveis.

Não lavar promove o acúmulo de todos os tipos de micro-organismos que podem até ser responsáveis por doenças como diarreia e gripe.

Sem banhos regulares, a pele é a mais afetada. Assim, é provável que apareçam pequenas lesões, dando vontade de se coçar constantemente.

Uma boa higiene pessoal evita macerações corporais que podem causar micoses cutâneas, infecções, ...

Não lavar também pode piorar as pessoas com doenças crônicas de pele, como acne ou foliculite (infecção do aparelho pilossebáceo (o cabelo e sua raiz) por um germe, na maioria das vezes o Staphylococcus aureus).

Além disso, o acúmulo de sujeira pode levar ao aparecimento de manchas marrons por todo o corpo.

3.3. Lavar com uma flanela

No passado, nossos ancestrais costumavam se lavar na frente da pia com uma flanela, principalmente onde a pele tinha dobras (axilas, virilhas ...). Vivemos em sociedade, por isso existem limitações (em termos de cheiro e limpeza).

Uma flanela molhada ajudará a esfregar melhor a pele, que deve ser esfoliada regularmente, e oferecerá uma ação bem direcionada. Com ele, chega de pele morta que dá uma tez sem brilho. Também pode ser uma excelente ferramenta de massagem. Realizadas no chuveiro todos os dias por alguns minutos, pequenas massagens circulares ajudam a firmar a pele, relaxar, mas também drenar água e gordura. O resultado: mais tônus e menos celulite.

Muitas pessoas relutam em usar flanela. Normalmente é criticado por questões de higiene. Na verdade, a flanela é um terreno propício para a proliferação de várias bactérias ou fungos. Seu principal problema é a limpeza adequada.

A flanela deve estar molhada antes do uso e em contato com a pele. Portanto, ele pega a sujeira e as células mortas da epiderme.

Após o uso, é essencial enxaguar bem o pano e secar. Colocá-lo sobre um toalheiro ou radiador permitirá que seque mais rapidamente. Por fim, é aconselhável usar uma toalha diferente para o rosto e o corpo.

Idealmente, podemos substituí-lo todos os dias.

Atividade 6: discussão sobre uma multimedia com chuveiros

Assistir a um pequeno vídeo sobre a prática do banho pode ajudar os alunos a questionar suas maneiras de fazer as coisas.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=u74WVS2_Na0

Fonte : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)

3.4. Higiene facial

Na verdade, não é tão complicado. É importante reservar um tempo para seguir um ritual, de manhã e à noite, que manterá sua pele saudável e removerá regularmente as impurezas que às vezes podem ser a causa de imperfeições.

Para o ritual, nada poderia ser simples:

Encontre um bom produto de limpeza, que se adapte ao seu tipo de pele. Existem dezenas deles no mercado, não encontrar um que se adapte a você pode rapidamente se tornar um caso de falsos pretextos.

Antes do ritual, lave as mãos com cuidado, pois são elas que passarão pelo seu rosto, rosto do qual você deseja remover as impurezas adicionando impurezas.

Se você tem cabelo comprido ou que passa da testa ou dos olhos, prenda-o.

Passe água morna no rosto. É importante que não seja quente, pois a água quente tem propriedades secantes, e que não seja fria, pois a água fria não tem efeito sobre as bactérias. Portanto, você deve começar enxaguando o rosto com água morna.

Então é hora de usar seu limpador. Não se deve esfregar, mas sim aplicá-lo com pequenos movimentos circulares em todas as partes do rosto, sem esquecer, é claro, o pescoço e o queixo. Não hesite em manter o pulso leve e arejado para evitar causar o que chamamos de micro-lesões.

Uma vez que o limpador tenha sido completamente aplicado, você deve enxaguar o rosto, pois ninguém quer ficar o dia todo com o limpador na ponta do nariz. É essencial que você faça isso cuidadosamente porque se sobrar algum limpador em sua pele, ele pode obstruir alguns poros e ter o efeito oposto. Mais uma vez, use água morna.

Um passo a não ser negligenciado é, claro, secar tudo. Pegue uma toalha e passe suavemente sobre cada parte do rosto. Ao contrário do que todos sempre queremos fazer, não esfregue, pois a fricção danifica a pele.

Por fim, não se esqueça de hidratar a pele com um hidratante à base de água.

3.5. Higiene dos pés

É imperativo reservar um tempo para fazer certas coisas diariamente. O pé pode ser o local de condições constrangedoras e prejudiciais, como fungos no pé de atleta, o desenvolvimento de calosidades nos pés ou dedos deformados (dedo em garra, dedo em martelo).

A higiene dos pés não leva muito tempo, mas deve ser feita com cuidado:

Lave os pés todos os dias com água e sabão (de preferência água morna, não muito quente), enxágue-os bem e seque-os cuidadosamente com os dedos entre os dedos para evitar a maceração.

Após a limpeza: aplique um creme para hidratar a epiderme do pé, se os pés apresentarem calosidades, esfregue com uma pedra-pomes.

Outras precauções a tomar para proteger os pés, evite andar descalço em locais públicos como piscinas, saunas, banhos turcos, etc. (por exemplo, use chinelos). Escolha também seus sapatos com cuidado. Experimente antes de comprá-lo, verifique se o calçado é confortável e se o pé não está comprimido por dentro. Se você pretende caminhar por muito tempo, evite sapatos estreitos, muito pequenos ou de salto alto.

O pedicure-podólogo é o especialista em higiene e conforto dos pés e deve ser consultado em caso de problemas.

3.6. Cuidando do seu cabelo e do couro cabeludo

É importante cuidar bem do seu cabelo para manter uma taxa ideal de produção de sebo e comprimentos saudáveis. A lavagem regular é essencial. Os shampoos contêm uma mistura de agentes tensioativos que, em contato com a água, livram o couro cabeludo e os cabelos das impurezas.

A lavagem do cabelo depende muito do tipo de cabelo. O cabelo seco tem menos probabilidade de ser lavado com frequência do que o cabelo que tende a ficar oleoso rapidamente. Em geral, no entanto, o cabelo não deve ser lavado com muita regularidade para não sobrecarregar o couro cabeludo e a camada protetora natural do cabelo, a cutícula.

Cabe a você decidir a rotina do seu cabelo e quando é necessário lavá-lo. Desde que não seja gorduroso nem fedorento, não necessita de uma lavagem especial. Se o seu cabelo estiver normal, nem muito seco nem muito oleoso, você pode lavá-lo duas a três vezes por semana.

O desembaraço do cabelo deve ser sempre feito antes de lavar o cabelo. Não puxe o cabelo, nem os nós, você pode, por exemplo, untar com manteiga de karité. E se você tem muitos nós, antes de lavar o cabelo, você também pode borrifar com suco de Aloe Vera, dividir o cabelo em mechas e prendê-las no lugar com grampos. Seção por seção, trabalhe os fios, desate os nós com as pontas dos dedos molhadas ou óleo ou creme desembaraçante e depois penteie com um pente de dentes largos. Não tenha medo de engraxar os cabelos, só vai ficar melhor e depois de um bom xampu a graxa vai sumir.

Em seguida, molhe os cabelos abundantemente, insistindo bem no topo da cabeça, antes de espalhar o shampoo. A água deve ser morna, pois água muito quente pode danificar as pontas do cabelo.

Não esvazie o frasco de shampoo no cabelo - um pouco de shampoo é suficiente! Dilua em suas mãos. Os xampus costumam ser muito agressivos no couro cabeludo. Massageie o couro cabeludo com a ponta dos dedos e da testa à nuca, tendo o cuidado de distribuir o shampoo de maneira uniforme. Proceda com cuidado para não danificar a balança. Enxágue e comece a lavar o cabelo novamente, a menos que você lave o cabelo todos os dias. Neste caso, não será necessário lavar o cabelo duas vezes seguidas, uma será suficiente.

Aproveite o tempo para enxaguar bem o cabelo. Enxaguar o cabelo é essencial. Sem o enxágue adequado, o cabelo pode ficar opaco e pegajoso na raiz. Termine de enxaguar o cabelo com água fria, mas não com água gelada, o que dará ao seu cabelo uma aparência lisa e brilhante.

Os perfeccionistas refinados adicionam algumas gotas de limão ou vinagre na última lavagem para neutralizar o calcário e remover os resíduos do shampoo.

Em relação ao condicionador, existem todos os tipos de condicionadores para todos os tipos de cabelo: cabelos cacheados, finos, oleosos, coloridos, secos que dão volume. Cabe a você escolher o condicionador que mais lhe convier. Aplique o condicionador nos cabelos enxaguados e secados com toalha diretamente sobre os cabelos, espalhando o condicionador delicadamente com a ponta dos dedos. Espere três minutos e enxágue bem.

BOM SABER: A ideia de que Homens e Mulheres podem ter cabelos diferentes e, portanto, usar shampoos diferentes é um conceito puramente de marketing. A única coisa que deve ser levada em consideração é a qualidade do cabelo, por ex. oleoso, seco ou colorido.

3.7. As consequências do tratamento inadequado do couro cabeludo

Cabelo mal enxaguado fica um pouco pegajoso, suja mais rápido porque a poeira adere com mais facilidade. Se você não pode tomar banho, ainda pode usar um shampoo seco. Tenha cuidado, porém, ele não remove a pele morta do couro cabeludo e usado com muita frequência, este produto se mistura com a oleosidade natural da pele e células mortas da pele, criando um ambiente favorável para a caspa. Deve ser usado realmente ocasionalmente.

A caspa pode aparecer em cabelos secos, não lavados ou mal lavados. Devem-se às células mortas presentes no cabelo que se acumulam até causar inflamação dos folículos capilares e, assim, uma sensação de sensibilidade dolorosa.

Nas diferentes afecções do couro cabeludo, há caspa, inflamação do couro cabeludo, aparecimento de manchas, etc. Se um xampu adequado resolver o primeiro problema, será necessário um dermatologista para tratar os demais sintomas e verificar se é não psoríase ou eczema.

3.8. Corte de cabelo e vida profissional

Se a sua carreira profissional é mais importante do que a aparência, ainda é fundamental cuidar da sua reforma. Em primeiro lugar, para se sentir confiante e, em segundo lugar, para causar uma boa impressão no seu futuro empregador.

É fundamental se mimar e ser você mesmo, você deve estar confortável com suas roupas e cuidar da sua aparência. Opte por um penteado sóbrio e bem cuidado que vai sublimar você.

Dependendo da posição para a qual você se candidatou, você obviamente poderá se permitir algumas liberdades. É o mesmo para maquiagem / perfume ...

Actividade 7 : discussão baseada em multimídia sobre lavagem

Assistir a um pequeno vídeo sobre a prática da lavagem pode ajudar os alunos a questionar suas maneiras de fazê-lo.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=u9h2zctc_zo

Fonte : FEBRAP - Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas ed (Federação de Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)

Apêndice 4: Tempo de avaliação da higiene corporal - Etapa 7

Actividade 8 : Avaliação somativa por meio de um questionário do tipo Kahoot

O objetivo é verificar se os alunos seguiram e compreenderam as informações fornecidas durante a sessão. Um questionário online tornará o workshop mais dinâmico.

Possíveis questões:

- Quanto shampoo devo usar?

- Sou homem / mulher, preciso comprar um shampoo específico para homem / mulher?

- Como você chama o especialista em pés?

-…

Apêndice 5: Higiene oral - Estágio 8

5.1. Escovando os dentes, por que e como?

De acordo com a União Francesa de Saúde Bucal (UFSBD), você deve escovar os dentes 2 a 3 vezes ao dia. Se não for possível escovar os dentes na hora do almoço, a UFSBD recomenda mascar chiclete (sem açúcar, claro) após o almoço. O motivo é puramente técnico: a mastigação gera uma saliva mais rica em bicarbonatos e, portanto, mais propensa a combater os ataques ácidos dos alimentos, principalmente dos refrigerantes, que ajudam a proteger o esmalte.

A escovagem ajuda a remover os restos de comida e a limitar a placa, que é responsável, junto com as bactérias, pelas cáries. Após cada refeição, restos de comida se acumularão nos dentes e entre eles, e as bactérias na boca transformarão esses restos de comida em ácido que atacará os dentes. Como a acidez na boca aumenta após cada refeição, é necessário escovar os dentes com a maior regularidade possível. Deve-se observar que a cada noite, a escovação deve ser completada com fio dental ou jato d'água dental.

Activitidade 9 : discussão sobre multimídia sobre escovação dentária

O objetivo é ensinar ao aluno bons hábitos de escovação dentária. Ou seja, no mínimo 3 minutos de escovação, de cima para baixo e sem descuidar de nenhuma área.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=-jz6EgcNOKg
Fonte : FEBRAP - Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas (Federação de Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)

5.2.Riscos associados aos dentes

Actividade 10 : Brainstorming sobre os riscos relacionados à saúde bucal

O objetivo é fazer com que o aluno comunique sobre os riscos para a saúde oral de que tem conhecimento. Esta lista deve ser complementada com os seguintes itens, dependendo das respostas dadas.

- Cárie dentária
- Mal hálito
- Inflamação das gengivas: gengivite. A principal causa da gengivite é o acúmulo de placa dentária (uma mistura de restos de comida, bactérias ...). ... Não tratada, a gengivite pode degenerar em periodontite (inflamação que afeta tecidos mais profundos, ossos), que pode levar ao afrouxamento dos dentes ou mesmo à sua queda. A periodontite também pode ser genética.

- Em algumas pessoas, as raízes dentais da mandíbula superior estão muito próximas aos seios da face. Uma infecção pode, portanto, começar nos dentes e às vezes se espalhar para os seios da face.

- As bactérias patogênicas da boca também podem colonizar os pulmões. Por este motivo, recomenda-se a realização de um exame da cavidade oral em caso de infecção pulmonar.

- A relação entre diabetes e doença periodontal está comprovada: a hiperglicemia promove a multiplicação de bactérias e moléculas orais que modificam a resposta inflamatória. E isso enfraquece as células de defesa do corpo. Um diabetes desequilibrado pode enfraquecer os tecidos que sustentam o dente e expô-los a um risco maior de periodontite.

- Por outro lado, a doença periodontal não tratada pode, ao gerar moléculas inflamatórias, aumentar a resistência à insulina: os níveis de açúcar no sangue são então mais difíceis de controlar e o risco de complicações vasculares é aumentado.

- A cárie dentária pode causar endocardite infecciosa, uma doença cardíaca potencialmente fatal.

- Um estudo envolvendo quase 10.000 pessoas mostrou que o risco de ataque cardíaco aumentou em 25% em homens com periodontite. A presença de Porphyromonas gingivalis, bactéria envolvida na doença periodontal, foi encontrada na placa de ateroma de pacientes que desenvolveram infarto.

- Um estudo americano revelou isso em 1996: mulheres grávidas com periodontite têm 7,5 vezes mais probabilidade de dar à luz prematuramente ou de dar à luz um bebê com baixo peso.

- Uma das teorias é que as bactérias causadoras da periodontite migram para a flora vaginal pela corrente sanguínea. Daí a importância para quem planeja ter um filho consultar o dentista: “Tratar a periodontite antes da gravidez reduz em 60% o risco de parto prematuro”.

Actividade 11 : discussão baseada em multimídia sobre cárie dentária

O objetivo é ensinar o aluno sobre a composição de um dente e os riscos associados à má higiene bucal.

👍 Um vídeo como este pode ser usado: https://www.youtube.com/watch?v=O5FQ3GhoEIE&feature=youtu.be

Fonte : FEBRAP - Federação das Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas (Federação de Empresas de Trabalho Adaptadas de Bruxelas)

Actividade 12 (opcional) : promoção da escovação dentária

Na França, há uma parceria entre a marca Colgate e a União Francesa de Saúde Bucal que está trabalhando com escolas e associações locais. A marca distribui gratuitamente kits de mini escovas e pastas de dente para prevenir problemas bucais e estimular uma boa higiene.

Seria interessante poder desenvolver este tipo de parceria para estimular os alunos a escovar os dentes em centros de formação ou no local de trabalho.

Apêndice 6: Higiene das roupas - Etapa 9

A higiene das roupas é definida como a capacidade do indivíduo de manter suas roupas limpas diariamente. Para serem higiênicas, as roupas devem atender aos seguintes requisitos:

- Seja claro
- Adaptado às mudanças e condições climáticas
- Absorva a umidade do suor (roupas íntimas de algodão são recomendadas).
- Não interfere na digestão, circulação ou movimentos corporais (por exemplo, cintos elásticos podem interferir na circulação sanguínea).
- Promova as funções da pele
- Não ser sujo ou infectado por materiais poluentes

Os sapatos devem se ajustar ao tamanho dos pés para evitar deformidades. Para dormir à noite, você tem que usar uma roupa diferente da de dia. Da mesma forma, se você estiver andando de casa à noite e estiver andando em áreas mal iluminadas, pense em faixas fosforescentes que permitem que os motoristas o avistem à distância.

6.1.Roupa inadequada ou suja: quais são os riscos?

Roupas inadequadas podem resultar em proteção insuficiente da pele contra flutuações de temperatura e umidade. Roupas sujas podem causar infecções de pele e cistites recorrentes. Também aumenta a propagação de doenças contagiosas e parasitas.

Actividade 13 : Quando trocar os têxteis?

Atividade realizada em Powerpoint, pôster ou quadro branco para coletar a opinião de todos sobre os prazos de uso dos têxteis do dia a dia. Esta atividade ocorre em plenário e dá a todos a oportunidade de se expressarem. Para cada tecido, os alunos devem adivinhar quanto tempo o item em questão deve ser lavado. Alguns exemplos:

- Lençóis: É imprescindível trocá-los a cada 15 dias, pois os leitos contêm grande quantidade de ácaros e outros pequenos animais que gostam de pele morta. Os excrementos que eles deixam em todos os lugares são a causa de muitas de nossas alergias.
- A toalha de banho: Pode ser usada de 3 a 4 vezes, mas deve ser pendurada e seca para ser usada novamente. No entanto, se você voltar da academia, leve sua toalha diretamente para a lavagem.
- O sutiã: pode ser usado 2 ou 3 vezes, desde que não o use 2 dias seguidos para preservar a elasticidade e não esticá-lo. Por outro lado, os sutiãs esportivos vão direto para a lavagem depois de usados.
- O jeans pode ser usado por até 3 dias.
- As meias, como toda roupa íntima, precisam ser limpas após o uso.
- Para vestidos não existem regras especiais. Eles podem ser usados várias vezes, dependendo do material de que são feitos e da temperatura externa.

- O pijama só é usado por 3 ou 4 noites. Se você tomar banho antes de dormir, o pijama pode durar mais uma ou duas noites.
- Leggings, assim como meias e cuecas, devem ser lavadas após o uso. Essas roupas justas mantêm você aquecido e podem rapidamente se tornar um canteiro de germes.
- O roupão deve ser lavado regularmente. O uso após sair do banho não o dispensa de passar pela máquina de lavar. Depois de seco, pode ser usado 2 a 3 vezes.

Apêndice 7: Alimentos e Higiene Doméstica - Etapa 10

A segurança alimentar também é uma questão de higiene em casa. Compreender os mecanismos de contaminação e conhecer algumas regras básicas é de extrema importância.

A primeira regra a lembrar é que o frio não mata os germes. O refrigerador preserva, mas não purifica os alimentos. Microorganismos, toxinas e enzimas são resistentes a baixas temperaturas. Um produto contaminado não melhora porque é refrigerado. A multiplicação dos germes é simplesmente retardada ou interrompida pelo frio.

Segunda regra a seguir, vida longa ao cozimento e às caçarolas. Cozinhar alimentos é uma excelente forma de limitar a proliferação microbiana. Principal fonte de intoxicação alimentar, a salmonela é destruída a uma temperatura de 65 ° C, por um período de 15 minutos. A bactéria listeria, responsável pela listeriose, que se multiplica em temperaturas entre 3 e 8 ° C, é destruída no cozimento a 65 ° C. Da mesma forma, a tênia e a toxoplasmose, transmitidas pela carne bovina, são destruídas pelo cozimento do meio de carne. Cuidado: peixe, marisco e carne crua estão na moda mas podem causar intoxicações graves.

A terceira regra é que você deve ter muito cuidado com a preservação dos alimentos. Os produtos frescos ou embalados a vácuo devem ser retirados da embalagem e protegidos com película extensível. Da mesma forma, é necessário criar o hábito de embalar e isolar os produtos por categorias: queijos, aves, carnes e vegetais (sem partes terrosas ou sujas), nunca guarde um ovo partido. Nunca lave um ovo sujo durante o armazenamento, pois a casca é permeável. Neste caso, deve ser limpo imediatamente antes do consumo.

Cuidado, as refeições prontas rapidamente se contaminam. Não os deixe ao ar livre, mas guarde na geladeira por no máximo 48 horas. Se possível, ferva-os antes de servir novamente.

Você também deve prestar atenção especial às aves. Aves podres podem contaminar todo o conteúdo de uma geladeira! Lembre-se também de reaquecer alimentos enlatados bem antes do consumo e nunca congelar novamente um produto que já foi descongelado.

