



**PROVA DE AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE PARA FREQUÊNCIA DO ENSINO
SUPERIOR DOS MAIORES DE 23 ANOS
ANO LECTIVO 2012 / 2013**

**Junho
2012**

Responda às questões que se seguem, de uma clara e sucinta, no espaço livre que encontra a seguir a cada questão.

Se este espaço não for suficiente continue nas folhas que se encontram no final da Prova, não esquecendo de indicar a questão a que se refere.

Escreva o seu Nome no cabeçalho de cada uma das folhas da Prova.

A Prova tem uma cotação de **20 (vinte) Valores**. Junto de cada uma das questões encontra a cotação atribuída a cada uma das questões.

A Prova tem a duração máxima de **120 minutos**.

1. O **Stress** é um termo para o qual não encontramos, em português, uma tradução fácil e breve (do latim: *apertar, comprimir, restringir*). Contudo a população em geral sabe o que ele significa. É frequente ouvirmos algumas pessoas queixarem-se de que "andam stressadas". Outras referem que a vida actual está cheia de *stress*. Outras explicam determinados acontecimentos mencionando que "foram fruto do *stress*". Podemos afirmar que o *stress* não só se impôs como termo como faz parte do vocabulário vulgar e se reconhece que invade (afecta e altera) a vida de qualquer ser humano (a nível biológico, psicológico e social).
 - a. Explique, tentando definir, o significado de *Stress*. (1 Valor)
 - b. Quais as situações que podem induzir *Stress*? (1,5 Valores)
2. A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe uma definição "oficial" de **saúde mental**, no entanto aponta as características indispensáveis para que se possa supor que determinado individuo goza de boa saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjectivos, e teorias relacionadas concorrentes afectam o modo como a "saúde mental" é definida. Por vezes, *saúde mental* é um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental.
 - a. Explique, tentando definir, o significado de saúde mental. (1 Valor)

- b.)Indique quais as características, capacidades ou competências que um individuo deve ter para poder gozar de saúde mental. (2 Valores)
- c. Identifique e descreva alguns comportamentos que julgue adequados para obter e/ou manter uma saúde mental positiva. (1,5 Valores)

3 **A dor** pode ser entendida como uma experiência individual e subjetiva e como tal, cada pessoa experiencia-a de formas diferentes. Em sua opinião, que factores contribuem para esta individualidade e subjetividade da dor? (2 Valores)

4. **A hipertermia** pode ser definida como uma elevação da temperatura corporal acima dos parâmetros considerados normais. Indique os meios que considera adequados para reduzir a temperatura. (1 Valor)

5. **Um síndrome** consiste num determinado conjunto de sinais e sintomas. Diga o que entende por Sinal e por Sintoma, dando um exemplo de cada. (1,5 Valores)

6. **A saúde** é hoje reconhecida como a representação mental da condição individual, o controle do sofrimento, o bem-estar físico e o conforto emocional e espiritual que permitem ao Homem ter uma vida social e economicamente produtiva. Esta representação mental da condição individual e do bem-estar é variável no tempo e cada pessoa procura o equilíbrio em cada momento, de acordo com os desafios que cada situação lhe coloca, e a saúde é o reflexo de um processo dinâmico e contínuo que visa desenvolvimento das pessoas e dos grupos para a autorresponsabilização e autodeterminação na adopção de comportamentos saudáveis

A **promoção** e a **educação para a saúde** assumem, assim, uma importância fulcral no que respeita ao desenvolvimento das condições de vida dos indivíduos, grupos e comunidades.

a) Refira, sucintamente, o que entende por Promoção da Saúde e por Educação para a Saúde. (2,5 Valores)

b) Qual considera ser o papel do profissional de saúde para que a pessoa atinja o seu estado de equilíbrio, isto é, de Saúde.
(2.5 valores)

7. **A Adolescência** é uma etapa do ciclo vital individual em que ocorrem grandes mudanças a vários níveis: físico, emocional, familiar, espiritual, afectivo e social.

A Construção da identidade, a procura da autonomia e a constante preocupação em se descobrir a Si e ao Mundo conduzem o Adolescente a adoptar, frequentemente, alguns comportamentos de risco.

- a) Refira alguns dos comportamentos que considera de risco, nesta faixa etária. (1 valor)
- b) Enuncie algumas medidas para diminuir ou anular os comportamentos de risco que identificou. (2,5 Valores)