Na cozinha, cuidado com as coisas de madeira! Bancadas, tábuas de cortar ou colheres de madeira estão longe de oferecer todos os padrões de higiene necessários. A porosidade desse material dificulta a limpeza perfeita. Micróbios se alojam em pequenos arranhões ... Talheres laminados ou de plástico são de longe preferíveis!

Actividade 14 : Qual prazo de validade para qual produto?

Uma atividade de quadro branco projetada para coletar as opiniões de todos sobre a vida útil de certos alimentos. Esta atividade ocorre em plenário e dá a todos a oportunidade de expressar suas opiniões. Para cada alimento, os alunos devem adivinhar quanto tempo o alimento em questão vai durar. O jogo pode assumir a seguinte forma:

Produto A	1 semana
Produto B	2 semanas
Produto C	3 semanas

Abaixo estão alguns tempos de armazenamento na geladeira que o formador pode usar:

- Ovos: 3 semanas
- Vegetais crus: 3 semanas
- Legumes cozidos: 1 a 2 dias
- Carnes cruas: 4 dias, eventualmente retiradas de suas embalagens
- Carne cozida: 1 a 2 dias
- Peixe fresco cru: 12 a 24 horas quando embalado
- Creme de leite fresco, queijo cremoso, manteiga, iogurte: de acordo com o prazo de validade

Apêndice 8: Higiene Doméstica - Etapa 11

Para além dos benefícios que pode trazer à “boa saúde”, a higiene melhora o bem-estar tanto dentro do corpo como com respeito ao ambiente. Uma boa higiene aplica-se a toda a casa. Para isso existem algumas regras a respeitar:

Primeiro, forneça pelo menos 10 minutos de circulação diária de ar para manter uma atmosfera saudável. Isso permite a renovação do ar e a redução da concentração de poluentes e substâncias orgânicas voláteis, como tintas para interiores. Da mesma forma, não hesite em trazer as plantas para a sua casa, elas também ajudam a purificar o seu interior.

Você também deve limpar a casa uma vez por semana, lavar suas roupas (lençóis, fronhas, toalhas, tapetes ...) regularmente, tirar os sapatos antes de ir para o banheiro ou quarto, guardar seus pertences após o uso para economizar tempo e evitar potenciais viagens.

Se possível, limite o número de carpetes, tapetes e tecidos que são verdadeiros ninhos de poeira. Por último, por razões de segurança, mande verificar anualmente as suas instalações de aquecimento e não aqueça a sua casa acima de 19 ° C.

As regras de higiene mencionadas não pretendem tornar os ambientes de nossa vida estéreis, cada indivíduo tem seu próprio grau de tolerância em relação à limpeza. No entanto, essas são algumas dicas úteis para sua saúde e para o meio ambiente que o cerca.

Apêndice 9: Saúde: prevenção e tratamento - Fases 12 a 14

9.1.Microbianos, bactérias, vírus ... O que são?

Micróbios são organismos vivos extremamente pequenos e, portanto, invisíveis (observáveis apenas ao microscópio). Eles são encontrados em todos os lugares, no ar, nos alimentos, no corpo, mas também dentro do corpo, na boca, nariz e intestinos. Alguns podem causar doenças como o vírus da gripe, outros são úteis, como o fermento usado para fazer a massa do pão crescer. Existem 3 tipos de micróbios:

Bactérias primeiro. Alguns deles podem ser úteis, por exemplo, na indústria alimentícia: é uma bactéria que se utiliza na produção de queijos e iogurtes, por exemplo. Outros são perigosos e contagiosos e podem causar infecções, como as responsáveis por certas gastroenterites.

Os vírus, por outro lado, causam muitas doenças humanas: caxumba, gripe, vírus da imunodeficiência humana (HIV, AIDS, etc.). Geralmente são altamente contagiosos e se espalham pelo ar, saliva e / ou sangue. Uma pequena gota de saliva expelida pode ser suficiente para fazer uma pessoa ser infectada com o vírus da gripe.

Os fungos podem ser encontrados na pele, no ar, na água e nas plantas. Existem diferentes tipos: bolores, leveduras, mas também micoses, que são doenças de pele extremamente contagiosas. Herpes labial, mais conhecido como herpes labial, é um deles.

9.2. Profissionais de saúde

Existem muitos profissionais, cada um especializado em um determinado campo. **O clínico geral** geralmente é consultado primeiro.

O dermatologista é o especialista em pele. Ele ou ela cuidará de todos os problemas de pele, de acne a manchas e coisas mais sérias. Moles merecem atenção especial. É aconselhável mostrá-los ao seu dermatologista para acompanhamento e controle pelo menos uma vez por ano.

O oftalmologista cuida dos problemas de visão. Se notar que a sua visão não é tão boa, nem de perto nem de longe, não hesite em visitar um destes especialistas. Dependendo da pessoa, pode ser necessário fazer exames de vista e, se necessário, uma ou várias vezes por ano. Os problemas relacionados à visão são intensos, principalmente enxaquecas e alterações na visão.

O dentista é o especialista em dentes e boca em geral. O ideal é que você consulte seu dentista uma vez por ano para um check-up de rotina e certifique-se de que seus dentes estão em boas condições. A frequência das visitas ao dentista vai depender de vários fatores, incluindo a sua idade, os seus fatores de risco (fumo, álcool, diabetes ...) e o estado inicial dos seus dentes (fragilidade do esmalte, gengivite ...).

O ginecologista é o especialista em mulheres. As consultas com o ginecologista são recomendadas desde o início da atividade sexual. Recomenda-se, então, uma consulta por ano para a realização do exame de esfregaço para detectar eventuais anormalidades e, se necessário, para a realização de exames complementares. Uma palpação das mamas será feita neste momento para detectar um potencial nódulo. Esta consulta anual é uma oportunidade para discutir questões relacionadas à menstruação, vida sexual, desejo de ter filhos, etc.

Por fim, **o Andrologista,** especialista em homens. É mais frequentemente consultado em caso de necessidade: problemas de ereção, ejaculação ou fertilidade no casal.

9.3. Concentre-se no check-up de saúde gratuito

Na França, existe um check-up gratuito, o exame preventivo de saúde (EPS) é uma oferta proposta aos membros do sistema geral de previdência social. Está totalmente coberto pelo Seguro Saúde. Complementa a ação do clínico geral. Destina-se principalmente a pessoas com mais de 16 anos que se encontram fora do sistema de saúde e em situação precária (fonte: ameli.fr). O check-up dura entre duas e três horas e geralmente inclui os seguintes exames, que podem ser ajustados de acordo com a idade, sexo, história e estilo de vida do indivíduo:

- Um exame de sangue: hemograma, taxa de sedimentação, glicemia, colesterol, triglicerídeos, transaminases, gama GT;
- Um teste de urina: para verificar a presença de sangue, açúcares, albumina, etc.
- Um checkup oral;
- Testes visuais e auditivos;
- Um check-up biométrico: altura, peso, cálculo do IMC (índice de massa corporal);
- Um eletrocardiograma;
- Pressão arterial
- Monitorização respiratória ou espirometria: meio de avaliação do sistema respiratório de pessoas com asma e bronquite crônica e rastreamento de problemas relacionados ao tabagismo.
- Um exame ginecológico: esfregaço cervical e rastreamento de câncer de mama;
- Um teste "Hemoccult": pesquisa de sangue nas fezes para detectar câncer colorretal;
- Radiografia de tórax: rastreio de tuberculose e câncer de pulmão;
- Um teste de memória, principalmente para idosos;

- - Uma entrevista com um nutricionista.
- No final deste check-up, é efectuada uma visita ao médico e, em alguns casos, pode ser decidida a realização de exames complementares (rastreio de VIH ou hepatite C).
Não hesite em mencionar isso ao seu médico.

Actividade 15 : Abra / verifique seu registro médico partilhado

Uma atividade online usando estações de trabalho de computador e uma conexão com a Internet para ajudar os alunos a abrir seu Registro Médico Compartilhado (DMP). O Registro Médico Partilhado (DMP) é um prontuário digital que armazena e protege suas informações de saúde: tratamentos, resultados de exames, alergias, etc. Ele permite que você compartilhe essas informações com os profissionais de saúde de sua escolha, que precisam para tratá-lo. Você pode acessá-lo pelo site: https://www.dmp.fr/

Os alunos precisam trazer seu cartão de saúde para abrir o DMP.

Para alunos com um smartphone, a atividade pode continuar com a instalação do aplicativo DMP no terminal.

Apêndice 10: Saúde: o básico diário - Estágio 15

Algumas coisas são essenciais em casa ou até no carro. Você pode precisar de um mini kit de higiene que contém:

- Mini escova de dentes + creme dental
- Gel hidroalcoólico
- lenços de papel
- 1 saco plástico
- Eventualmente: lenços umedecidos / toalhetes desodorantes
- Produtos de higiene íntima e preservativos
- Outro kit indispensável em casa, o kit de primeiros socorros (apostila). Obviamente, a composição de um kit de primeiros socorros varia de acordo com o uso doméstico ou destino específico. Em todos os casos, trata-se de poder enfrentar as pequenas vaias sem esquecer nas viagens para tomar os seus próprios medicamentos habituais no caso de um tratamento diário crónico (contracepção, colesterol, diabetes, hipertensão, etc. ..).

Dá-se preferência aos medicamentos sem água (lyocs, tabletes, saquetas prontas para beber). Doses unitárias são alternativas muito boas e as bulas devem ser mantidas com o medicamento na embalagem original.

Esta é uma lista indicativa e sem dúvida muito (demasiado) exaustiva, deverá ser alterada para se adequar a um kit que guarda em casa para o uso diário ou de acordo com o seu destino.

- Um medicamento contra a dor e a febre: o paracetamol é recomendado.
- Um tratamento antidiarreico: existem várias moléculas: um agente que reduz o trânsito, como a loperamida, e um anti-séptico intestinal: Nifuroxazida (para mais detalhes, consulte o folheto "Como tratar a diarreia").
- Um antiemético (ou um agente anti-vômito) se necessário: Vogalibs®, Mercalm®, Nausicalm® ou formas homeopáticas como Cocculine®.
- Um antiespasmódico do tipo Spasfon®.
- Produto para enxágue dos olhos em cápsulas individuais.
- Um colírio anti-séptico.
- Um medicamento antialérgico do tipo cetirizina.
- Pastilhas calmantes e calmantes para a garganta.
- Um anti-séptico sem álcool em tamanhos pequenos ou cápsulas individuais.
- Um creme calmante contra picadas de insetos e mosquitos.
- Um creme anti-escaldante.
- Pastilhas de desinfecção de água (dependendo do destino)
- Emplastros pré-cortados esterilizados.
- Adesivo estéril costurado.
- Uma tira de gaze de pequeno tamanho.
- Sachês de compressa esterilizados.
- Curativos hemostáticos: Bloxang® ou Coalgan® para sangramento nasal.
- Um rolo de fita.
- Um par de luvas descartáveis.
- Tesouras pequenas.
- Pinças e / ou pinças para lascas.
- Pinos de segurança.
- Um termômetro.
- Um cobertor de emergência.
- preservatives

- Kit necessário se forem utilizadas lentes de contato.

Quando necessário, como durante uma entrevista de emprego, roupas sobressalentes ou de emergência também podem ser preparadas.

Apêndice 11: Criando um livreto individualmente ou em grupo - Etapa 16

Para finalizar o curso, os alunos são convidados a criar uma brochura (ou cartão de memória) para mostrar as regras básicas de higiene. O treinador pode escolher se os alunos escrevem este livreto individualmente ou em grupo. Dependendo da modalidade escolhida, é possível ao professor utilizar ferramentas colaborativas online e consequentemente a ferramenta informática (Google Doc, Framapad, nuvem de palavras ...).

UNIDADE 5 : Previna comportamento de alto risco e comportamento viciante

Os comportamentos aditivos podem colocar em risco o trabalho e a vida pessoal do indivíduo, daí a importância de conhecer os sinais característicos de um comportamento aditivo. Como o próprio nome sugere, comportamento de risco é o nome dado à conduta de uma pessoa que age por impulso e sem levar em conta as consequências, expondo-se a situações perigosas. Por isso, é fundamental mantermos a atenção para que comportamentos de risco não se tornem uma constante e resultem em danos à integridade física e emocional das pessoas.

Graças a este módulo, os estagiários serão capazes de identificar e prevenir altos riscos e fatores de proteção associados ao comportamento aditivo e dependências, para encorajar a eficácia das intervenções existentes para prevenir o comportamento de dependência, para entender e saber sobre drogas e aprender como reduzir o consumo de tabaco, álcool, cannabis ou outras substâncias psicoativas ilícitas por meio de abordagens universais ou seletivas.

Quais são os fatores de risco? Qual é a diferença entre influência pessoal, influência social e influência física? Identifique comportamentos de risco. Tipos de drogas e suas consequências. Quais são os riscos para a saúde? O que significa vício? O papel do álcool e a Organização Mundial da Saúde. Fatores-chave para o sucesso do tratamento? Recaída e sua prevenção. Essas são as questões que serão abordadas neste módulo.

O objetivo desta unidade é que o aluno adote em sua vida, comportamentos que promovam a prevenção de riscos de dependência e garantam a saúde, o convívio social e a inclusão profissional

Para isso, usaremos diversos meios de comunicação (pôsteres, brainstormings, estudos de caso, vídeos, conversas tipo reunião - “World Café”) e com o apoio do treinador, construiremos um “Quiz Cards” sobre boas práticas “Quais fatores contribui para a dependência de drogas? ”.

Resumo :

Estrutura da UNIDADE 5 **235**

Cenário da UNIDADE 5 **240**

Conteúdos Teóricos da UNIDADE 5 **245**

- Apêndice 1: Diretrizes das atividades
- Apêndice 2: Apresentação em PowerPoint

Estrutura da UNIDADE 5

Unidade : 5	Título: Impedir comportamento de alto risco e comportamen viciante	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	
Resultado principal: identificar e prevenir fatores de alto risco e proteção associados ao comportamento aditivo e dependências,		
Resultados de aprendizagem - Identificar e conhecer os conceitos fundamentais no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências - Aprenda sobre vários medicamentos (incluindo impactos na saúde de curto e longo prazo) e reconheça os fatores de proteção e risco associados ao abuso e dependência de substâncias e aprenda a importância dos fatores de resiliência. - Identificar e conhecer os tipos e características de adições e dependências sem substância - Identificar e conhecer, fatores de risco e proteção em relação a adições e dependências, com e sem substância		
Conhecimento	Capacidades	Competência

O aluno conhece e compreende: - Conceitos fundamentais no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências - O tabaco como fator causal evitável de doenças e morte prematura - Os efeitos imediatos e de longo prazo do tabaco na saúde, individual, familiar, social e ambiental - Identificar fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao tabagismo - Os problemas relacionados ao álcool com doenças e morte prematura - Os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo - Os fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas - Os comportamentos adequados em relação ao consumo de bebidas alcoólicas - As características e tipos de substâncias psicoativas - Os efeitos imediatos de curto e longo prazo do uso de substâncias psicoativas	O aluno é capaz de: - Conhecer áreas de intervenção no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências: - Prevenção, - Dissuasão; - Tratamento; - Reabilitação / Reinserção Social; - Redução de danos. - Analisar componentes de autoconhecimento associados a um bom grupo e integração social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo - Conhecer os principais constituintes da composição química do tabaco e seus efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagênicos - Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de câncer, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças - Avaliar a redução da expectativa de vida das pessoas ocasionada pelo consumo prejudicial e / ou abusivo de bebidas alcoólicas -Avaliar o impacto que os acidentes (estrada, trabalho, ...) causados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade - Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, ao nível do desempenho físico, psicológico, familiar, social e escolar / profissional. - Avaliar os fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, crenças e expectativas, contextos	O aluno: - Será capaz de interagir com as várias redes sociais e de saúde locais na comunidade - Promover efetivamente as ações necessárias a serem tomadas a fim de preservar a saúde de uma pessoa de acordo com seu estilo de vida - É capaz de discutir o significado de conceitos fundamentais em comportamentos aditivos e dependências - Será capaz de integrar conceitos relacionados ao risco de consumo: - Risco; - Percepção de risco: - Comportamento de risco; - Motivação para viver o risco - Identificar a proporção de doentes e óbitos associados ao consumo de tabaco no total de óbitos em Portugal, no resto da Europa e no mundo - Identificar a nicotina como uma substância tóxica, potencialmente letal para humanos por ingestão ou absorção pela pele, caracterizar o comportamento aditivo e a dependência do tabaco, discutir os efeitos neurobiológicos da nicotina, conhecer os benefícios da cessação do tabagismo

- Os fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao consumo de substâncias psicoativas - Os diferentes padrões de consumo de substâncias psicoativas e as respectivas consequências e riscos associados ao seu consumo - Os tipos e características dos vícios e dependências sem substância - Os efeitos imediatos, de curto e longo prazo de adições e dependências sem substância - Os fatores de risco e proteção em relação aos vícios e dependências sem substância,	- Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito do álcool, comportamentos sexuais de risco, violência), Analisar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegal (cannabis e outros). - Identificar as características das Substâncias Psicoativas de acordo com os efeitos causados no Sistema Nervoso Central (estimulantes, depressores e distúrbios) - Avaliar os fatores que influenciam o efeito das Substâncias Psicoativas no organismo (Físico / Biológico, Psicológico, Comportamental, Ambiental). - Analisar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de Substâncias Psicológicas (mídia, marketing, redes sociais) - Analisar os factores individuais facilitadores do consumo, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo de acordo com as referências envolventes - pais, - Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo (dirigir sob efeito de Substâncias Psicoativas, comportamento sexual de risco, violência) e analisar os riscos do uso concomitante destes com outras substâncias: legais (álcool, medicamentos, tabaco, energéticos) e ilegal. - Analisar os tipos mais frequentes de vícios e dependências sem substância (jogo, internet, celular)	- É capaz de avaliar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível físico, psicológico, familiar, social e desempenho escolar / profissional. - Valorizar e promover um comportamento responsável em relação às adições e dependências sem substância. - é capaz de compreender dimensões e fatores que influenciam comportamentos aditivos e dependências.

	- Descrever e analisar as implicações das adições e vícios sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel - Analisar os efeitos imediatos e de longo prazo das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, celular) - Analisar as principais consequências das adições e dependências sem substância, no desempenho físico, psicológico, familiar, social e laboral - Analisar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem comportamentos de risco (mídia, marketing, redes sociais). - Analisar os riscos associados ao uso / consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos viciantes.	

Critérios de desempenho para avaliação		
O aluno é capaz de:	resultados esperados *:	
Entenda os "processos de adição" como comportamentos com características impulsivo-compulsivas em relação a diferentes atividades ou comportamentos. Compreender que o mais frequente entre as pessoas é o consumo de Substâncias Psicoativas, nomeadamente álcool, tabaco e cannabis, jogos de azar e internet e que o fenómeno dos comportamentos aditivos e das dependências é complexo e multidimensional, incluindo	- Identifica psicopatologia relacionada com comportamentos aditivos. - Descrever o impacto e as consequências pessoais e familiares do comportamento aditivo e do uso de substâncias; - Discute diferentes abordagens e programas existentes; - Descreve os principais aspectos para o planejamento do cuidado;	

fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, sendo transversal à sociedade.	- Identifica diversas técnicas a serem utilizadas no monitoramento de indivíduos e famílias; - Identifica os resultados esperados para a pessoa, de forma personalizada. - Diminuir o consumo de substâncias psicoativas legais e ilegais em adultos, - Aumentar a percepção de risco associado ao uso de substâncias. Substâncias psicoativas lícitas e ilícitas em adultos. - Aumentar a percepção de risco associado ao álcool, Comportamento aditivo e dependências, tabaco, Outras substâncias psicoativas e outras adições sem consumo de substâncias. - Reduzir a prevalência do consumo de álcool, álcool, comportamento aditivo e dependências, tabaco, outras substâncias psicoativas e outras adições sem consumo de substâncias.
Horas da unidade de aprendizagem total: 50 horas	
Métodos de avaliação	
Exame oral, exame prático, trabalho escrito e exame	

Cenário da UNIDADE 5

EASY HEALTH:Previna comportamento de alto risco e comportamento viciante

Objectivo(s) : *Para identificar e prevenir fatores de alto risco e proteção associados ao comportamento aditivo e dependências*

Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ...

- Nesta unidade curricular, os alunos refletirão sobre os conhecimentos básicos da influência social global, sobre o risco e comportamento viciante e as suas consequências em geral
- Os alunos identificarão e conhecerão as habilidades específicas e os recursos de vida de que precisam para resistir ou prevenir as influências sociais e para apoiar o conhecimento sobre a prevenção de riscos e comportamentos viciantes e os elementos que influenciam a capacidade de mudança (incluindo antes de todo o fortalecimento das habilidades psicológicas).
- - Identificar, aprender e conhecer os conceitos fundamentais sobre as características de comportamentos e dependências e reconhecer os fatores de risco associados ao abuso e dependência de substâncias

Cenário coletivo e / ou individual	Duração: aproximadamente 25h

Habilidade (s) direcionada (s): no final do cenário, o formando será capaz de ...

- Entender que o uso de substâncias é um comportamento aprendido e que pode ser modificado de acordo com os princípios de condicionamento e aprender as habilidades de vida necessárias usadas no modelo abrangente de influência social.

Critérios de avaliação e resultados esperados:

Os professores avaliarão o valor das aulas e programas usando o seu julgamento profissional e monitorizando os seus próprios sentimentos e reações, bem como procurando feedback dos alunos. Para uma parte específica do módulo, o formador pode ser informado sobre o assunto ou ser apoiado por profissionais da prevenção de dependências. "
Os resultados esperados serão medidos por meio de uma lista de verificação para avaliar comportamento de prevenção de alto risco e comportamento aditivo baseado em habilidades da unidade.

Procedimento de avaliação e validação:

A avaliação deve estar diretamente relacionada aos resultados de aprendizagem ou objetivos declarados da unidade.
A escola pode influenciar habilidades, conhecimentos, valores e atitudes que podem, por sua vez, influenciar e prevenir comportamentos de alto risco e dependência. A avaliação do programa deve concentrar-se ao nível da sala de aula de conhecimentos, atitudes, valores e competências da turma que representam o impacto imediato da Unidade. Também é importante dar enfoque às regras de confidencialidade: permitir momentos individuais para discutir, dar questionários autoaplicáveis ou apresentar os recursos da estrutura ou do território.

Étapa	*Duraçã o*	*Título da Étapa*	*Tarefas do Formador*	*Tarefas dos formandos*	*Diretrizes*	*Documentos/ materiais*
1	30 mn	*Apresentação da unidade*	Explique os objetivos do módulo Apresente o curso das sessões, expectativas e trabalho sobre o comportamento de risco do álcool. Explicar a avaliação e validação dos resultados de aprendizagem Passe as folhas de informações aos candidatos, incentive-os a completar o material do curso fazendo anotações. Reserve tempo para perguntas.	O formando anota os objetivos da agenda física do dia e faz perguntas se eles precisam de esclarecimento.	Respeite as regras para escrever e tomar notas Organize seu trabalho Leia as fichas de informação	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de informações do instrutor PC / projeto
2	60 mn	*Brainstorming*	Sessão de brainstorming para contextualizar os alunos, resumir o trabalho realizado nas 4 primeiras unidades. O objetivo é destacar as principais questões abordadas sem entrar em detalhes O treinador lista os pontos principais fornecidos pelos alunos no quadro	Esteja atento e tome notas sobre os diferentes pontos abordados durante o brainstorming.	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela classe.
3	2,00 H	*Escolhas - comportamentos de risco e viciantes*	A mensagem para levar para casa desta lição é que existem alguns fatores que influenciam o vício e o comportamento de risco. O treinador explicará que os fatores de risco e proteção não são preditores absolutos de qualquer comportamento. O objetivo geral é orientar e motivar os alunos a pensar sobre modelos de comportamento social. Os formadores apresentarão três grupos básicos de influência no uso de qualquer droga: Influência pessoal; Influência social; Influência física.	Os formandos responderão, com base no que leram, visto ou experimentado, algumas declarações sobre comportamentos e riscos de dependência. Os estagiários serão em grupos de três e após a discussão, eles irão resumir as três influências e esclarecer que pode haver risco e proteção dentro de cada grupo.	Siga as regras para escrever e fazer anotações Organize seu trabalho Leia as fichas de informação	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o grupo de trabalho.
4	4,00 H	*Drogas, uso de drogas*	Os professores proporcionarão aos alunos	Os estagiários participarão de folhetos	O formador organiza uma	Slides de PowerPoint

		e suas consequências	conhecimentos básicos sobre drogas, drogas psicoativas, uso de drogas e substâncias afins, em geral as consequências. Facilite uma discussão de 30 minutos e uma sessão de relatório de 30 minutos com base nas instruções do treinador. Divida os participantes em 3 grupos e mostre os slides sobre as diferentes concentrações de álcool no sangue. Em seguida, revise os exercícios novamente para discuti-los. Os outros 2 grupos devem fornecer mais informações após o relatório para preencher possíveis lacunas. O treinador organizará um concurso de perguntas sobre o tema.	para discussão (fornecidos para fazer perguntas antes da sessão) e relatarão sobre a sessão. Os formandos responderão a perguntas nos slides e participarão de exercícios em pequenos grupos. Os formadores responderão em caso de dúvidas. Drogas e drogas psicoativas	sessão de slides, exercícios e grupos de resumos para auxiliá-los nos grupos de trabalho. O treinador resume o que os alunos disseram e escreve no papel.	projector LCD Quadro negro e folhas Marcadores
5	3,00 H	*Fatores de risco e proteção*	O treinador explicará e identificará o comportamento de ingestão e fatores de risco, características de vícios e vícios sem substância O treinador explicará os riscos para a saúde em termos simples e objetivos e explorará algumas das consequências para a saúde e sociais dos comportamentos de risco de forma interativa. Divida os participantes em 4 grupos e durante a discussão eles resumirão a sessão e apresentarão os fatores de risco gerais.	Esteja atento e anote os diferentes pontos abordados durante a sessão. Os formandos participarão nas apostilas dos grupos de trabalho e farão relatório sobre a sessão, através da apresentação do tema expresso na sessão. Os estagiários responderão às perguntas.	O formador organiza a sessão e os grupos de trabalho e percorre cada grupo para os ajudar nos grupos de trabalho. O formador resume o que os alunos disseram e escreve no papel	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro negro e folhas Marcadores
6	3,00 H	*Bases da toxicodependência*	O formador apresentará e explicará os fundamentos da dependência e descreverá os padrões de uso de drogas psicoativas e evitará mal-entendidos sobre os viciados em drogas Fornece compreensão da base biológica do vício e identifica o vício físico e psicológico. O treinador divide a classe em pequenos grupos de 4 a 5 pessoas.	Resposta ao questionário feito pelo treinador. Os formandos serão em grupos de 4 ou 5 e após a discussão apresentarão os resultados da discussão. Os formandos estão atentos e anotam os diferentes pontos abordados durante a sessão.	O formador organiza a sessão e os grupos de trabalho e percorre cada grupo para os ajudar nos grupos de trabalho. Peça a cada grupo para nomear alguém para relatar a discussão do grupo e peça-lhes para passar 15 minutos discutindo as declarações do slide. Assim que todos os grupos tiverem relatado, prossiga com a redação sugerida abaixo.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro

7	2,50 H	*Comportamento de risco alcoólico*	O formador apresenta o tópico explicando que você discutirá o alcoolismo e os problemas de abuso e intoxicação do álcool. Fornecer aos participantes o uso básico do formador e as consequências dos seus participantes em geral, Descrever os níveis de utilização dos seus conhecimentos como base para preencher os componentes que faltam e organizar exercícios de grupo.	Os alunos descrevem o uso de álcool, explicando o conceito de bebidas padrão e sua relação com o nível de álcool no sangue. Os formandos descrevem os efeitos do álcool Liste 6 fatores de risco relacionados ao consumo de álcool de alto risco.	Oriente os participantes em um exercício em grupo. Desenhe três colunas e rotule-as: Baixa, Moderada e Grave. Continuar com as perguntas abaixo e preencha as respostas dos participantes com base em onde eles pertencem no gráfico	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro
8	2,00 H	*Princípios básicos de tratamento*	O formador apresenta o tópico explicando quais são os princípios e práticas básicas do tratamento da dependência de drogas que serão discutidos. Reveja os pontos-chave desta unidade e responda às perguntas dos participantes. Identifique os princípios-chave no fornecimento de tratamento de dependência de drogas de alta qualidade e metas de tratamento. Desenvolva cenários sobre questões relacionadas aos princípios básicos do tratamento de drogas e descreva os cenários em que o tratamento ocorre. Descreva a relação entre os diferentes tipos de tratamento.	Os formandos estão atentos e anotam os diferentes pontos que organizam a sessão. Os formandos fazem perguntas sobre esta sessão.	Apresentação de slides Reveja as principais mensagens desta unidade. Pergunte se eles têm alguma dúvida. Responda às perguntas relacionadas a esta ou às unidades anteriores. Se os participantes tiverem dúvidas sobre o material, elas serão resolvidas em uma unidade posterior, peça para salvar suas perguntas para essa unidade.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro negro e folhas Marcadores
9	3,00 H	*Fatores importantes para o sucesso do tratamento*	O formador introduz o tópico explicando o que será discutido, os fatores que influenciam o sucesso do tratamento da toxicodependência. Debate. Descreva os fatores que influenciam o tratamento da "estrela da mudança". Descreva como relacionar esses fatores a diferentes contextos Enfatize novamente que os fatores relacionados ao programa têm uma influência maior nos resultados do tratamento do que os fatores individuais. O formador divide a turma em pequenos grupos de 4 a 5 pessoas.	Os formandos estão atentos e tomam notas sobre os diferentes pontos abordados durante a sessão Os formandos fazem perguntas sobre esta sessão e respondem às perguntas do instrutor Os formandos participam de um brainstorming e discutem várias declarações publicadas pelo treinador. Os formandos apresentam os resultados da discussão / brainstorming	Apresentação de slides. Reveja as mensagens principais desta unidade. Pergunte se eles têm alguma dúvida. Responda às perguntas relacionadas a esta ou às unidades anteriores. Se os participantes tiverem dúvidas sobre o material, elas serão resolvidas em uma unidade posterior, peça para salvar suas perguntas para essa unidade.	Slides de PowerPoint projector LCD

10	60 mn	*Prevenção da recaída Revisão, comportamentos e habilidades viciantes*	O formador irá rever as lições das sessões anteriores, fazendo aos participantes perguntas aprofundadas Esta sessão será interativa e desenhada aprendizagem prévia dos formandos. O formador irá encorajar os participantes a refletirem sobre seus problemas. compreender esses problemas e usar seu conhecimento como base para preencher os componentes ausentes. Organizar; qualquer um dos exercícios das sessões anteriores	Peça aos participantes que reflitam sobre um exemplo para que possam se apropriar da abordagem. Cada estagiário completa sua "estrela da mudança". Discuta o que o aluno fará para facilitar e preservar sua integração profissional. Ao mesmo tempo, por meio de entrevistas, os alunos respondem a um questionário final em todos os módulos. Troque experiências com os alunos sobre os benefícios desse tipo de módulo, o que aprenderam com ele e o que irão implementar.	Apresentação de slide Oriente os participantes a fornecerem respostas. Escreva suas respostas no flipchart e categorize-os como fatores de apresentação ou programa. Reserve algum tempo para discutir algumas das afirmações. Incentive-os a contestar a declaração e encontrar motivos pelos quais possam discordar.	Slides de PowerPoint projector LCD Se necessário, corte o papel. Um escritório, se possível, para realizar entrevistas. Documento de avaliação do dia, documento de avaliação final do módulo.
11	2,00 H	*Unidade de exame escrito*	O formador examina a unidade e ajuda os formandos em caso de dúvidas.	Os estagiários farão o exame	Apresentação de slide Pergunte se há alguma declaração. Oriente os participantes a fornecerem respostas.	Exame em papel
12	60 mn	*Resultados dos exames escritos e avaliação*	O formador divulgará os resultados do exame, perguntas / respostas a qualquer conteúdo remanescente das sessões anteriores Processo de avaliação Discurso de encerramento	Os formandos farão a sua própria avaliação e avaliarão a unidade e o formador.		Quadro-negro, marcadores de quadro-negro e papel

Apêndice 1: Diretrizes de atividades

➢ Actividade nº 1: Atividade das Bandeiras Fabulosas

Distribua uma folha de papel, canetas e lápis de cor, giz de cera e / ou marcadores para cada pessoa. Explique a atividade: "Agora vamos desenhar bandeiras que nos representam ou simbolizam. Por favor, desenhe sua própria bandeira - inclua alguns símbolos ou objetos que simbolizem quem você é ou o que você acha agradável ou importante. " Você pode mostrar sua própria bandeira de amostra, se quiser. Por exemplo, você pode desenhar:

- uma guitarra (representando sua paixão pela música)
- uma raquete de tênis (alguém que gosta de esportes)
- um país como a Índia (representando a sua afiliação a um país)
- uma cruz e um coração (representando Jesus e o Seu amor pelo mundo)

Dê a todos um determinado período de tempo para desenhar (por exemplo, 15-20 minutos ou mais) e depois se reunir novamente. Peça a voluntários que compartilhem suas bandeiras e expliquem o significado do que desenharam. Se for um grupo grande, você pode dividir todos em grupos menores e pedir que compartilhem suas bandeiras uns com os outros, ou você pode simplesmente pedir a um pequeno número de voluntários para partilhar.

➢ Actividade nº 2: Brainstorming

O formador explica o propósito do brainstorming, anuncia as regras e escreve o assunto em um grande quadro negro / flipchart.

- O formador então convida ideias e sugestões que são registradas no quadro / flipchart assim que são apresentadas. Os membros permanecem sentados e expõem as ideias o mais rápido possível ao treinador. A crítica é proibida neste estágio e o free-wheeling é encorajado.

- O brainstorming continua por 1-3 minutos ou mais até que as ideias parem de fluir.
- O formador agradece aos participantes e prossegue para o passo seguinte: avaliação.
- O grupo então examina todas as sugestões em termos de sua adequação ou pode se dividir em subgrupos para esse propósito.

➢ **Actividade nº 3: Buzz Grupo**

- Formule uma pergunta muito clara e precisa, declarando exatamente o que você deseja que os participantes alcancem.

- Divida o grupo plenário em subgrupos menores de 2 ou 3 pessoas cada (com um máximo de 4 ou 5 grupos no total)

- Peça aos grupos para nomearem um líder para registrar. Peça ao líder para que os membros examinem as perguntas / tarefa e concorde que eles as compreenderam.

- Dê ao grupo instruções sobre como o feedback deve ser dado / recebido e indique claramente o tempo alocado para a atividade. Monitore o desempenho do grupo e ouça pontos de dificuldade / ambigüidade ou quaisquer outros fatores que possam dificultar a discussão. Observe o grau de envolvimento de cada um dos participantes.

Recolha os feedbacks:

Os participantes ficarão sentados em grupos de 2 ou 3 pessoas cada. Peça à primeira pessoa do primeiro grupo a primeira resposta. Registre no quadro. Peça à primeira pessoa do segundo grupo a primeira resposta. Continue com todos os primeiros membros de cada grupo.

Quando terminar com todos os primeiros membros, comece com a segunda pessoa do primeiro grupo e prossiga de acordo com a primeira rodada de respostas. Continue até que todos tenham falado.

➢ Actividade nº 4: CATEGORIAS DE RISCOS

Divida os participantes em três grupos. Explique que você tem vários cartões de dicas em suas mãos com descrições dos efeitos do comportamento criminoso ou violento e do uso de drogas, incluindo o consumo de álcool.

Existem três categorias de efeitos desses comportamentos: físicos, mentais e sociais. Exemplos são:

● Físico: perda de equilíbrio, sensação de enjôo, ferimentos

● Mental: diminuição da capacidade de memória, dificuldade de concentração ou tomada de decisões complexas

● Social: envolver-se em violência, perder amigos

Ao lado de cada linha de fita adesiva na parede e no chão, marque a categoria a que cada linha corresponde (física, mental ou social). O mesmo vale para os três baldes colocados lado a lado.

Cada grupo recebe seis cartas, mas não as olha a princípio. No seu sinal, cada grupo lê cuidadosamente as cartas em conjunto e decide a qual das três categorias acima eles pertencem. Depois de chegar a um consenso, eles colocam os cartões no lugar correto, da seguinte forma:

● Time A: um jogador salta com os braços estendidos para colar as cartas em um pedaço da fita dupla-face de 2,5 m de altura na parede na zona certa.

● Equipe B: um jogador se senta com as pernas quase esticadas e cola os cartões na fita dupla-face direita no chão totalmente esticados (enquanto faz flexões).

● Equipe C: à distância, cada jogador joga uma carta em uma das três cestas, uma para cada uma das três categorias.

Reagrupe os jogadores, peça-lhes que olhem as cartas de risco em cada local e conduzam uma discussão sobre a atribuição de riscos a fatores físicos, mentais e sociais. Alguns cartões podem se enquadrar em mais de uma categoria. Concentre-se nos riscos mentais e sociais e peça exemplos que afetam o desempenho esportivo.

➢ Actividade nº 5: Case Study + World Café – Comportamento de risco de dependência

Organizado como um café, com mesas cobertas de papel para quatro pessoas com bebidas.

1. Sente de quatro a no máximo seis pessoas em pequenas mesas de café.

2. Prepare rodadas de conversas de aproximadamente 20-30 minutos cada (e pré-defina as perguntas). As perguntas ou questões devem ser importantes para a vida das pessoas, trabalho ou comunidade.

3. Incentive os anfitriões da mesa e os membros a escrever, rabiscar e desenhar idéias-chave em suas toalhas de mesa ou anotar idéias-chave em grandes cartões de índice ou jogos americanos no centro do grupo.

4. Ao completar a rodada inicial de conversa, peça a uma pessoa que permaneça à mesa como anfitrião enquanto as outras atuam como viajantes. Os viajantes carregam ideias, temas e questões-chave em suas novas conversas.

Peça ao anfitrião da mesa para dar as boas-vindas aos novos convidados e compartilhar brevemente as principais idéias, temas e questões da conversa inicial. Incentive os convidados a vincular e conectar ideias provenientes de suas conversas anteriores, ouvindo com atenção e desenvolvendo as contribuições uns dos outros.

Ao fornecer oportunidades para as pessoas se moverem em várias rodadas de conversa, ideias, perguntas e temas começam a se vincular e se conectar. Como resultado, no final da segunda rodada, todas as mesas ou grupos de conversas na sala serão polinizados com percepções de conversas anteriores trazidas por viajantes.

5. Na terceira rodada de conversa, as pessoas podem retornar às suas mesas de casa (originais) para sintetizar suas descobertas, ou podem continuar viajando para novas mesas, deixando a mesma ou um novo hospedeiro à mesa. Às vezes, uma nova questão que ajuda a aprofundar a exploração é colocada na terceira rodada de conversa.

6. Depois de várias rodadas de conversa, inicie um período de compartilhamento de descobertas e percepções em uma conversa de grupo inteiro. É nessas conversas do tipo reunião urbana que os padrões podem ser identificados, o conhecimento coletivo cresce e as possibilidades de ação emergem.

Ou

Estudo de caso: Divisão dos participantes em grupos. Cada grupo escolhe um país para a análise de dados (comportamento de risco de crianças na escola).

Exemplo: **Organização Mundial da Saúde - Relatório de status global sobre álcool e saúde 2018**

- **Actividade nº 6: Quiz de Perguntas**

Divida os jogadores em quatro equipes. O objetivo desta atividade é discutir o abuso de drogas ou álcool, a criminalidade e o comportamento violento. Explique o procedimento do jogo de perguntas:

● Cada equipe tem quatro cartões com questões de múltipla escolha do outro lado do campo.

● Em turnos, um membro da equipe corre para pegar um dos cartões. Um membro da equipe registra o tempo de ida e volta. Ao voltar, o jogador que fez a corrida lê a carta para os outros jogadores (não olhe para a resposta correta no verso).

● A equipe discute qual poderia ser a resposta. Assim que decidem, um deles corre para pegar um papel com aquela resposta (A, B ou C).

● O tempo de execução é registrado novamente.

● A equipe que recebeu o cartão de teste lê a explicação e a resposta.

● Anote a pontuação (aprovação ou reprovação / 1 ou 0).

● Outro jogador corre para pegar a próxima carta, então todo o procedimento é repetido quatro vezes para quatro cartas. Resuma os tempos de execução.

Enquanto os grupos estão trabalhando, monitore e incentive os jogadores a discutirem não apenas a resposta que darão, mas também suas opiniões sobre a resposta final fornecida. Ao terminar, reúna as pontuações (respostas corretas e tempos corridos) e aplauda a equipe vencedora, que é a que tem mais respostas corretas (máximo de quatro) e corre mais rápido. Aponte também os grupos que você viu discutindo ativamente as perguntas e respostas, para ilustrar que a atividade tem como objetivo estimular a discussão e o pensamento crítico.

Apêndice 2: Apresentação em PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unit 5:

Prevent high-risk behaviour and addictive behaviour

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Unit 5 - Objective:

Identify and prevent high risk and protective factors associated with addictive behavior and dependencies

Activities of the day :

- Icebreaker dynamics Guide construction
- Brainstorming
- Discussion based on pictures
- Addictive and risk behaviors Videos (Real life stories)
- Case Study
- Create a Quiz and play a game

Activity 1:

Promote presentation and icebreaker dynamics

FABULOUS FLAGS GAME

1. Explain the activity: "We're now going to draw flags that represent or symbolize us. Please design your own flag of you – include some symbols or objects that symbolize who you are or what you find enjoyable or important.

Give an examples:

- a guitar (representing your passion for music)
- a tennis racket (someone who enjoys sports)
- a country like India (representing your affiliation with a country)
- a cross and a heart (representing Jesus and His love for the world)

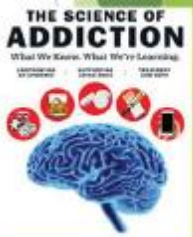
Pass out a sheet of paper, pens, and colored pencils, crayons, and/or markers to each person.

2. Give everyone a set amount of time to draw (e.g. 15-20 minutes or so) and then reconvene. Ask for volunteers to share their flags and explain the meaning of what they drew. If it is a large group, you can divide everyone into smaller groups and ask them to share their flags with each other, or you can just ask a small number of volunteers to share.

3. After everyone has finished sharing the individual flags, as a big group you can ask everyone to brainstorm ideas on what to draw for a large class-wide flag. Alternatively, you can collect the individual flags and paste them onto a board to create a "quilt" of individual flags, representing unity.

Activity 2: *Addictive and risk behaviors*

Brainstorming



Activity 3:

Drugs, Drug Use and Its Consequences
Positive effects and negative impacts

According to you...

What is drug addiction?

Why do people take drugs?

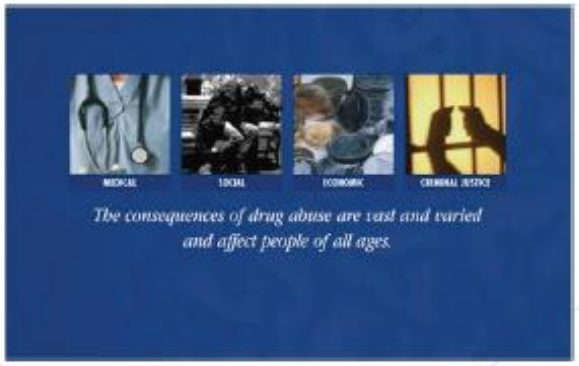
Why is adolescence a critical time for preventing drug addiction?

Why do some people become addicted to drugs, while others do not?

How do drugs work in the brain?

What environmental factors increase the risk of addiction?

According to you, what is the *Consequences of drug abuse??*



Buzz Group
Dialogues and exchanges with the group:

Activity 4: CATEGORIES OF RISKS

- **Physical:** loss of balance, feeling sick, getting injured
- **Mental:** decrease of memory capacity, difficulty concentrating or taking complex decisions
- **Social:** getting involved in violence, losing friends

Activity 4: CATEGORIES OF RISKS

Activity 5: *Alcohol risk behavior Case Study*

Figure 3.3 Total alcohol per capita consumption (APC) (15+ years; in litres of pure alcohol), 2016

Source: World Health Organization - Global status report on alcohol and health 2018

Activity 5: Case Study

Case study: Division of participants into groups. Each group choose a country for data analysis (*Alchool risk behavior*).

Activity 5: World Café

It is in these town meeting-style conversations that patterns can be identified, collective knowledge grows, and possibilities for action emerge.

Activity 6: What Factors Contribute to Drug Addiction?

Create a Quiz Cards!!

Construction of the Quiz :

First step:key topics to be included in the quiz

- Step 1: Genetics
- Step 2: Lack of Options
- Step 3: Mental Health Disorders;
- Step 4: Peer Pressure
- Step 5: Anxiety and Depression;
- Step 6: Loneliness
- Step 7: Prescription Drugs

How are we going to build the first part of this quiz?

- Individual work, identification of advice.
- Work in sub-groups to discuss the advice identified individually.
- Pooling, writing the guide.

In the end of the session (Game):

1) Trainees will participate in work groups;
2) Each group presente their quiz;
3) Wins the group that answer more correct questions;

EASYHEALTH

UNIDADE 6: Previna o risco associado a riscos psicológicos

Os riscos psicológicos afetam não só a saúde das pessoas através de mecanismos emocionais, cognitivos, comportamentais e fisiológicos, mas também têm um forte impacto nas organizações, aumentando o absentismo e a baixa produtividade.

Graças a este módulo, os formandos poderão identificar comportamentos de risco psicológico e implementar medidas preventivas e de apoio organizacional que facilitem o equilíbrio da vida. Este cenário terá como base as práticas diárias dos alunos, posters, estudos de caso, vídeos, brainstormings e com o apoio do formador, irá construir um questionário sobre boas práticas e um plano de ação que poderá ser utilizado para identificar e prevenir comportamentos de risco psicológico .

Identificar e gerir os riscos psicológicos no local de trabalho (riscos físicos e psicológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos), avaliar os riscos psicológicos, avaliar os riscos psicológicos ocupacionais. Gerenciar riscos psicológicos, tomar medidas preventivas ou organizacionais, desenvolver e implementar um plano de ação (a fim de resolver os problemas identificados e reduzir o risco), identificar os trabalhadores expostos. Essas são as questões que serão abordadas neste módulo.

O objetivo desta unidade curricular é que o formando adopte na sua vida, comportamentos que promovam a prevenção de riscos psicológicos e garantam a saúde e segurança no trabalho.

Para concluir, os formandos serão capazes de identificar e avaliar os riscos psicológicos (físicos e psicológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos), aprender a tomar medidas de prevenção, avaliação e controlo dos riscos psicológicos, discutir como os riscos psicológicos podem influenciar a produtividade dos funcionários e, consequentemente, a lucratividade de uma empresa e conhecer diferentes determinantes da saúde mental e do bem-estar: Atributos e comportamentos individuais, circunstâncias sociais e econômicas, fatores ambientais.

Resumo

Estrutura da UNIDADE 6 **256**

Cenário da UNIDADE 6 **258**

Conteúdo Teórico da UNIDADE 6 **265**

- Apêndice 1: Diretrizes de atividades
- Apêndice 2: Apresentação em PowerPoint

Estrutura da UNIDADE 6

Unidade 6:	Título: Prevenir riscos ligados a riscos psicológicos	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	
Resultado principal: Identificar e prevenir os fatores associados aos riscos psicológicos (estresse, conflitos, posturas, ...) e suas consequências.		
Resultados de aprendizagem - Os alunos aprenderão a identificar e avaliar os riscos psicossociais (físicos e fisiológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos). Eles aprenderão a tomar medidas de prevenção, avaliação e controle dos riscos psicossociais. Os alunos discutirão como os riscos psicológicos podem influenciar a produtividade dos funcionários e, consequentemente, a lucratividade da empresa.		
Conhecimento	Competências	Competence
O aluno conhece e compreende: - a definição dos riscos psicossociais e os diferentes tipos: sobrecarga de trabalho, falta de clareza sobre as funções, insegurança no trabalho, falta de envolvimento nos processos de tomada de decisão dos trabalhadores e falta de influência na forma como o trabalho é realizado, comunicação ineficaz, falta de apoio de colegas e superiores, assédio psicológico, violência de terceiros, conflito ... - A importância da prevenção dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho. - Fomentar o investimento em políticas de educação e informação preventiva, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação.	O aluno é capaz de: -Identificar os stakeholders relevantes dentro da empresa e solicitá-los. - Identificar e gerir os riscos psicossociais no ambiente de trabalho (riscos físicos e fisiológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos). - Avaliação de riscos psicossociais. - Estimativa de risco psicossocial profissional (probabilidade de exposição ao fator de risco psicossocial profissional + gravidade do risco ou dano psicossocial profissional). - Avaliação do risco psicossocial profissional. - Ações para gerenciar riscos psicossociais. - Adoção de medidas preventivas ou organizacionais. - Desenvolvimento e implementação de um plano de ação (com o objetivo de solucionar os problemas identificados e reduzir os riscos) - Identificação dos trabalhadores expostos.	O aluno: - Avaliação de risco: identifique o problema e avalie o risco que ele representa. - Treinamento em gerenciamento de estresse e posturas. - Reorganização de conteúdos funcionais. - Ações de gestão de riscos psicossociais: Mediação de conflitos, Apoio social, Aconselhamento, Reintegração. Acompanhamento psicológico (terapia individual ou em grupo). Mudança nas horas de trabalho e horários de trabalho. Mudança ergonômica de empregos.

Critérios de desempenho para avaliação

O aluno é capaz de:	resultados esperados*:
Identificar e avaliar os riscos psicossociais, tendo em consideração a utilização de metodologias, técnicas, instrumentos e modelos de análise específicos (questionários, entrevistas individuais e em grupo, dados sobre absentismo e saúde, etc.), com a colaboração dos trabalhadores e do empregador.	- Identificar os riscos psicossociais no local de trabalho: Estresse Ocupacional, Assédio, Assédio Sexual, Violência no Trabalho) e adoção de comportamento de apoio adequado. - Fatores redutores que induzem riscos psicossociais: associados ao contexto de trabalho (cultura organizacional e função, papel na organização e responsabilidades, desenvolvimento profissional, autonomia / controle de decisão, relações interpessoais no trabalho, conciliação da vida profissional e familiar) e o conteúdo do trabalho (ambiente físico, equipamento de trabalho, organização das tarefas e conteúdo do trabalho, carga horária / ritmo de trabalho, jornada de trabalho). - Fomentar o investimento em políticas preventivas através de programas de educação e informação, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação. - Avalie o plano de ação. -Incentivar a importância da participação da organização e dos trabalhadores no desenvolvimento de estratégias eficazes para o controle dos riscos psicossociais. - Demonstrar conhecimentos sobre Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho - Contexto Legal da Organização do Trabalho.
Carga horária total da unidade de aprendizagem: 50h	
Métodos de avaliação	
A metodologia seguinte será baseada na análise de um estudo de caso. O objetivo será elaborar um plano de ação que deverá contemplar os seguintes aspectos: identificação do problema e como surgiu; a que esse problema é devido; quem deve estar envolvido no plano; calendário das ações a serem implementadas e meios necessários; resultados esperados, mensuração desses resultados e avaliação do plano de ação. Para tanto, devem ser coletadas as mais variadas informações, preferencialmente sob diferentes pontos de vista: trabalhadores, gestores, clientes, fornecedores, entre outros.	

Cenário da UNIDADE 6

EASY HEALTH : Prevent risk linked to psychological risks		
Objective(s): *identificar e prevenir os fatores associados aos riscos psicológicos (stress, conflitos, posturas, ...) e as suas consequências.* *Breve apresentação do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ..* *- Nesta unidade curricular, os alunos refletirão sobre a importância da prevenção de riscos psicológicos no ambiente de trabalho.* *- Os alunos irão identificar e avaliar os riscos psicossociais. Eles aprenderão como tomar medidas para prevenir, avaliar e controlar as doenças psicossociais.* *- Os formandos, com o apoio do docente, elaborarão um questionário sobre riscos psicológicos e um plano de ação, com o objetivo de resolver problemas e reduzir o risco de trabalho.*		
Cenário coletivo e / ou individual	Duração: 25 h	Created by : AFN

Habilidades direcionadas: No final do cenário, o formando será capaz de ...

- Identificar riscos psicossociais no local de trabalho e a adoção de comportamentos de apoio adequados.
- Identificar e reduzir os fatores que induzem riscos psicossociais:
- Explicar a importância do investimento em políticas preventivas por meio de programas educacionais e informados, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação.
- Faça um plano de ação.
- Estimular a importância da participação da organização e dos trabalhadores no desenvolvimento de estratégias eficazes de controle dos riscos psicossociais.
- Demonstrar conhecimentos sobre higiene, saúde e segurança no trabalho
- Contexto jurídico da organização do trabalho.

Critérios de avaliação e resultados esperados: com o objetivo de solucionar os problemas identificados e reduzir o risco

O aluno é capaz de:

- Identificar e gerir os riscos psicossociais no local de trabalho (riscos físicos e fisiológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos).
- Avaliar riscos psicossociais.
- Avaliar os riscos psicossociais ocupacionais.
- Implementar unções para gerenciar riscos psicossociais
- Tomar medidas preventivas ou organizacionais.
- Elaborar e implementar um plano de ação (com o objetivo de solucionar os problemas identificados e reduzir o risco)
- Identificar trabalhadores expostos

➢ *Resultados esperados:*

- Identificar riscos psicossociais no local de trabalho: estresse profissional, assédio, assédio sexual, violência no trabalho) e adoção de comportamentos de apoio adequados.
- Reduzir os fatores que induzem os riscos psicossociais: associados ao contexto de trabalho (cultura e função organizacional, papel na organização e responsabilidades, desenvolvimen profissional, autonomia / controle da tomada de decisões, relações interpessoais no trabalho, conciliação da vida profissional e familiar) e conteúdo do trabalho (ambiente físico, equipamento trabalho, organização das tarefas e conteúdo do trabalho, carga horária / ritmo de trabalho, jornada de trabalho).
- Promover investimentos em políticas preventivas por meio de programas educacionais e de informação, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação.
- Avalie o plano de ação.
- Estimular a importância da participação da organização e dos trabalhadores no desenvolvimento de estratégias eficazes de controle dos riscos psicossociais.
- Demonstrar conhecimentos sobre higiene, saúde e segurança no trabalho
- Contexto jurídico da organização do trabalho.

Procedimento de avaliação e validação:

A avaliação deve estar diretamente relacionada aos resultados de aprendizagem declarados ou objetivos da unidade.
A avaliação do programa deve focar no nível de conhecimento, atitudes, valores e habilidades em sala de aula que representam o impacto imediato da Unidade.
Avaliação do módulo individual e coletivo (O que você aprendeu com isso? / O que você vai implementar? / Pontos positivos do módulo / Áreas de melhoria, comentários ..)?

- Parte teórica: Os formandos serão avaliados quanto à capacidade de aquisição de conhecimentos teóricos durante o curso de formação
- Parte prática: Elaboração de questionário sobre riscos psicológicos - Plano de ação, co-elaborado em grupos

Étapa	*Duraç ão*	*Titulo da Étapa*	*Tarefas do Formador*	*Tarefas dos Formandos*	*Diretrizes*	*Documentos/materiais*
1	30 mn	*Apresentação da Unidade 6*	Explique os objetivos do módulo. Apresente o curso das sessões, expectativas e trabalhos a serem realizados. Explique a avaliação e validação dos resultados de aprendizagem. Passe as folhas de informações aos candidatos, incentive-os a completar o material do curso fazendo anotações. Reserve tempo para perguntas Promova a apresentação e a dinâmica do quebra-gelo (Atividade 1, em anexo). O objetivo é iniciar um diálogo com o grupo. Liste as expectativas dos alunos para o curso de treinamento no quadro.	O formando escreve os objetivos do módulo, a agenda e faz perguntas se eles precisam de esclarecimento. Esteja atento e tome notas sobre os vários pontos abordados (leia as fichas de informação).	Respeite as regras para escrever e tomar notas Organize seu trabalho Leia as fichas de informação	Quadro branco, marcadores de quadro-negro. Fichas de informações para estagiários / professores PC / projetor
2	60 mn	*Brainstorming*	Sessão de brainstorming para colocar os alunos no contexto, resumir o trabalho realizado nas primeiras 5 unidades. O objetivo é destacar as principais questões abordadas sem entrar em maiores detalhes O professor lista as expectativas dos alunos em relação à formação (escreva no quadro os pontos principais dados pelos alunos). Classifique todas as respostas de acordo com sua essência para explorá-las	Os estagiários estarão atentos, participarão ativamente, sugerirão ideias e palavras relacionadas ao tema do módulo.	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas. Consulte as folhas de informações se necessário	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela classe.

3	3 horas	*Apresente aos alunos dos riscos psicológicos numa apresentação em PowerPoint*	Explique a diferença entre equipes de trabalho positivas, liderança e comunicação positivas, cultura de segurança e saúde, comprometimento, otimismo, satisfação, confiança, capital psicológico) ambientes de trabalho insalubres (estresse, depressão como resultado de assédio (moral e sexual), violência (física e verbal), discriminação, desigualdade) Explique que as empresas precisam pensar sobre os riscos psicossociais e estar atentas a sinais de estresse relacionado ao trabalho. O objetivo é iniciar um diálogo com o grupo. Da mesma forma, o professor lista os tópicos abordados pelos alunos e escreve as palavras-chave Dê tempo para perguntas.	Os estagiários irão responder, com base no que eles têm visto ou experimentado, algumas afirmações sobre comportamentos de risco psicológico.	Siga as regras para escrever e fazer anotações para organizar seu trabalho Leia as fichas de informação	Folhas de atividades Fichas de informações para estagiários / instrutores PC / projetor
4	3 horas	*Riscos psicológicos:* *Consequências*	O professor fornece aos alunos conhecimentos básicos sobre: 1) Consequências individuais (tabagismo, alcoolismo ou toxicodependência, violência, intimidação ou assédio. Distúrbios do sono, ansiedade, depressão, incapacidade de concentração, irritabilidade, problemas familiares, exaustão. Problemas nas costas, problemas cardíacos, úlceras, hipertensão etc., deficiências do sistema imunológico, etc.)) 2) Absenteísmo, alta rotatividade de pessoal, problemas disciplinares, intimidação, comunicação agressiva, isolamento. Diminuição da quantidade ou qualidade de produtos ou serviços, acidentes, decisões erradas, erros. Os	Os formandos descrevem o que vêem nos diferentes cartazes e depois dão as suas impressões, observações e ideias para enriquecer o resto do módulo. Os trainees responderão às perguntas dos slides e participarão de exercícios em pequenos grupos.	O professor organiza uma sessão de slides, exercícios e percorre cada grupo para os ajudar nos grupos de trabalho. Os estagiários terão que reler as notas em casa para a próxima sessão.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro negro e papéis Marcadores

			custos resultantes de compensação ou aumento de despesas com assistência médica e recursos para serviços de saúde. Facilite uma discussão de 30 minutos e uma sessão de relato de 30 minutos com base nas instruções do professor. Divida os participantes em dois grupos e seus grupos respondendo às perguntas do slide.			
5	3 hours	*Riscos psicológicos: Prevenção*	O professor apresenta o tópico explicando os níveis de prevenção de risco: - Medidas de proteção coletiva - Medidas individuais Debate O professor explica a importância das medidas de mitigação Dê tempo para perguntas.	Os formandos estão atentos e tomam notas sobre os diferentes pontos abordados durante a sessão Os trainees fazem perguntas sobre esta sessão e respondem às perguntas dos instrutores	Apresentação de slide Oriente os participantes a fornecerem respostas. Escreva suas respostas em folhas soltas e classifique-os como fatores individuais ou fatores de programa.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela classe.
6	3 hours	*Vídeos sobre riscos psicológicos: Diagnóstico e problemas nas organizações*	Assista aos vídeos (40m): https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story (Fonte: NAPO) O professor explicará e identificará o que pode ser feito para identificar e enquadrar o problema nas organizações (absenteísmo, acidentes de trabalho, produtividade, rotatividade, conflitos) e explicará a importância do diagnóstico. Reserve tempo para perguntas.	Assista aos videos Trabalhe em pequenos grupos para sintetizar as informações coletadas. Faça perguntas para melhor compreensão	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas. Consulte as folhas de informações se necessário Eu tirei um tempo para discutir algumas questões.	

7	2,5 horas	*Resumo da sessão anterior.* *Vídeo sobre riscos psicológicos* *Investimentos em políticas preventivas*	Assista aos vídeos (40m): https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story (Fonte: NAPO) O professor apresentará e explicará as atividades para promover um ambiente de trabalho saudável e positivo. Reserve tempo para perguntas.	Assista aos videos Trabalhe em pequenos grupos para sintetizar as informações coletadas. Faça perguntas para melhor compreensão	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas. Consulte as folhas de informações se necessário Reserve algum tempo para discutir algumas opiniões.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela classe
8	3 horas	*Prevenção de risco psicológico: plano de ação*	O professor fornece instruções para a atividade. O objetivo é desenvolver um plano de ação com o objetivo de solucionar os problemas identificados e reduzir os riscos para uma melhor gestão. Para ajudar os alunos, o professor dá um exemplo (Atividade No. 3 em anexo): Dez Regras Platinum para uma Melhor Gestão.	Primeiro, trabalhando individualmente, depois trabalhando em pequenos grupos de 3 ou 5 trainees para trocar e melhorar a lista de conselhos. Por fim, o agrupamento coletivo para compilar a segunda parte do guia	Esteja atento à atividade atual dos seus colegas para dar a sua opinião no final	PC / projetor overhead Internet Links de vídeo projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro
9	3 horas	*Crie um questionário de risco psicológico*	Graças ao trabalho realizado anteriormente, todas as dicas para escrever o guia de boas práticas serão listadas. Para ajudar os alunos, o professor dá um exemplo (Atividade nº 2 em anexo). Divida os participantes em pequenos grupos.	Os alunos ajudam o professor a escrever o guia com base em suas notas pessoais e em seus trabalhos em pequenos grupos. Junte-se à discussão com os participantes.	Apresentação de slide Pergunte se eles têm alguma dúvida. Oriente os participantes a fornecerem respostas.	PC / projetor overhead Internet Links de vídeo projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro

10	2 horas	*Exame escrito*	O professor examina a Unidade e auxilia os estagiários nas dúvidas que eles tenham.	Os formandos farão o exame		Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de atividades Cartões de informação
11	2 horas	*Resultados dos exames escritos e avaliação*	O professor irá divulgar os resultados do exame, perguntas / respostas a qualquer conteúdo restante das sessões anteriores Processo de avaliação Discurso de encerramento	Os estagiários farão a sua própria avaliação e avaliarão a unidade e o professor		Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de atividades Cartões de informação Exame em papel

Conteúdo teórico da UNIDADE 6

Apêndice 1: Diretrizes de atividades

➢ **Actividade nº 1: Jogo da Bola**

O formador explica aos participantes que todos estão em um círculo e quicando a bola para outra pessoa, e tem um limite de cinco segundos para fazer isso. Mas antes de quicar a bola devem dizer o nome de um filme. Quando alguém repete o nome de um filme, está fora do jogo. No final das contas acaba sendo uma competição entre duas pessoas, e então há um vencedor. Como prêmio, você pode dar-lhes uma barra de chocolate ou outra coisa.

➢ **Actividade nº 2: Brainstorming**

O formador explica o propósito do brainstorming, anuncia as regras e escreve o assunto em um grande quadro negro / flipchart.

- O treinador então convida ideias e sugestões que são registradas no quadro / flipchart assim que são apresentadas. Os membros permanecem sentados e expõem as ideias o mais rápido possível ao treinador. A crítica é proibida neste estágio e o free-wheeling é encorajado.
- O brainstorming continua por 1-3 minutos ou mais até que as ideias parem de fluir.
- O formador agradece aos participantes e prossegue para o passo seguinte: avaliação.
- O grupo então examina todas as sugestões em termos de sua adequação ou pode se dividir em subgrupos para esse propósito.

➢ **Actividade nº 3: Grupos de reflexão**

Os participantes são divididos em pequenos grupos de acordo com o número de treinadores (1 treinador por subgrupo). Os grupos menores devem ser "equilibrados" tanto quanto possível (gênero, idade, idioma etc.). Ou, alternativamente, você pode optar por reunir pessoas de uma organização de formação semelhante para refletir sobre como elas poderiam usar os elementos do programa em seu trabalho específico ou com seu grupo-alvo específico.

Cada grupo se reúne regularmente durante o treinamento e faz parte da programação oficial. Cada treinador deve ter clareza sobre seu papel no grupo e descobrir como trabalhar junto com o grupo. A confidencialidade é uma obrigação, embora o treinador provavelmente compartilhe o feedback do grupo na equipe.

Pode ser útil iniciar a reunião dos grupos de reflexão com algum tipo de atividade de formação de grupo ou de conhecimento. Também é possível pedir aos participantes que assumam a facilitação dos grupos de reflexão (experimentando diferentes técnicas de avaliação) ou definam para cada reunião um tema principal para a discussão. Seja criativo!

➢ **Actividade nº 4: Assistir a um vídeo**

- O formador diz aos alunos que eles assistirão / ouvirão os Vídeos NAPO sobre o assunto que estão estudando e o que esperam ouvir e ver?
- Discussão em classe sobre o tema do vídeo.
- Os alunos fazem um questionário sobre o tema do vídeo. O questionário pode ser verdadeiro / falso ou perguntas abertas.
- Dê aos alunos dois minutos para debater o vocabulário relacionado ao tópico. Os alunos organizam o resumo escrito do vídeo.
- Os alunos lêem a história / artigo de notícias conectado ao tópico do vídeo
- Os alunos considerarão o que assistem, relacionado a riscos psicológicos e estresse relacionado ao trabalho, e discutirão as causas e soluções para a perda de renda devido a problemas relacionados ao estresse. Os alunos também examinarão o vocabulário de negócios usado na palestra e como as sugestões oferecidas para melhorar as condições podem ser usadas em suas próprias situações profissionais.

➢ **Actividade nº 5: Grupo Buzz**

- Formule uma pergunta muito clara e precisa, declarando exatamente o que você deseja que os participantes alcancem.
- Divida o grupo plenário em subgrupos menores de 2 ou 3 pessoas cada (com um máximo de 4 ou 5 grupos no total)
- Peça aos grupos para nomearem um líder para registrar. Peça ao líder para que os membros examinem as perguntas / tarefa e concorde que eles as compreenderam.

● Dê ao grupo instruções sobre como o feedback deve ser dado / recebido e indique claramente o tempo alocado para a atividade. Monitore o desempenho do grupo e ouça pontos de dificuldade / ambigüidade ou quaisquer outros fatores que possam dificultar a discussão. Observe o grau de envolvimento de cada um dos participantes.

Recolher feedback:

Os participantes ficarão sentados em grupos de 2 ou 3 pessoas cada. Peça à primeira pessoa do primeiro grupo a primeira resposta. Registre no quadro. Peça à primeira pessoa do segundo grupo a primeira resposta. Continue com todos os primeiros membros de cada grupo. Quando terminar com todos os primeiros membros, comece com a segunda pessoa do primeiro grupo e prossiga de acordo com a primeira rodada de respostas. Continue até que todos tenham falado.

➢ **Actividade nº 6: Quick Escrita rápida**

Os alunos serão divididos em pequenos grupos. Faça perguntas aos participantes sobre o material e sua aplicação. Dê tempo para que eles criem o questionário e escrevam as respostas de forma independente. Convide-os a compartilhar suas respostas em um pequeno grupo (ou com o grupo maior). Enquanto os grupos estão trabalhando, o monitor incentiva os jogadores a discutir não apenas a resposta que darão, mas também suas opiniões sobre a resposta final fornecida. Ao terminar, colete as pontuações (respostas corretas e tempos corridos) e aplauda a equipe vencedora, que é a que tem mais respostas corretas (máximo de quatro) e corre mais rápido. Aponte também os grupos que você viu discutindo ativamente as perguntas e respostas, para ilustrar que a atividade tem como objetivo desencadear a discussão e o pensamento crítico.

Apêndice 2: Apresentação em PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unit 6:

Preventing psychological risks in the workplace

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Unit 6 - Objective :

To identify and prevent factors associated with psychological risks (stress, conflicts, postures, ...) and their consequences.

Activities of the day :

- Icebreaker dynamics Guide construction
- Brainstorming
- Discussion based on pictures
- Psychological Videos
- Collective assessment of the day and the unit
- Psychological Risks assessment Questionnaire

Activity 1:

Promote presentation and icebreaker dynamics

Ball Dynamics

1. You will need a ball. It can be tennis, ping pong or similar.
2. Gather the group in a circle and hand the ball at random to someone.
3. The person with the ball should introduce himself briefly. The shared information can be directed before the dynamics start, according to the expected objective. For example: presentations on professional experiences in a selection process, or more personal questions, if you want to bring team members together.
4. After introducing himself, the participant must throw the ball to another person, who will repeat the process.
5. At the end, when the last person makes the presentation, he must return the ball to the member of the recipient.
6. At that time, you should repeat the information that the colleague had said and, thus, continue with the activity in reverse order.

Activity 2: Psychological Risks

Brainstorming

Introduce the learners to the psychological risks and consequences

Activity 3:
Reflection Groups

According to you, what is right and wrong?

7 Signs of a toxic work environment
1
EMPLOYEES AREN'T TAKING VACATION DAYS
54%
66%
2
LACK OF BONUSES AND INCENTIVES
76%
56%

7 Signs of a toxic work environment
3
EMPLOYEES STUCK BEHIND A DESK ALL DAY
9 HOURS
15%
4
LACK OF PROPER TRAINING
40%
202%

7 Signs of a toxic work environment
5
NO BREAK ROOM
15%
6
EVERYONE'S GOSSIPING
86%
65 HOURS

7 Signs of a toxic work environment
7
WEAK FOUNDATION
84,000+
POINT PARK
UNIVERSITY
ONLINE

)

How to create a positive workplace?

- Build trust
- Open communication
- Set expectations
- Team building
- Recognition
- Give credit and take responsibility
- Be approachable
- Positive physical environment
- Good performance management process
- Have fun

Dialogues and exchanges about:

POINT PARK UNIVERSITY ONLINE

Activity 4: Psychological Videos (NAPO FILMS)

These resources are to enable organisations to use Napo films to raise awareness about health and safety topics within groups of their own staff.
They are suitable for use on vocational training courses.
"Safety with a smile" is Napo's contribution to safer, healthier and better workplaces: https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Activity 4: Ten Platinum Rules for better Management

1.Remember you are working with people :
- Do not exhaust them
- People are not machines
- Treat them with dignity and respect

2.Listen to and talk with your people
- Be inclusive
- Do it frequently
- Value and develop people skills in supervisors and managers

3.Fix things promptly
- Don not let issues fester
- Keep people informed of progress

4.Make sure your paper work is worth having
- Keep it current
- Make sure it is meaningful

5.Improve competency in OSH
- Particularly at management level

Activity 5: Ten Platinum Rules for better Management

6.Encourage people to give you bad news

7.Fix your workplace first

8.Measure and monitor risks, that people are exposed to
- Don not just react to incidents: fix things before they happen
- Control risks at their source

9.Keep checking that what you are doing is working effectively
- Are you achieving what you think you are?

10.Apply adequate resources in time and money

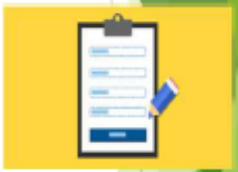
Activity 6: Create a psychological risk questionnaire

How are we going to build the questionnaire?

Construction of the questionnaire :

First step: key topics to be included in the questionnaire

- **Quantitative requirements**
- **Work rates**
- **Cognitive requirements**
- **Emotional requirements**
- **Development possibilities**
- **Predictability**
- **Transparency of the work role played**
- **Rewards**
- **Labor conflicts**
- **Social support from colleagues**
- **Social community at work**
- **Leadership quality. Regarding your direct leadership to what extent**



Construction of the questionnaire :

First step:key topics to be included in the questionnaire

- Vertical trust
- Justice and respect
- General health
- Job satisfaction in relation to your work, in general, how satisfied are you with ...
- Self-efficacy
- Work / family conflict
- Sleeping problems
- Burnout
- Stress
- Offensive behaviors

Example

Key topics for the questionnaire	*Example*
- Quantitative requirements	Does the workload accumulate because it is poorly distributed? How often do you not have time to complete all of your job tasks?
- Work rates	Do you need to work very quickly
- Cognitive requirements	Does your job require constant attention? Does your job require you to be good at proposing new ideas? Does your job require you to make difficult decisions?
- Emotional requirements	Does your job demand emotionally from you? Influence at work Do you have a high degree of influence on your work? Do you participate in choosing the people you work with? Can it influence the amount of work that is up to you? Does it have any influence on the types of tasks you do?
- Development possibilities	Does your job require initiative? Does your job allow you to learn new things? Does your job allow you to use your skills or expertise?

Example

Key topics for the questionnaire	*Example*
- Predictability	At your workplace, are you informed in advance about important decisions, changes or plans for the future? Do you receive all the information you need to do your job well?
- Transparency of the work role played	Does your work have clear objectives? Do you know exactly what your responsibilities are? Do you know exactly what is expected of you?
- Rewards	Is your work recognized and appreciated by the hierarchy? Does the hierarchy in your location respect you? Are you treated fairly at your workplace?
- Labor conflicts	Do you do things in your workplace that some agree with but others don't? Do you sometimes have to do things that should be done differently? Do you sometimes have to do things that you think are unnecessary?
- Social support from colleagues	How often do you have support and help from your co-workers? How often are your colleagues willing to listen to you about your work problems? How often does your superior talk to you about your job performance?

Example

Key topics for the questionnaire	*Example*
- Social community at work	Is there a good working environment between you and your colleagues? Is there good cooperation between co-workers? In your workplace do you feel part of a community?
- Leadership quality. Regarding your direct leadership to what extent	Does it offer individuals and groups good opportunities for development? Do you give priority to job satisfaction? Are you good at work planning? Is it good to resolve conflicts? Horizontal trust Do workers hide information from each other? Do workers hide information from the hierarchy? Do workers trust each other in general?
- Vertical trust	Does the hierarchy trust their workers to do their job? Do you trust the information that is transmitted by the hierarchy? Does the hierarchy hide information from its workers?
- Justice and respect	Are conflicts resolved fairly? Are the employees' suggestions treated seriously by management? Is work evenly distributed among workers?
- General health	General health Great Very good Reasonable Deficit

Example

Key topics for the questionnaire	Example
- Job satisfaction In relation to your work, In general, how satisfied are you with	Your job prospects? The physical conditions of your workplace (equipment, space, air quality, temperature, lighting, noise, etc.)? How are your skills used? Your work in a global way? Job insecurity Do you feel worried about being unemployed?
- Self-efficacy	I am always able to solve problems if I try hard enough It is easy for me to follow my plans and achieve my goals Meaning of work Does your work have any meaning for you? Do you feel that your work is important? Do you feel motivated and involved with your work? Commitment to the workplace Do you like talking to others about your workplace?
- Work / family conflict	Do you feel that your job requires a lot of energy that ends up negatively affecting your private life? Do you feel that your job requires a lot of time that ends up negatively affecting your private life? Do your family and friends say you work too hard?
- Sleeping problems	Did you find it difficult to fall asleep? Woke up several times during the night and then couldn't fall asleep again?

Example

Key topics for the questionnaire	Example
- Burnout	Did you feel physically exhausted? Did you feel emotionally exhausted?
- Stress	Did you feel angry? Did you feel anxious? Depressive symptoms Did you feel sad? Did you miss interest in everyday things?
- Offensive behaviors	Have you been the target of verbal insults or provocations? Have you been exposed to unwanted sexual harassment? Have you been exposed to threats of violence? Have you been exposed to physical violence?

How are we going to build the first part of this questionnaire?

- Individual work, identification of advice.
- Work in sub-groups to discuss the advice identified individually.
- Pooling, writing the guide.

Individual

EASYHEALTH

Writing, reading and finalisation the questionnaire

- Pooling all advice.
- Computer input of the guide.
- Printing and distribution of the guide.
- In group, reading and discussion about the guide.
- Validation by learners of the final document.

UNIDADE 7 : Previna o risco associado a riscos psicológicos

Os riscos profissionais são definidos como a possibilidade de um trabalhador sofrer danos causados pelo trabalho que realiza. A segurança no trabalho só é garantida quando todos os riscos são conhecidos e todos os trabalhadores estão devidamente protegidos contra eles até que sejam eliminados. Todos os tipos de trabalhos, tais como os laboratórios, os elétricos, com maquinários, os eventuais trabalhos de construção civil ou outros, apresentam riscos à saúde dos trabalhadores, pelo que a sua prevenção resulta de uma análise sistemática de todos os aspectos da atividade desenvolvida.

Graças a este módulo, os formandos serão capazes de identificar e avaliar os riscos do local de trabalho, a fim de desenhar um programa eficaz de prevenção e segurança.

A diferença entre perigo e risco. Identificar e avaliar riscos ocupacionais (riscos químicos, físicos, ergonômicos, biológicos). Quais são os princípios gerais de prevenção (proteção individual / coletiva)? Metodologias de avaliação de risco. A importância das empresas na mensagem de segurança e na utilização de máquinas e equipamentos de trabalho; Quais são os deveres do empregador e do empregado. Quais são as medidas de proteção e controle de risco? Identifique os deveres do empregador e do empregado. Organização do Trabalho - Contexto Legal. Qual plano de ação as empresas devem adotar? Essas são as questões que serão abordadas neste módulo.

O objetivo desta unidade é que o aluno adote comportamentos que promovam a prevenção dos riscos da atividade ocupacional e garantam a saúde e segurança no trabalho.

Para isso, usaremos várias mídias (pôsteres, estudos de caso, vídeos, brainstormings) e, com o apoio do treinador, redigiremos um plano de ação sobre boas práticas para garantir uma boa saúde no trabalho.

Graças a este módulo, os formandos serão capazes de identificar e avaliar os riscos ocupacionais, conhecer a prevenção dos riscos ocupacionais na política de segurança, saúde e higiene do trabalho, aprender a tomar medidas de prevenção e controlo dos riscos ocupacionais e identificar que os cuidados de saúde ocupacional são relacionadas com um ambiente de trabalho saudável e seguro.

Resumo :

Estrutura da UNIDADE 7 **276**

Cenário da UNIDADE 7 **278**

Conteúdos Teóricos da UNIDADE 7 **285**

- Apêndice 1: Diretrizes de atividades
- Apêndice 2: Apresentação em PowerPoint

Estrutura da UNIDADE 7

Unidade 7:	Title : Previna riscos ligados à atividade ocupacional	Pontos de crédito ECVET:
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível EQF	3/4	
Resultado principal: identificar e prevenir fatores profissionais de alto risco (químicos, elétricos, ergonômicos, biológicos) e suas consequências.		
Resultados de aprendizagem: - Os alunos aprenderão a identificar e avaliar os riscos ocupacionais (químicos, ergonômicos, biológicos) * - Eles também aprenderão a tomar medidas de prevenção e controle * dos riscos ocupacionais. - Os alunos estarão atentos à prevenção de riscos ocupacionais na política de segurança, saúde e higiene do trabalho.		
Conhecimento	Capacidades	Competência
O aluno conhece e compreende: - O quadro legal e regulamentar * para o controle e avaliação dos riscos ocupacionais. - A legislação específica, no âmbito da Higiene e Segurança no Trabalho - Medidas de prevenção e proteção de riscos (diferentes tipos de equipamentos de proteção e uso adequado). - Metodologias de avaliação de risco. - Os diversos riscos profissionais. - - Os atores da segurança corporativa, bem como seus direitos e deveres.	O aluno é capaz de: - Determinar e identificar princípios gerais de prevenção. - Avaliar riscos e tomar medidas de controle de riscos. * - Determinar as funções do empregador (relacionadas com a saúde e segurança dos trabalhadores na empresa) - Identificar perigos (o que pode acontecer, onde e quando?, por que e como isso pode acontecer ?, quais métodos e técnicas para identificação de risco?) E avaliação de risco - Utilizar equipamentos de proteção individual (proteção auditiva, proteção respiratória, mãos, pés). Saiba mais sobre pictogramas.	O aluno: - Definir uma política de segurança, higiene e saúde no trabalho. - Ter competência para realizar avaliações técnicas. - Acompanhamento e investigação de acidentes de trabalho. - Avaliar os riscos ocupacionais (perigos químicos; risc ergonômicos; riscos biológicos). - Elaborar e organizar um dossiê documental com os registr obrigatórios, com base na segurança, higiene e saúde no trabalho - Elaborar manuais de acolhimento e de seg, saúde e higiene r trabalho. - Participação em reuniões de segurança e saúde ocupacional. - Acompanhamento na colocação de sinalização de segurança.

Critérios de desempenho para avaliação	
O aluno é capaz de: através dos conhecimentos e competências técnicas adquiridas, para identificar os perigos no ambiente de trabalho, definindo métodos de controlo e eliminação dos perigos ocupacionais.	Expected results*: - Identificar e avaliar os diversos riscos ocupacionais (riscos químicos, físicos, ergonômicos, biológicos). Diferencie os 2 conceitos: perigo e risco. - Princípios gerais de prevenção (proteção individual / coletiva) e seu monitoramento. - Identificar as atribuições do Contratante. - Demonstrar conhecimentos sobre Organização do Trabalho - Contexto Legal. - Descrever medidas de controle de riscos e planos de ação. - Importância das empresas na mensagem de segurança e saúde na utilização de máquinas e equipamentos de trabalho; - Discuta as opções de oportunidades de emprego para uma reforma empresarial. - Fortalecimento da estrutura de higiene, saúde e segurança da empresa no exercício de planejamento, fiscalização, fiscalização e controle da empresa.
Carga horária total da unidade de aprendizagem: 50h	
Métodos de avaliação : Análise de um estudo de caso, tendo em conta a observação do local de trabalho, através de visitas espaciais, recolha fotográfica e entrevistas com trabalhadores. A metodologia a seguir será a identificação e análise dos perigos a que o trabalhador está sujeito, bem como a avaliação dos riscos inerentes ao processo.	

Cenário da UNIDADE 7

EASY HEALTH : Prevenção de riscos ligados às atividades ocupacionais

Objectivo(s) : *Identificar e prevenir os fatores associados aos riscos das atividades ocupacionais (riscos associados ao ambiente de trabalho / riscos associados aos acidentes de trabalho).*

Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ...

- *Nesta unidade curricular, os alunos refletirão sobre a importância da prevenção dos riscos associados às atividades ocupacionais.*
- *Os alunos identificarão e avaliarão os riscos das atividades ocupacionais. Eles aprenderão a tomar medidas de prevenção, avaliação e controle dos riscos das atividades ocupacionais.*
- *Os formandos, com o apoio do formador, irão elaborar um Plano de Acção, com o objectivo de prevenir problemas e reduzir riscos no local de trabalho.*

Cenário coletivo e / ou individual	Duração : 25 h	Criado por : AFN

Habilidade (s) direcionada (s): no final do cenário, o trainee será capaz de ...

- Identificar os riscos inerentes às suas atividades e locais de trabalho.
- Implementar as melhores práticas de gestão de segurança, apostando numa atitude pró-ativa;
- Identificar formas de prevenir, agir e avaliar os riscos profissionais;
- Elaborar plano de ação, com medidas de controle de riscos;
- Estimular a importância da participação da organização e dos trabalhadores no desenvolvimento de estratégias de prevenção de riscos vinculados às atividades ocupacionais.
- Demonstrar conhecimentos sobre Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho
- Contexto Legal da Organização do Trabalho.

Critérios de Avaliação e Resultados Esperados: com o objetivo de solucionar os problemas identificados e reduzir o risco.

➢ *O aluno é capaz de:*

- Identificar e determinar os princípios gerais de prevenção
- Avaliar riscos e tomar medidas de controle de riscos.
- Determinar os deveres do empregador (relacionados à saúde e segurança dos trabalhadores na empresa)
- Identificar perigos (o que pode acontecer, onde e quando ?, por que e como pode acontecer ?, quais métodos e técnicas para identificação de risco?) E avaliação de risco
- Utilizar equipamentos de proteção individual (proteção auditiva, proteção respiratória, mãos, pés). Saiba mais sobre pictogramas.

➢ *Resultados esperados :*

- Identificar e avaliar riscos ocupacionais (riscos químicos, físicos, ergonômicos, biológicos).
- Diferencie os 2 conceitos: perigo e risco.
- Princípios gerais de prevenção (proteção individual / coletiva) e seu monitoramento.
- Identificar as atribuições do empregador e do empregador.
- Demonstrar conhecimentos sobre Organização do Trabalho - Contexto Legal.
- Descrever medidas de controle de riscos e planos de ação.
- Importância das empresas na mensagem de segurança e saúde na utilização de máquinas e equipamentos de trabalho;
- Discuta as opções de oportunidades de emprego para uma reforma empresarial.
- Fortalecimento da estrutura de higiene, saúde e segurança da empresa no exercício de planejamento, fiscalização, fiscalização e controle da empresa.

Procedimento de avaliação e validação:

A avaliação deve estar diretamente relacionada aos resultados de aprendizagem ou objetivos declarados da unidade.
A avaliação do programa deve se concentrar no nível de sala de aula de conhecimentos, atitudes, valores e habilidades que representam o impacto imediato da Unidade.
Avaliação do módulo individual e coletivo (O que você aprendeu com isso? / O que você vai colocar em prática? / Pontos positivos do módulo / Áreas a melhorar, comentários ..)?

● Parte teórica: Os formandos serão avaliados quanto à capacidade de aquisição de conhecimentos teóricos durante o curso de formação

● Parte prática: Criar um Plano de Ação com medidas de controlo do risco, co-elaborado em grupos

Étapas	*Duração*	*Título da Étapa*	*Tarefas do Formador*	*Tarefas dos formandos*	*Diretrizes*	*Documentos/materiais*
1	20 mn	*Apresentação da unidade 7*	Explique os objetivos do módulo. Apresente o curso das sessões, expectativas e trabalhos a serem realizados. Explique a avaliação e validação dos resultados de aprendizagem. Passe as folhas de informações aos candidatos, incentive-os a completar o material do curso fazendo anotações. Reserve tempo para perguntas Promova a apresentação e a dinâmica do quebra-gelo (Atividade 1, anexo). O objetivo é iniciar um diálogo com o grupo. Liste as expectativas dos alunos para o curso de formação no quadro.	O estagiário escreve os objetivos do módulo, a pauta do dia e faz perguntas se precisa de esclarecimento. Esteja atento e tome notas sobre os vários pontos abordados (leia as fichas de informação).	Respeite as regras para escrever e tomar notas Organize seu trabalho Leia as fichas de informação	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Cartões de informação para estagiários / treinadores PC / projetor
2	40 min	*Brainstorming*	Sessão de brainstorming para colocar os alunos no contexto, resumir o trabalho realizado nas primeiras 6 unidades. O objetivo é destacar as principais questões abordadas sem entrar em maiores detalhes O formador lista as expectativas dos alunos em relação à formação (escreva os principais pontos dados pelos alunos no quadro). Classifique todas as respostas de acordo com sua essência para explorá-las	Os formandos ficarão atentos, participarão ativamente, darão ideias e palavras relacionadas ao tema do módulo.	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas. Consulte as folhas de informações se necessário	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela classe.
3	3 horas	*Apresente os alunos (numa apresentação em PowerPoint):* *- os riscos associados às atividades profissionais;* *- Definir os conceitos gerais de segurança, saúde e higiene no trabalho*	Os formadores fornecerão aos alunos conhecimentos básicos sobre: - Higiene, saúde e segurança no trabalho (conceitos gerais) - Explicar a diferença entre Perigo e Risco; - Riscos associados ao ambiente de trabalho (incêndio, químico, biológico, físico, ergonômico, psicossocial). - Riscos associados a acidentes de trabalho (quedas de altura, cortes, explosões, eletricidade, escorregões, etc.).	Os formandos responderão, com base no que leram, algumas declarações sobre os riscos associados às atividades profissionais.	Siga as regras para escrever e fazer anotações para organizar seu trabalho Leia a folha de atividades	Folhas de atividades Cartões de informação para estagiários / treinadores PC / projetor

			O jogo descobre o que está errado! (Atividade 2) O objetivo é se comunicar com o grupo. Da mesma forma, o treinador lista os tópicos abordados pelos alunos e escreve as palavras-chave Reserve tempo para perguntas.			
4	3 horas	*Acidentes de trabalho*	Os formadores fornecem conhecimentos básicos sobre: - Definição de acidente de trabalho; - Enquadramento jurídico Proposta de resolução de um caso prático: "Acidentes de trabalho" Facilite uma discussão de 30 minutos e uma sessão de relato de 30 minutos com base nas instruções do treinador. Divida os participantes em dois grupos e seus grupos respondendo às perguntas. Reserve tempo para perguntas.	Os formandos responderão às perguntas dos slides e participarão de exercícios em pequenos grupos.	O formador organiza uma sessão de slides, exercícios e percorre cada grupo para os ajudar nos grupos de trabalho. Esteja atento à apresentação dos seus colegas para poder dar a sua opinião no final	Slides de PowerPoint projector LCD quadro-negro e folhas Marcadores
5	3 horas	*Acidentes de trabalho: causas e consequências (powerpoint)*	O formador apresentará e explicará as causas dos acidentes de trabalho: - **Organizacional** (falta de sinalização de segurança; Falta de informação e formação dos trabalhadores, desorganização do trabalho, etc.); - **Materiais** (mau estado, manutenção de equipamentos, máquinas, falta de manutenção); - **Humano** (stress; desmotivação; álcool e drogas, não conformidade com as normas de segurança);	Os formandos descrevem o que vêem nos diferentes posters e depois dão as suas impressões e ideias para enriquecer o resto do módulo.	Apresentação de slide Oriente os participantes a fornecerem respostas. Escreva suas respostas em folhas soltas e classifique-os como fatores individuais ou fatores de programa.	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de papel para documentar o brainstorming, expectativas e regras acordadas pela turma.

			O formador explica as consequências dos acidentes de trabalho: - **Trabalhador** (incapacidade para o trabalho, sofrimento, dor, perda de capacidade financeira, etc.) - **Família** (perda da família; absenteísmo, perda do poder aquisitivo, etc.). - **Empresa** (má reputação, desmotivação de funcionários, perda de produção, aumento dos prêmios de seguro, etc.). - **País** (perdas de produção, aposentadoria antecipada, etc.) Responda a quaisquer perguntas em potencial.			
6	3 horas	*Segurança e saúde ocupacional: obrigações legais do empregador e do empregado*	O formador apresenta o tópico explicando a importância de: - Enquadramento jurídico; - Obrigações legais do empregador. Adoção de políticas de prevenção pelas empresas; - Deveres dos trabalhadores. O papel ativo dos colaboradores na prevenção; Assista ao vídeo "Acidentes de Trabalho". Debate Aumente os problemas	Assista o vídeo Os formandos descrevem o que vêem no vídeo e, em seguida, dão as suas impressões, observações e ideias para enriquecer o resto do módulo	Liste o conhecimento do aluno. Respeite as regras para escrever e tomar notas. Consulte as folhas de informações se necessário Reserve algum tempo para discutir algumas declarações.	PC / projetor overhead Internet Links de vídeo projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro
7	3 horas	*Reconhecer os riscos no local de trabalho: físicos e ergonômicos*	O formador explica os riscos físicos e suas consequências para os trabalhadores; Riscos ergonômicos e suas consequências para os trabalhadores; identificar medidas preventivas; Implementar políticas de prevenção Assista aos vídeos sobre o tema (Fonte: NAPO) Debate Reserve tempo para perguntas	Assista aos videos Trabalhe em pequenos grupos para sintetizar as informações coletadas. Faça perguntas para melhor a compreensão	Apresentação de slide Pergunte se eles têm alguma dúvida. Oriente os participantes a fornecerem respostas.	PC / projetor overhead Internet Links de vídeo projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro

8	3 horas	*Resumo da sessão anterior.* *Reconhecendo os riscos no local de trabalho: químicos e biológicos*	O formador também explica a definição de risco químico e biológico. Sinais de perigo; Informações no rótulo; Armazenamento seguro; Infecções; Prevenção; Assista aos vídeos sobre o tema (Fonte: NAPO) Debate Reserve tempo para perguntas	Assista aos videos Trabalhe em pequenos grupos para sintetizar as informações coletadas. Faça perguntas para melhor compreensão	Apresentação de slide Pergunte se eles têm alguma dúvida. Oriente os participantes a fornecerem respostas	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de atividades Cartões de informação
9	3 horas	*A importância da utilização de equipamentos individuais e coletivos e medidas de controle de risco*	O formador reitera a importância Medidas protetoras - Equipamento de segurança individual: (proteção respiratória, membros superiores e inferiores, proteção auricular e cabeça, proteção ocular). - Equipamentos de proteção coletiva: sinalização de segurança, meios de combate a incêndios, etc.) Debate O treinador explica a importância das medidas de mitigação de risco. Medidas de controle de risco: Plano de ação Dê tempo para perguntas.	Os formandos ficarão atentos, participarão ativamente, darão ideias e palavras relacionadas ao tema do módulo. Primeiro, trabalhe individualmente, depois trabalhe em pequenos grupos de 3 ou 5 estagiários para trocar e melhorar a lista de ações.	Apresentação de slide Pergunte se eles têm alguma dúvida. Oriente os participantes a fornecerem respostas	Slides de PowerPoint projector LCD Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Folhas de atividades Cartões de informação
10	2 horas	*Exame escrito da unidade*	O formador dá o exame Unity e ajuda os formandos nas dúvidas que tenham	Os formandos farão o exame		Exame em papel

11	60 mn	*Written Exam results and evaluation*	O formador divulgará os resultados do exame, perguntas / respostas a qualquer conteúdo remanescente das sessões anteriores Processo de avaliação. Discurso de encerramento.	Os formandos farão sua própria avaliação e avaliarão a unidade e o treinador		Quadro-negro, marcadores de quadro-negro e papéis

Conteúdo teórico da UNIDADE 7

Apêndice 1: Diretrizes de atividades

➢ Actividade nº 1: Dinâmica de mãos dadas

O formador colocou os participantes em um círculo. O líder joga uma bola para a pessoa do outro lado do círculo dizendo seu nome e, em seguida, coloca as mãos nas costas. Isso se repete até que todos tenham jogado a bola e seus nomes sejam ditos. O líder joga a bola novamente para a mesma pessoa, e todos devem jogar a bola no mesmo padrão da primeira vez, chamando o nome da pessoa e jogando a bola. Cada vez que a bola retorna para o líder, outra bola é adicionada. Continue adicionando bolas e veja o quanto o grupo pode chegar sem bagunçar. Isso pode ser tentado de forma não verbal se todos souberem os nomes uns dos outros, e outros objetos além das bolas podem ser usados.

➢ Actividade nº 2: Brainstorming

O formador explica o propósito do brainstorming, anuncia as regras e escreve o assunto em um grande quadro negro / flipchart.

- O treinador então convida ideias e sugestões que são registradas no quadro / flipchart assim que são apresentadas. Os membros permanecem sentados e expõem as ideias o mais rápido possível ao treinador. A crítica é proibida neste estágio e o free-wheeling é encorajado.
- O brainstorming continua por 1-3 minutos ou mais até que as ideias parem de fluir.
- O formador agradece aos participantes e prossegue para o passo seguinte: avaliação.
- O grupo então examina todas as sugestões em termos de sua adequação ou pode se dividir em subgrupos para esse propósito.

➢ Actividade nº 3: Grupos de reflexão

Os participantes são divididos em pequenos grupos de acordo com o número de treinadores (1 treinador por subgrupo). Os grupos menores devem ser "equilibrados" tanto quanto possível (gênero, idade, idioma etc.). Ou, alternativamente, você pode optar por reunir pessoas de uma organização de formação semelhante para refletir sobre como elas poderiam usar os elementos do programa em seu trabalho específico ou com seu grupo-alvo específico.

Cada grupo se reúne regularmente durante o treinamento e faz parte da programação oficial. Cada treinador deve ter clareza sobre seu papel no grupo e descobrir como trabalhar junto com o grupo. A confidencialidade é uma obrigação, embora o treinador provavelmente compartilhe o feedback do grupo na equipe.

Pode ser útil iniciar a reunião dos grupos de reflexão com algum tipo de atividade de formação de grupo ou de conhecimento.

Também é possível pedir aos participantes que assumam a facilitação dos grupos de reflexão (experimentando diferentes técnicas de avaliação) ou definam para cada reunião um tema principal para a discussão. Seja criativo!

➢ **Actividade nº 4: Assistir a um vídeo**

● O formador diz aos alunos que eles assistirão / ouvirão os Vídeos NAPO sobre o assunto que estão estudando e o que esperam ouvir e ver?

● Discussão em classe sobre o tema do vídeo.

● Os alunos fazem um questionário sobre o tema do vídeo. O questionário pode ser verdadeiro / falso ou perguntas abertas.

● Dê aos alunos dois minutos para debater o vocabulário relacionado ao tópico. Os alunos organizam o resumo escrito do vídeo.

● Os alunos lêem a história / artigo de notícias conectado ao tópico do vídeo

● Os alunos considerarão o que assistem, relacionado a riscos psicológicos e estresse relacionado ao trabalho, e discutirão as causas e soluções para a perda de renda devido a problemas relacionados ao estresse. Os alunos também examinarão o vocabulário de negócios usado na palestra e como as sugestões oferecidas para melhorar as condições podem ser usadas em suas próprias situações profissionais.

➢ **Actividade nº 5: Relatório de Grupo**

O formador apóia os alunos na redação de um relatório de grupo, fornecendo diretrizes para estruturar o relatório e dividir a carga de trabalho - quem escreverá quais seções e se responsabilizará pela edição, revisão e publicação.

O formador divide os participantes em grupos de 5 e os alunos usam marcadores ou um formulário de esboço para garantir que suas notas sejam facilmente digeridas. Se o objetivo do relatório é simplesmente cobrir toda a apresentação, a tarefa essencial é mapear os pontos-chave e, em seguida, fazer um esboço para conectá-los de uma forma bem escrita.

Durante o processo, os alunos fazem anotações durante a discussão e, em seguida, decidem quem deve fazer o quê. Se apenas pequenas mudanças forem necessárias, isso pode ser melhor feito pelo editor do seu grupo. Como uma etapa final, pode ser útil colocar-se no papel de marcador - faça comentários, dê uma nota ao relatório para várias seções e no geral e compare-o com os critérios de avaliação. Como alternativa, você pode pedir a outro grupo para assumir o papel de marcador e fornecer feedback sobre o seu relatório.

- **Actividade nº 6**: **Think-pair-share - Criação de um plano de ação de segurança.**

Essa estratégia tem três etapas. Primeiro, os alunos pensam individualmente sobre uma questão ou cenário específico. Em seguida, eles formam pares para discutir e comparar suas ideias. Finalmente, eles têm a chance de compartilhar suas idéias em uma grande discussão em classe.

Os alunos tentam uma resposta inicial para a questão, que eles podem esclarecer e expandir à medida que colaboram. Também lhes dá a chance de validar suas ideias em grupos.

O formador ajudará os alunos a identificar todos os perigos; Estabeleça quem é responsável por eliminar qualquer perigo; Planeie um curso de ação para remover os perigos; tome as ações corretivas necessárias para eliminar os perigos ;, Estabeleça um sistema para evitar que o perigo volte.

Após essas tarefas o formador ajudará os alunos, escrevendo todas as idéias comuns para o computador.

Apêndice 2: apresentações em PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unit 7:

Preventing risks linked to occupational activities

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Unit 7 - Objective:

Identify and prevent factors associated with occupational activities risks (risks associated with work environment /work accidents).

Activities of the day :

- Icebreaker dynamics Guide construction
- Brainstorming
- Discussion based on pictures
- Occupation Risks Videos
- Collective assessment of the day and the unit
- Create a Safety Action Plan

Activity 1:

Promote presentation and icebreaker dynamics

Activity 1:

Dynamics of Holding Hands

This exercise is quite quick.

First, bring the team together in one room.

In the second step, ask everyone to form a circle, hand in hand.

Then, each participant must memorize who is on his right side and who is on his left side.

Then, tell the group to disperse, get distracted and walk around the room.

After a few minutes, place a large, colorful card on the floor in the center of the room, and ask everyone to "get in" on that card.

After settling in, ask them to remember the initial formation of the circle, who were their "neighbors", and ask them to form the original circle again, without leaving the cardboard.

In doing this task, team members learn that they can do more when they combine their skills and work in alignment.

Activity 2: Occupational activities *risks*

Brainstorming

Activity 3:

Danger and Risk

Risks associated with the work environment

Discussion based on pictures

Identify what is right and wrong

According to you, what is the difference between hazards and risks?

What is the difference between a 'hazard' and a 'risk'?

According to you, what is the difference between hazards and risks?

According to you, what is right and wrong?

Dialogues and exchanges with the group:

Activity 4: Occupational Risks Videos (NAPO FILMS)

These resources are to enable organizations to use Napo films to raise awareness about health and safety topics within groups of their own staff.
They are suitable for use on vocational training courses.
"Safety with a smile" is Napo's contribution to safer, healthier and better workplaces: https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Activity 5: Research and gather work accidents informacion (multiple sources)

Activity 5: Division of participants into groups: Report-back presentation

Activity 6: Create a Safety Action Plan

A Safety Action Plan to identify and eliminate physical, ergonomic, biological and chemical exposures will assist the employer in the reduction of the number of work-related injuries and occupational diseases.

Activity 6: Create a Safety action plan

How are we going to build the action plan?

Construction of the Safety Action Plan :

- Step 1: Identify all the hazards;
- Step 2: Establish who is responsible for eliminating each hazard;
- Step 3: Plan a course of action to remove the hazards;
- Step 4: Take the necessary corrective actions to eliminate the hazards;
- Step 5: Establish a system to prevent the hazard from returning;

How are we going to build the Safety Action plan?

- Individual work, identification of advice.
- Work in sub-groups to discuss the advice identified individually.
- Pooling, writing the guide.

Writing, reading and finalisation the action plan

- Pooling all advice.
- Computer input of the guide.
- Printing and distribution of the guide.
- In group, reading and discussion about the guide.
- Validation by learners of the final document.

UNIDADE 8 : Expetativas dos empregadores

Para aumentar e fomentar as oportunidades de integração e retenção do emprego, a saúde desempenha um papel inegável. A unidade de 7 horas ajuda os alunos a compreender e a conhecer as expectativas dos empregadores e o ambiente professional, no que respeita aos comportamentos e às realizações dos colaboradores em relação à saúde.

O objetivo deste módulo é apoiar o aluno na implementação de boas práticas relacionadas com a saúde; práticas que devem invariavelmente aplicar-se no âmbito profissional para garantir a sua inclusão e a manutenção no emprego. Com efeito, graças a este módulo, o formando será alertado para estas questões para que possa adotar os comportamentos adequados para ir de encontro às expectativas dos empregadores e do ambiente profissional em relação à saúde ocupacional.

Nesta unidade, os alunos discutirão sobre as expectativas dos empregadores em relação ao seu comportamento e às suas realizações em relação à saúde no trabalho. Para tal, utilizaremos vários suportes (posters, estudos de casos, vídeos, etc.) e falaremos sobre a entrevista profissional. Este último módulo sobre a saúde ocupacional, será uma oportunidade para resumir o que foi discutido nos anteriores.

Para terminar, os formandos, com o apoio do formador, irão redigir um guia de boas práticas para garantir uma boa saúde no trabalho.

Graças a este guia e à ferramenta: “estrela da mudança” os formandos poderão rever as suas próprias práticas e definir áreas de melhorias e mudanças no seu comportamento diário em relação à saúde no trabalho.

Resumo :

Estrutura da UNIDADE 8 **294**

Cenário da UNIDADE 8 **299**

Conteúdo teórico da UNIDADE 8 **304**

- **Apêndice 1: Auto-avaliação**
- **Apêndice 2: Estrela da mudança**
- **Apêndice 3: Apresentações powerpoint**

Estrutura da UNIDADE 8

<table>
<tr><td>Unidade 8:</td><td colspan="2">Título: Compreender as expectativas dos empregadores e do ambiente profissional no que respeita aos comportamentos e realizações dos funcionários em relação à saúde.

Objetivo principal do módulo: Facilitar e manter o sucesso na inclusão profissional</td><td>Pontos de crédito ECVET:</td></tr>
<tr><td>Os resultados da aprendizage correspondem ao nível EQF</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="4">Resultado da aprendizagem: Integrar e adotar boas práticas relacionadas com a saúde e práticas de trabalho que vão ao encontro das expectativas dos empregadores e do ambiente profissional em relação à saúde.

➢ Para isso, faremos com que os formandos reflitam sobre este assunto, primeiro abordando a situação da entrevista profissional, depois numa segunda fase, iremos abordá-la na sua vertente do dia-a-dia, nomeadamente, a saúde no trabalho. Para promover o módulo aos alunos, os posteres do INRS podem ser usados para aumentar a consciencialização sobre a questão.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Este módulo pode ser tratado como uma avaliação final (sumativa).

Usada em conjunto com as outras unidades de resultados de aprendizagem, esta unidade resume todos os resultados abordados num estágio anterior (Capital da Saúde, sistema de saúde, equilíbrio de vida, dieta equilibrada, regras de higiene, sono, comportamento de risco, saúde ocupacional, gestão do stress, risco prevenção, etc.).</td></tr>
<tr><td>Conhecimento</td><td>Capacidades</td><td colspan="2">Competência</td></tr>
</table>

O aluno conhece e compreende:	O aluno é capaz de:	O aluno:
1. O vínculo íntimo entre a saúde e as possibilidades futuras de integração. 2. O vínculo íntimo entre a sua saúde e a sua permanência no trabalho. É por isso que : - Compreende o conceito de «Capital da Saúde», sabe a importância da prevenção, faz check-up regular. - Conhece o sistema de saúde do seu país e é capaz de identificar os diferentes atores, compreende como funciona, os procedimentos, as regras, os direitos e o sistema financeiro. - Identifica as estruturas às quais pode recorrer, se necessário. - Tem conhecimento de ritmos biológicos (ligação entre atividade física e sono). - Identifica os princípios de uma alimentação equilibrada, sabe como adaptar a sua alimentação à sua atividade. - Ele / Ela está ciente dos princípios de higiene pessoal. Ele / Ela entende entende o seu valor social e profissional. - Ele / Ela é capaz de identificar comportamento de risco, comportamento perigoso e um caso de dependência, vício. - Ele / Ela é capaz de identificar os riscos relacionados ao trabalho. - Ele / Ela tem conhecimento das regras e regulamentos da empresa. - Conhece as normas de segurança do ambiente em que trabalha ou irá trabalhar. - Ele / ela sabe os números de contato de emergência. - Ele / Ela está ciente do procedimento a seguir em caso de acidente de trabalho.	- Gerir o seu «Capital da Saúde» - Para se manter em boas condições de saúde, ele / ela pode recorrer ao interlocutor adequado, se necessário (Segurança Social, Medicina do Trabalho, Seguro Mútuo, Médico de Clínica Geral, especialista em CMU, check-up médico, etc.) - O aluno é capaz de gerir o equilíbrio da sua vida dependendo da sua atividade profissional e pessoal (gestão do sono, atividade física, incluindo desporto, gestão do esforço, etc.). - O aluno é capaz de adaptar a sua alimentação de acordo com suas necessidades, a sua atividade. (Quantidade de alimentos, equilíbrio alimentar, frequência das refeições ...) - O aluno é capaz de implementar as regras de higiene pessoal essenciais a uma atividade profissional e social (cuidados com o corpo, rosto, mãos, pés, cabelos ... higiene bucal, cuidados dermatológicos ... higiene da roupa, gestão da lavanderia, roupas, EPI se necessário ...) - O aluno é capaz de prevenir comportamentos de risco no trabalho (mentais e físicos) e comportamentos de dependência. - O aluno é capaz de gerir o seu nível de stress, ansiedade. - Ele antecipa a extenuidade de uma tarefa, administra seu esforço, está no controle de si mesmo e sabe o que fazer para ser eficaz no trabalho. - O aluno é capaz de respeitar as regras de segurança. - É capaz de identificar e usar o EPI necessário de acordo com a atividade a realizar. (Sapatos, chapéu, capacetes, luvas, óculos, protetores de ouvido ...) - O aluno é capaz de identificar a ligação entre o seu nível de preparação física e a sua segurança no trabalho. Ele sabe que deve estar atento, focado e sereno para trabalhar em boas condições. - O aluno é capaz de identificar a ligação entre o seu nível de saúde e os comportamentos relacionados com a saúde e as suas potenciais consequências no ambiente profissional (relações	O aluno é capaz de adotar comportamentos adequado às expectativas dos empregadores em relação à saúde de forma a poder cumprir a sua missão profissional de forma adequada e é capaz de adaptar o seu comportamento em função do seu ambiente profissional. - sem colocar em risco a sua própria segurança, - esforçando-se para limitar os conflitos com colegas, clientes, parceiros ... causados por um comportament pessoal inadequado relacionado à saúde - esforçar-se para limitar as consequências financeiras para o empregador (licenças médicas, atrasos, perda d volume de negócios por falta de eficiência, ...) - sem colocar em risco o equilíbrio organizacional do negócio

- Ele / Ela é capaz de identificar comportamentos de risco no local de trabalho. - O aluno tem conhecimento de como identificar situações de stress, conflito, fadiga, ansiedade ... - O aluno tem consciência da segurança do trabalho, entende as consequências econômicas que um acidente de trabalho pode ter para a empresa e seus colegas. - Ele / Ela tem conhecimento dos comportamentos que podem colocá-lo em dificuldade no trabalho (fadiga, má gestão do sono, vícios, faltas, atrasos, má nutrição, falta de forma física, roupa inadequada, bebida, uso de drogas ...) -Ele / Ela conhece os comportamentos relacionados com a saúde que podem ter consequências no seu trabalho - as potenciais consequências no ambiente e nas situações de trabalho (relacionamento com colegas, clientes ...) -Ele / ela está ciente das consequências organizacionais e financeiras causadas por comportamentos inadequados relacionados com a saúde precária, bem como danos incorridos (higiene precária ou agressividade por falta de sono podem dar uma imagem ruim do negócio e uma perda de rotatividade, frequentes licenças médicas, ...)	com colegas, clientes, empregador ...)	

Critérios de desempenho para a avaliação	
O aluno é capaz de:	Resultados esperados *: - O aluno elaborará um guia prático, uma lembrança, para identificar as expectativas dos profissionais. - Os critérios de sucesso são:

O formando é capaz de destacar as principais categorias abordadas neste módulo, nomeadamente, noções sobre “capital saúde”, equilíbrio na vida, nutrição, prevenção de riscos relacionados com a atividade ocupacional e prevenção de comportamentos de risco. E de explicar o impacto que o seu comportamento pode ter nas atividades de negócios e na equipa.	O aluno pode ou não listar os temas principais do momento. Por exemplo, o aluno lista estes pontos de vigilância (lista não exaustiva): ● **Para a entrevista de emprego:** Para a entrevista de emprego, certifico-me que uso uma roupa correta, limpa e apropriada para o ambiente de trabalho. As minhas roupas são cuidadosamente escolhidas para a ocasião, devo estar confortável para trabalhar com essa indumentária. Eu cuido da minha aparência para a entrevista de forma a parecer profissional (roupas, higiene, cabeleireiro, barbear, postura ...) Certifico-me que não uso muito perfume ou maquiagem. Para a entrevista, certifico-me de que tenho hálito fresco (escovar os dentes, não ter fumado antes, nem consumido álcool ...) No dia, tenho higiene impecável (mãos, unhas, rosto, cabelo, roupas e sapatos limpos) Demonstro control, serenidade e calma. Acautelo o meu stress de véspera, sendo pontual, tendo uma boa noite de sono, relaxando através de técnicas simples. Na véspera, descanso para que seja uma pessoa receptiva, atenciosa e dinâmica durante a entrevista. Certifico-me de estar em dia com os meus cuidados (cartão de saúde, vacinação, check-up médico se necessário, seguro de saúde em dia ...). Durante a entrevista, não hesito em destacar os meus conhecimentos sobre segurança no trabalho e prevenção de riscos relacionados com a atividade ocupacional do PRAP (EPI, gesto e postura, OHS, números de emergência, conhecimento de pictogramas de perigo, apresentação obrigatória de informação…). Tenho cuidado com a minha imagem, com a minha postura (fico de pé direito, estou atento, ágil, focado para ser eficiente no dia…). Durante a entrevista, destaco, se possível, a minha atividade física ou mesmo atividades desportivas. Sou pontual para mostrar que sei administrar o meu tempo, mostro que antecipo as coisas. Respeito as regras do savoir-être (polidez, pontualidade, regras de conduta da empresa, desligo o telefone…). Sou estável, procuro demonstrar ao empregador que levo uma vida "estável" (estilo de vida saudável, assiduidade, disponibilidade). Durante a entrevista faço a gestão das minhas emoções, mantenho o controle de mim mesmo, transmito uma imagem profissional. Comi bem antes para ficar bem equilibrado durante a entrevista. Eu planeio o meu dia com antecedência para não ter pressa na estrada. Organizo-me com antecedência para ficar à vontade para a entrevista (acolhimento, itinerário, preparação da entrevista e documentos úteis para a entrevista…). ● **Para me manter no emprego:** Eu faço check-ups médicos regulares. Tenho uma alimentação equilibrada para estar operacional no trabalho.

	Eu cuido da minha higiene pessoal diariamente. Eu administro o meu cansaço, o meu sono para não impactar a atividade da empresa. Estou alerta no trabalho para reduzir o risco de acidentes. Eu uso meu EPI. Respeito as regras da empresa. Eu mantenho e renovo regularmente as minhas roupas de trabalho. Eu não consumo nenhuma substância ilegal. Eu opto por um ritmo de ciclo de vida de acordo com meus horários Sou sempre pontual. Dou sempre uma imagem profissional de mim mesmo. Eu ouço o meu corpo para gerir o equilíbrio entre a atividade e o tempo de descanso Eu não estou ausente. Eu executo os gestos certos, assumo as posturas certas no trabalho. Conheço o plano de evacuação, sei onde ficam as saídas de emergência, onde ficam os pontos de montagem, onde estão os alarmes de incêndio, onde estão os extintores, onde está o kit de remédios, onde ficam as paradas de emergência. Eu aplico as regras em caso de plano especial de segurança
Número de horas: 7 horas = O aluno elabora um guia prático sobre as expectativas dos profissionais em relação à saúde ocupacional. Portanto, pediremos aos alunos, com a ajuda do instrutor, que listem o que o empregador terá interesse durante uma entrevista de emprego e depois durante um período de trabalho com questões relacionadas com a saúde. O trabalho de desenvolvimeto individual será partilhado com o objetivo de projetar o momento o mais completo possível.	
Métodos de avaliação: ● A avaliação ocorrerá no momento do pooling onde cada estagiário poderá complementar o seu guia de boas práticas, será produzida uma versão final e entregue ao grupo de alunos. ● A avaliação também pode ser realizada por um período mais alargado de tempo, nomeadamente durante os períodos de imersão numa empresa ou plataforma técnica.	

Cenário da UNIDADE 8

EASY HEALTH : Facilitando e mantendo a integração professional

Objectivo(s) : *Compreender e captar as expectativas dos empregadores e do ambiente profissional no que diz respeito ao comportamento e competências dos colaboradores em relação à saúde.*

Apresentação sintética do cenário pedagógico: método, interesse, público-alvo ...

- *Nesta unidade os alunos refletirão e partilharão sobre as expectativas dos empregadores em relação ao seu comportamento e conhecimentos em relação à saúde no trabalho.*
- *Para o efeito, vamos abordar a entrevista de emprego e saúde ocupacional, no que diz respeito aos módulos anteriores. Os formandos, com o apoio do formador, elaborarão um guia de boas práticas para se manterem de boa saúde no trabalho.*
- *Graças a este guia e ao recurso, à "estrela da mudança", os formandos poderão refletir sobre as suas próprias práticas e definir áreas de mudança no seu comportamento diário em relação à saúde no trabalho.*

Cenário coletivo e / ou individual	Duração: aproximadamente 7h00

Competência (s) direcionada (s): no final do cenário, o formando será capaz de ...

- integrar e adotar boas práticas para atender às expectativas dos empregadores e do meio profissional em relação à saúde ocupacional.

Critérios de avaliação e resultados esperados:

O objetivo é que cada formando aplique as recomendações constantes do guia que é produzido em grupo, o autoposicionamento através do guia e a utilização da "estrela da mudança" permitirão ao estagiário definir os seus pontos fortes e as áreas de melhoria dos seus comportamentos em termos de saúde ocupacional.

Procedimento de avaliação e validação: Quem valida? Como? Entrevista pessoal para cada aluno, avaliação coletiva do módulo, onde é gravado? O guia está disponível para todos.

- *O guia resultante será dado a todos os alunos do grupo.*

- *Cada aluno se posicionará em relação às suas práticas; ele será levado a definir os eixos de mudança em suas práticas por meio da "estrela da mudança".*

- *Avaliação do módulo coletivo (O que você aprendeu com ele? O que você vai implementar? Pontos positivos do módulo? Áreas para melhorias, comentários ....)?*

Étapas	*Duração*	*Título da Étapa*	*Tarefas do Formador*	*Tarefas dos Formandos*	*Diretrizes*	*Documentos/materiais*
1	20 mn	*Apresentação do curso (8 unidades)*	Apresentação do cenário pedagógico: - Escreva os objetivos no quadro, coloque a Unidade 8 no contexto, ou seja, a unidade final que captura todo o trabalho feito com antecedência. - Apresentar a evolução, as diferentes fases do dia (Brainstorming, posters INRS, Criação do guia, "estrela da mudança", avaliação), apresentar as expectativas, o trabalho a ser realizado. (Coletivamente, para os primeiros passos, discussão em grupo, processamento do guia e então o tempo sozinho enquanto usa o recurso "estrela de mudança" para listar os eixos de mudança). - Explicar como as competências adquiridas serão validadas (tempo um a um com o formador para discutir a "estrela da mudança" com cada aluno). - Analisar as dúvidas que os formandos tenham, e de comum acordo com os formandos sobre as modalidades, reformular se necessário.	O formando escreve os objetivos do módulo, a agenda do dia e pergunta se os formandos precisam de esclarecimentos.	Sem orientações especiais, apresentaçã simples do módulo	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro.
2	20 mn	*Brainstorming*	Comece o dia com uma sessão de Brainstorming para contextualizar os alunos, resumindo o trabalho realizado nas 7 primeiras unidades. O objetivo é destacar as principais questões abordadas, sem entrar em maiores detalhes. (Sistema de saúde, Alimentação equilibrada, Ritmo biológico, Equilíbrio de vida e sono, Higiene pessoal, Comportamento de risco, Comportamento aditivo, Risco psicológico, Controle de estresse, Saúde ocupacional, Risco ocupacional, Expectativas dos empregadores, Prevenção de riscos ...) O formador lista os principais pontos fornecidos pelos alunos no quadro.	Os alunos dão ideias e palavras relacionadas com o tema do módulo. .	Brainstorming: Quais são os comportamentos relacionados com a saúde a adotar para manter e facilitar a integração profissional?	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Os storyboards podem ser usados durante esta fase para orientar as reflexões dos alunos e destacar os principais temas.
3	40 mn	*Posters INRS*	Uma vez elencados os principais temas, e de forma a instrumentalizar os formandos e integrar os intercâmbios anteriores, apresentação das fichas de informação do INRS. O objetivo é iniciar um diálogo com o grupo. Da mesma forma, o formador lista os tópicos descobertos pelos alunos e escreve as palavras-chave (por exemplo, sono, drogas, álcool, comportamento de risco, stress, segurança no trabalho, higiene, perigo ...).	Os alunos descrevem o que veem nos diferentes pôsteres e, em seguida, dão suas impressões, observações e ideias para enriquecer o restante do módulo.	O que você pode ver neste pôster? Que mensagem o INRS quer transmitir? Porque?	Retroprojetor, computador, pôster INR em versão digital. Fon http://www.inrs.fr/ Quadro branco, marcadores para quadro branco

4	105 mn	***Pausa (Criação do guia (trabalho em duas etapas)*** *4. Entrevista de emprego* *Tempo individual - 15 min* *Em grupos - 20 min* *Montagem de conteúdos - 30 min*	O seu amigo tem uma entrevista de emprego em 48 horas para encontrar um emprego. (Começando com um exemplo, um trabalho como motorista de empilhadeira, motorista, auxiliar de pré-escola, carpinteiro, cozinheiro ...) Para ajudá-lo, eles estão aconselha-lo sobre a melhor forma de se preparar para a sua entrevista de emprego, com foco em questões relacionadas à saúde, levando em consideração as questões relacionadas à saúde que vimos anteriormente. Este trabalho fornece uma forma de sintetizar os tópicos abordados e mostrar o que os formandos aprenderam. Possíveis perguntas para ajudar o coach, por exemplo: O que ele ou ela deve fazer para ter boa saúde quando a entrevista for realizada? Para ajudá-lo, consulte o que está listado no quadro, ou seja, os principais temas das unidades e os tópicos abordados nos pôsteres do INRS. (Dieta, Saúde, Sono, Higiene, Vícios, Saúde ...) O formador regista as respostas dadas pelos alunos.	Na primeira etapa, trabalhando individualmente, o formando elabora os conselhos que vai dar ao amigo. Em seguida, trabalhe em grupos menores de 3 ou 5 formandos para trocar e melhorar a lista de conselhos. Finalmente, eles trabalham coletivamente para montar a primeira parte do guia.	Você vai pensar no que seu amigo precisa fazer para estar apto para a entrevista. Na verdade, você terá que criar um guia de boas práticas para ajudar o seu amigo a encontrar um emprego.	Dê papel de rascunho aos alunos, se necessário, para as atividades individuais e em pequenos grupos. Para a montagem dos conteúdos, quadro branco, marcadores de quadro branco. Para as etapas a seguir, o formador pode usar o documento como guia.
	105 mn	*Pausa para o almoço* *4.2 Saúde no trabalho* *Tempo individual - 15 min* *Em grupos - 20 min* *Pooling - 30 min*	O seu amigo, graças ao seu conselho, foi contratado! Agora, começam as coisas reais, para ajudá-lo deverá escrever-lhe a conduta que ele deve tomar para manter esse trabalho por muito tempo. O mesmo de antes, trabalho individual, depois trabalho em grupo e pooling. O formador detecta as respostas dadas pelos alunos. .	Primeiro passo, trabalhando individualmente, o formando lista os conselhos que vai dar ao amigo. Em seguida, trabalhe em pequenos grupos de 3 ou 5 formandos para trocar e melhorar a lista de conselhos. Finalmente, o agrupamento coletivo para compilar a segunda parte do guia.	Resultado esperado: produção do guia de melhores práticas - fique em forma no dia da entrevista de emprego e mantenha essa dinâmica durante todo o trabalho.	Dê papel de rascunho aos alunos, se necessário para as atividades individuais e em pequenos grupos. Para pool, quadro-negro, marcadores de quadro-negro. Projetor, computador, processador de texto, impressora, fotocopiadora.

5	60 mn	*Pausa* *Elaboração do guia de boas práticas*	Graças ao trabalho realizado anteriormente, serão listados todos os conselhos para a redação do guia de boas práticas. Esta será a avaliação do trabalho realizado inicialmente, cada formando sairá com o guia elaborado pelo grupo. O formador com a ajuda dos alunos produz o documento digital ao vivo, ele / ela escreve o guia.	Os alunos ajudam o formador a escrever o guia com base nas suas notas pessoais e no seu trabalho em pequenos grupos.	Releia o guia para completá-lo e otimizá-lo.	Se alguma alteração for necessária, retroprojetor, computador, processador de texto, impressora, fotocopiadora.
6	10 mn	*Apostila do guia, leitura do guia.*	Os formandos consultam o guia, têm a possibilidade de adicionar ou alterar o guia após a sua leitura e troca de pontos de vista com o grupo.	Cada aluno lê o guia e pode sugerir alterações e novos acrescentos.	Após a leitura, você deve-se posicionar e dar algumas dicas.	Se houver necessidade de alterações, projetor, computador, processador de texto, impressora, fotocópia.
7	10 mn	*Auto-posicionamento*	Com base neste guia de boas práticas, o formador formata o guia numa ferramenta de autoavaliação. A seguir, convide o aluno a fazer a sua autoavaliação, a sua autocrítica, como você se sente a respeito desse conselho? O aluno então identificará o que precisa para mudar e melhorar o seu comportamento. O que você vai fazer com base neste conselho? Porque? O que devo fazer para ficar em forma? Para formalizar este trabalho, iremos utilizar a “Estrela da Mudança” ...	Depois que os alunos releram o guia, eles refletem cada conselho, perguntando-se se estão a seguir os conselhos ou não na sua vida diária.	Exemplo sugerido: Preencha a "estrela da mudança" para ser um cidadão mais amigo do ambiente, para gerir melhor o seu tempo, para ser mais organizado no seu trabalho	Computador, processador de texto, impressora, fotocopiadora, para formatação autoavaliação

8	20 mn	*Apresentação do recurso, estrela da mudança*	Desenhe "a estrela da mudança no cartão", escreva na frente dos 6 picos, os traços da mudança, ou seja, Criar / Iniciar, Manter / Proteger, Amplificar, Ampliar, Reduzir / Diminuir, Cessar / Excluir e Implementar realidade que vou colocar no lugar Para ajudar os alunos, o formador apresenta o recurso individual "a estrela da mudança" com base num exemplo. Para tornar mais fácil para os alunos entenderem o recurso, podemos fazê-los refletir com base em estudos de casos.	Faça com que osformandos reflitam sobre um exemplo para que eles possam utiliar a abordagem.	Preencha a "estrela da mudança", o que devo mudar no meu comportamento durante o dia para facilitar e manter a minha integração profissional?	Quadro-negro, marcadores de quadro-negro.
9	20 à 40 mn depending on the size of the group	*O aluno completa de forma independente a sua estrela de mudança*	Uma vez que o formando entende como a estrela funciona, ele ou ela é convidado a usar a estrela nas suas próprias circunstâncias. O formador vai ver cada aluno para auxiliá-lo no processo.	Cada estagiário preenche a sua “estrela da mudança”.	O que foi identificado como áreas de mudança? O que você vai colocar no lugar?	Carta se necessario.
10	10 mn	*Avaliação individual por estrelas, de 5 a 10 minutos por aluno*	Troque com o formador a estrela. A ideia é evoluir práticas, mudar hábitos ou manter certos esforços, reforçar certos comportamentos.	Fale sobre o que o aluno fará para facilitar e preservar sua integração profissional. Ao mesmo tempo, por meio de entrevistas, os alunos preenchem um questionário final em todos os módulos	Como você avalia o dia? Todos os módulos	Um escritório, se possível, para realizar entrevistas.
11		*Avaliação coletiva da unidade e do*	Avaliação coletiva do módulo, intercâmbio com o grupo. O	Troque experiências com os		Documento de

		módulo	que você acha disso? O que você aprendeu com isso? O que você vai colocar no lugar? Os alunos, caso desejem, podem apresentar um esboço de sua estrela de mudança. O formador regista as observações dos alunos.	alunos sobre as vantagens deste tipo de módulo, sobre o que aprenderam com ele, o que estão prestes a implementar.		avaliação do dia, documento de avaliação final do módulo.

Conteúdo teórico da UNIDADE 8

Apêndice 1: Autoavaliação

1.1. Possíveis dicas para a entrevista de emprego

- Certifico-me de ter uma roupa decente, limpa e adequada adaptada ao ambiente de trabalho.
- Minhas roupas são cuidadosamente escolhidas para a ocasião, devo estar confortável para trabalhar com essa roupa.
- Cuido da minha imagem para a entrevista para parecer profissional (roupa, higiene, penteado, barbear, postura ...).
- Tenho cuidado para não usar muito perfume ou muita maquiagem.
- Para a entrevista certifico-me de que tenho hálito fresco (dentes escovados, não ter fumado antes, nem consumido álcool).
- No dia, tenho higiene impecável (limpar mãos, unhas, rosto, cabelo, roupas e sapatos).
- Demonstro controlo, estando calmo e relaxado.
- Eu faço a gestão do meu stress sendo pontual, tendo uma boa noite de sono, relaxando com técnicas simples.
- Eu descanso bem antes da entrevista para ser receptivo, atencioso e dinâmico durante a entrevista.
- Procuro estar em dia com os meus procedimentos de saúde (cartão de saúde, vacinação, check-up médico se necessário, seguro de saúde em dia ...).
- Durante a entrevista, não hesito em expor os meus conhecimentos sobre a segurança no trabalho e prevenção de riscos relacionados com a actividade profissional da PRAP (EPI, gesto e postura, OHS, números de emergência, conhecimento de pictogramas de perigo, avisos obrigatórios .. .).
- Tenho cuidado com a minha imagem, com a minha postura (fico de pé, estou atento, ouço, concentro-me para ser eficiente no dia ...).
- Destaco, se possível durante a entrevista, minha prática de atividade física ou mesmo esportiva.
- Sou pontual para mostrar que sei administrar meu tempo, mostro que posso antecipar as coisas.
- Respeito as regras de bons modos (educação, pontualidade, regras da empresa, desligo o telefone ...).
- Dou estabilidade, procuro mostrar ao empregador que tenho uma vida "estável" (estilo de vida, assiduidade, disponibilidade).

- Durante a entrevista eu faço a gestão das minhas emoções, mantenho o controle de mim mesmo, dou uma imagem profissional.
- Comi bem antes para chegar bem à entrevista.
- Eu planeio a minha viagem com antecedência para não ter pressa na estrada.
- Organizo-me com antecedência para estar relaxado no dia da entrevista (acolhimento de crianças, viagem, preparação da entrevista e documentos úteis para a entrevista ...) ...

1.2. Dicas para manter o meu emprego

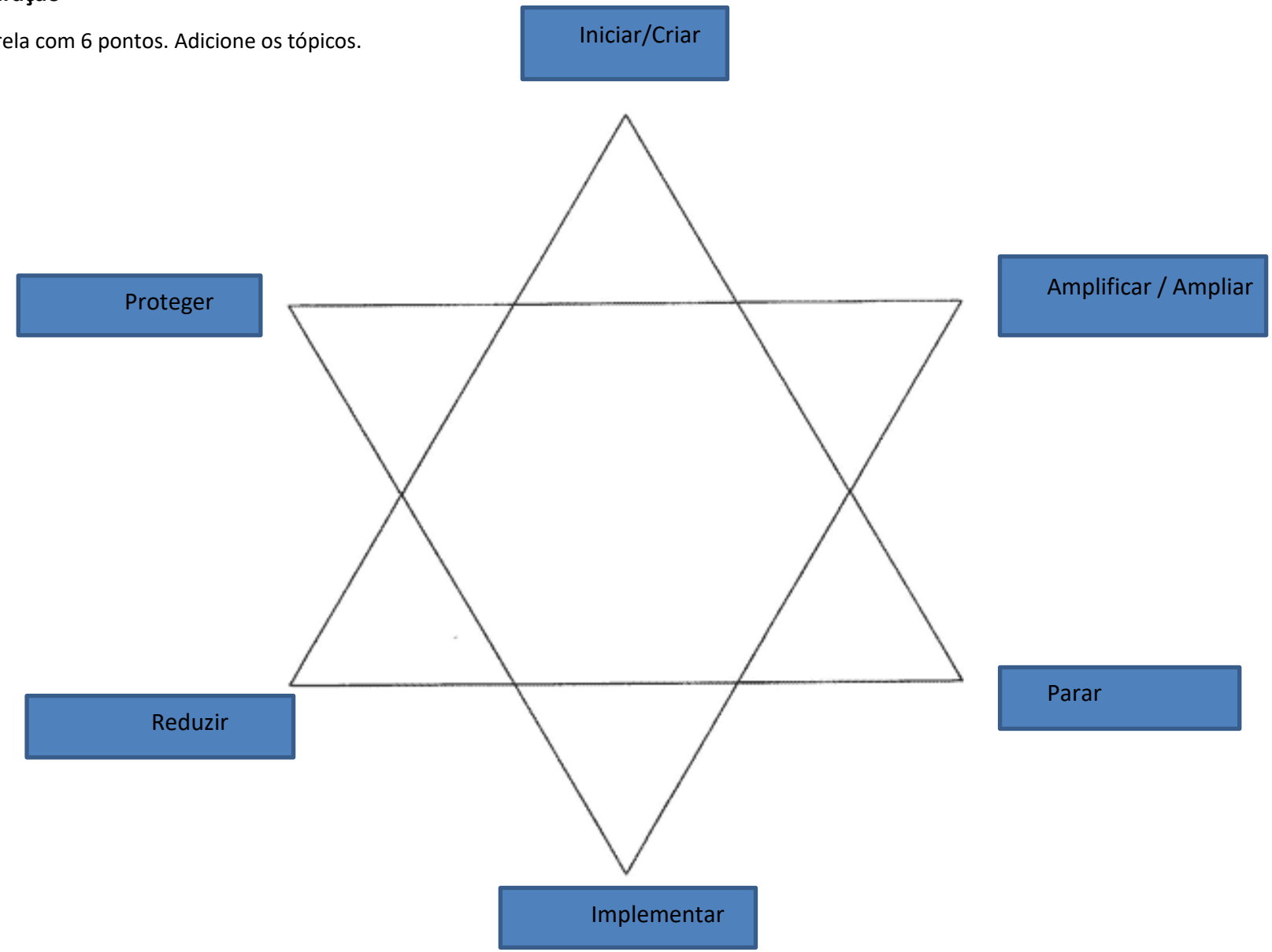
- Tenho exames médicos regulares.
- Faço uma alimentação balanceada para estar operacional no trabalho.
- Presto atenção à minha higiene pessoal diariamente.
- Administro o cansaço e o sono para não prejudicar o desempenho da empresa.
- Estou vigilante no trabalho para reduzir o risco de acidentes.
- Eu uso meu EPI.
- Respeito os regulamentos da empresa.
- Eu regularmente lavo e troco minhas roupas de trabalho.
- Eu não consumo nenhuma substância ilícita.
- Escolho um ritmo de vida que esteja de acordo com minha agenda.
- Sou sempre pontual.
- Sempre dou uma imagem profissional de mim mesmo.
- Eu ouço o meu corpo para regular o equilíbrio entre a atividade e o tempo de descanso.
- Eu não estou ausente.
- Eu uso os gestos e posturas corretas no trabalho.
- Conheço o plano de evacuação, sei onde ficam as saídas de emergência, os pontos de montagem, os alarmes de incêndio, os extintores, o estojo de primeiros socorros, as saídas de emergência.
- Eu sigo as regras em caso de plano especial de segurança ...

Nota: Para a autoavaliação, cada formando pode posicionar-se, a cada dica, respondendo à seguinte pergunta: Sigo ou não sigo este conselho? Por que ou por que não?

Apêndice 2 : Estrela da mudança

- **Preparação**

Faça uma estrela com 6 pontos. Adicione os tópicos.



- **PASSOS**

1 . ExplIcação (5min)

- Apresente o objetivo do exercício - Apresente cada tópico (correspondendo às 6 pontas da estrela).
- Criar / Iniciar (o que deve ser criado / inventado ou implementado? Quais as novas ações / atividades?
- Proteger (o que funciona bem agora e precisa ser guardado?
- Amplificar / ampliar (o que funciona bem e merece ser ampliado, retrabalhado para melhorias)
- Reduzir (o que está lá e é relevante, mas precisaria de menos energia, tempo ou recursos de você)
- Pare (o que era relevante no passado e não é mais relevante)
- Implementar (Qual será o primeiro passo para uma mudança) - os participantes não preenchem esta parte da estrela individualmente, mas é feito enquanto partilham os trabalhos em grupos.

2. Explique as regras para o trabalho individual (ou trabalho em pequenos grupos) - cerca de 10/15 minutos

- Cada pessoa escreve a sua resposta no post-it e coloca-a no local certo à volta da estrela.

3. Trabalho de grupo e partilha de trabalhos (de 15 a 20 minutos)

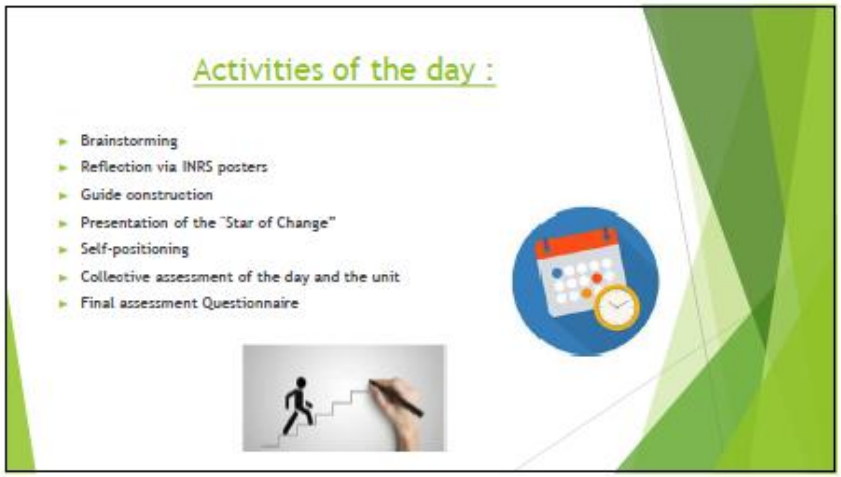
- Validar as propostas feitas para cada ponto da estrela.
- Peça a um participante para ler todas as propostas feitas para um ponto
- Pergunte ao grupo se há alguma pergunta e se houver, responda em conjunto.
- Pergunte ao grupo se eles validam as ideias apresentadas.
- Guarde apenas o que é comum à maior parte do grupo / a todo o grupo.
- Validar o conteúdo das estrelas de acordo com as discussões.

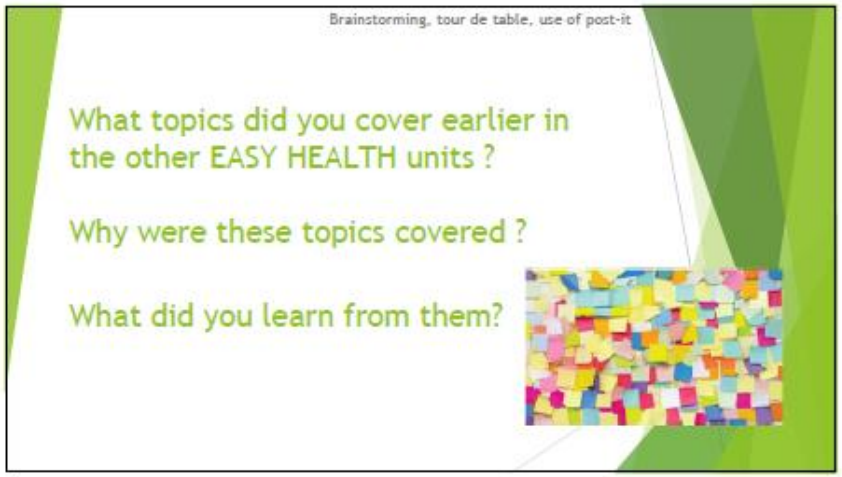
4. Definir o que deve ser implementado em curto prazo (de 5 a 10 minutos)

- Em grupo, peça propostas sobre o que deve ser implementado para iniciar uma mudança (entre as propostas validadas anteriormente) - 2 ou 3 ideias principais.

- Validar as atividades de acompanhamento a serem realizadas.

Apêndice 3: apresentações em PowerPoint





Today, we're going to work on employers' expectations.

According to you, what are we going to talk about?

Why should we talk about this ?

Dialogues and exchanges about INRS' posters

Santé et sécurité au travail
INRS
Institut National de Recherche et de Sécurité

Construction of the guide :
First step:

Guide des Bonnes Pratiques

- One of your friends has a job interview in 48 hours to get a job.
- To help him, you provide him with advice focusing on health-related issues, so that he can best prepare for his job interview.
- To help you, consider the health-related elements we considered earlier.

How are we going to build the first part of this guide?

- Individual work, identification of advice.
- Work in sub-groups to discuss the advice identified individually.
- Pooling, writing the guide.

Building the guide : *Second step:*

Guide des Bonnes Pratiques

- Congratulations, your friend got this job thanks to your advice!
- Things are getting serious now!
- To accompany him, you will list the behaviour he needs to adopt to keep this job in the long term.

How ?

- Same steps as before, individual work, then group work, then pooling.

Writing, reading and finalisation of the good practice guide

- Pooling all advice.
- Computer input of the guide.
- Printing and distribution of the guide.
- In group, reading and discussion about the guide.
- Validation by learners of the final document.

Self-positioning

- We are going to use the good practice guide as a self-assessment tool.
- You are going to do your self-positioning, you are going to situate yourself regarding the advice we have listed.
- So you will identify what you need to improve in your behavior.

Exemple d'auto-positionnement - partie 1

Advice for the interview	Do I follow this advice or not? why ?
- I make sure to wear a correct, clean and appropriate clothing for the professional environment.	
- My clothes are carefully chosen for the occasion, I must be comfortable to work in this outfit.	
- I am attentive to my image for the interview in order to appear professional (outfit, hygiene, hairstyle, shaving, posture...).	
- I am careful not to put too much perfume or too much makeup.	
- For the interview I make sure I have fresh breath (Tooth brushing, not to have smoked before, nor consumed alcohol ...).	

Example of self-positioning

Advice for the interview	Do I follow this advice or not? why ?
- The D day, I have impeccable hygiene (clean hands, nails, face, hair, clothes and shoes).	
- I show control by being calm and relaxed.	
- I manage my stress by being on time, getting a good night's sleep, relaxing through simple techniques.	
- I rest well before the interview in order to listen, be attentive and dynamic during the interview.	
- I make sure that I am up to date in my health procedures (social security card, vaccination, medical check-up if necessary, up to date health insurance...).	

Example of self-positioning

Advice for the interview	Do I follow this advice or not? why ?
- During the interview, I do not hesitate to put forward my knowledge concerning safety at work and the prevention of risks linked to the PRAP professional activity. (PPE, movement and posture, OHS, emergency numbers, knowledge of hazard pictograms, mandatory signage, etc.).	
- I am attentive to my image, my posture (I stand straight, I am attentive, listening, focused in order to be efficient on D-Day ...).	
- I highlight, if possible during the interview, my practice of physical activity, even sports.	
- I am punctual in order to show that I know how to manage my time, I show that I anticipate things.	

Example of self-positioning

Advice for the interview	Do I follow this advice or not? why ?
- I respect the rules of good manners (politeness, punctuality, company rules, I turn off my phone...).	
- I give off stability, I try to demonstrate to the employer that I lead a "stable" life (lifestyle, assiduity, availability).	
- During the interview I manage my emotions, I keep control of myself, I give a professional image.	
- I had a good meal ahead of time so I could get to the interview in good shape.	
- I plan my trip in advance so I don't rush on the road.	
- I organize myself in advance to be relaxed on the day of the interview (childcare, itinerary, preparation of the interview and documents useful for the interview...).	

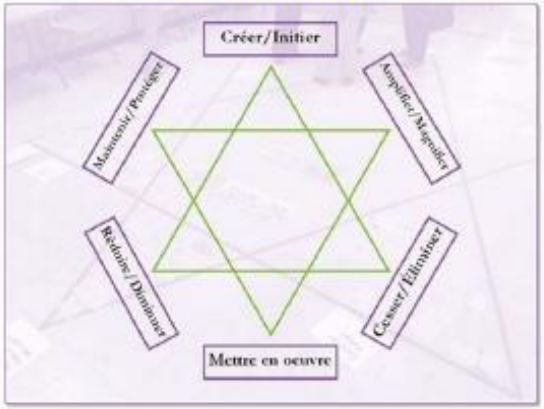
Example of self-positioning- part 2

Advice to keep my job	Do I follow this advice or not? why ?
- I have regular medical follow-up.	
- I eat a balanced diet to be operational at work.	
- I take care of my personal hygiene every day.	
- I manage my fatigue, my sleep so as not to impact the company's activity.	
- I'm alert at work to reduce the risk of accidents.	
- I wear my PPE.	
- I respect the rules of the company.	
- I regularly maintain and renew my work clothes.	

Example of self-positioning

Advice to keep my job	Do I follow this advice or not? why ?
- I do not consume illegal products.	
- I opt for a rhythm of life in line with my schedules.	
- I am always on time.	
- I always give a professional image of myself.	
- I listen to my body to manage the relationship between activity and rest time.	
- I am not absent.	
- I apply the right gestures, I take the right postures at work.	
- I know the evacuation plan, I know where the emergency exits are, the assembly points, the fire alarms, the fire extinguishers, the first aid kit, the emergency stops.	
- I apply the rules in case of a Special	

« Star of change »



It's your turn!

- Fill in individually the « star of change ».
- What do I need to change in my daily behaviour to facilitate and maintain my professional integration?

Individual assessment

- Individual exchange time with the trainer based on the "star of change".

Collective assessment of the day

- Collective assessment of the day, you will take it in turns to roll a dice.
- Depending on the face of the dice, you will answer the question that corresponds to the number.
- 1, give a word to illustrate your state of mind after that day?
- 2, what are you going to put in place in your daily life?
- 3, roll the dice again.
- 4, give a mark from one to ten on this day?
- 5, give an axis of progression for this day?
- 6, what have you learned today?

EASYHEALTH

Global assessment of the 8 units of EASY HEALTH

- Collective assessment of the EASY HEALTH module, you are going to throw in turn a dice, according to the face of the dice, you are going to answer the question which corresponds to the number.
- 1, give a word to illustrate your state of mind after that day?
- 2, what are you going to put in place in your daily life?
- 3, roll the dice again.
- 4, give a mark from one to ten on this day?
- 5, give an axis of progression for this day?
- 6, what have you learned today?

4.ADDITONAL RESOURCES

4.1. Recursos para ir mais longe

Para mais informações sobre o projeto, por favor, não hesite em nos contatar. Teremos o maior prazer em ter o seu interesse e / ou receber suas sugestões.**contact@easyhealthproject.eu**

Fique ligado nas novidades do projeto ...

http://www.easyhealthproject.eu/site/

https://www.facebook.com/easyhealthproject/

https://twitter.com/EasyHealthEU

https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA

4.2. Agradecimentos

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.

A parceria do projeto, composta por organizações da França, Polónia, Portugal, Noruega, Grécia e Itália, reuniu as suas experiências coletivas no campo da educação de adultos. Destacam-se os parceiros do projeto:
- GIP-FCIP de Normandie
- ANPAA Normandie
- MOSQUI.TO
- Academia Formaçao Norte (AFN)
- Intermezzo Ungdom
- Exelia
- Innovamentis.