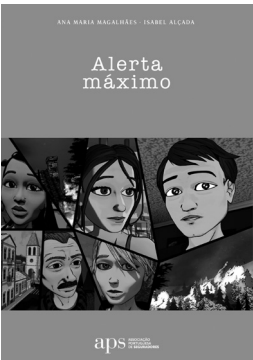
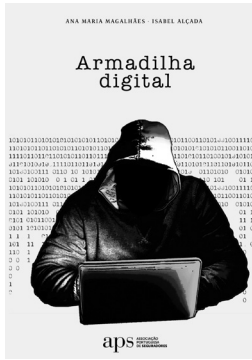
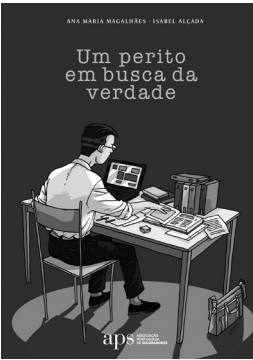


Os livros da coleção Seguros e Cidadania – *Um perito em busca da verdade* (2016), *Encontro Acidental* (2017), *Armadilha Digital* (2018), *Alerta Máximo* (2019), *Talvez uma App* (2020), *Mais vale prevenir do que remediar* (2021) – destinam-se especialmente aos alunos do 3.º ciclo.

Foram concebidos para proporcionar informações sobre temas atuais, para suscitar o debate acerca de questões relevantes da Educação para a Cidadania e da Educação Financeira.



Mais vale prevenir do que remediar

PROPOSTA DE LEITURA E ANÁLISE DO LIVRO



Quando vários jovens desconhecidos se apresentam como voluntários numa campanha de limpeza das praias tudo pode acontecer: entusiasmos no trabalho, aproximações afetivas, mas também choques de caráter e acidentes inesperados, que põem em risco a saúde dos participantes e põem à prova a coesão do grupo. Com o livro *Mais vale prevenir do que remediar* Ana Maria Magalhães

e Isabel Alçada procuram incentivar os seus leitores à prática do voluntariado e, a partir de situações que ocorrem na história, estimular a reflexão e o debate acerca de questões relativas à sustentabilidade ambiental, à saúde e ao bem-estar, à alimentação saudável, ao exercício físico e ao sono na prevenção da doença, aos sistemas de saúde públicos e privados.

SUGESTÕES PARA ORIENTAR A REFLEXÃO INDIVIDUAL,
O CONVITE À ESCRITA, OU O DEBATE NA SEQUÊNCIA DA LEITURA
DE CADA CAPÍTULO OU CONJUNTO DE CAPÍTULOS

Capítulo 1

Proteger o ambiente

- Como se pode classificar o relacionamento de Aglae e Miguel?
- Será que o primeiro capítulo suscita o interesse pela história? Indicar razões.
- Distingue trabalho voluntário de trabalho para dar assistência a familiares.
- Que importância atribuis ao voluntariado?

Capítulo 2

No «Monte da Giesta Branca»

- Quais são as expectativas dos monitores relativamente ao grupo de voluntários que aguardam?
- Quais são os elementos que as autoras incluíram para que os leitores possam imaginar o local da história? A descrição do ambiente corresponde a alguma zona do país? Qual será?

Capítulo 3

Primeiras impressões

- Quais são os elementos do grupo que parecem autorrevelar-se mais facilmente?

Capítulo 4

O primeiro dia

- Como se justifica que pessoas civilizadas deixem as praias cobertas de lixo?
- Como avaliar o modo como a campanha foi organizada?

Capítulo 5

Fim de dia inesperado

- Debate a importância da alimentação e da prática regular de exercício para a saúde e para a boa forma física.

Capítulo 6

Confidências

- Por que motivos as pessoas se desentendem devido a opções alimentares diferentes? Após debate com colegas, avalia este tipo de opções e de confrontos.

Capítulo 7

Um dia diferente

- Como se pode descrever a personalidade de Glicínia Jasmim?

Capítulo 8

Um lugar especial

- Haverá razões válidas para alguns grupos de pessoas procurarem modos de vida alternativos aos maioritários? Porquê?

Capítulo 9

Revelações e inquietações

- Que revelações deixam as personagens surpreendidas? Qual é a principal inquietação que o grupo partilha?

Capítulo 10

Operação resgate

- Debate a pertinência das afirmações do primeiro parágrafo do capítulo.
- Como classificas o comportamento de Zé Maria? E o comportamento dos companheiros?

Capítulo 11

Pensar a longo prazo

- Após a leitura do capítulo, explica se consideras que o título deste livro foi bem escolhido.

Capítulo 12

Na hora da despedida

- Consideras que as personagens desta história retiraram benefícios pessoais da sua participação como voluntários na campanha de limpeza das praias? Explica quais e porquê.

Parte final

- Ao longo da vida, nem sempre as pessoas protegem a sua saúde. Que tipos de comportamento se podem revelar mais prejudiciais à saúde e ao bem-estar dos seres humanos?
- Consideras que a tua alimentação é correta e equilibrada? Explica porquê.

- Será importante uma pessoa ter plena consciência acerca dos efeitos da alimentação que escolhe? Porquê?
- Indica algumas consequências da falta de higiene pública na saúde das populações.
- Dá exemplo de comportamentos individuais que podem contribuir para assegurar limpeza e higiene públicas.
- Por que razões o exercício físico é indicado para pessoas de todas as idades? Que tipo de doenças podem ser atenuadas ou evitadas graças ao exercício físico?
- A ciência tem apresentado provas de que o consumo de certas substâncias nocivas, como o tabaco e as drogas ilícitas, tem efeitos muito prejudiciais na saúde e no equilíbrio dos seres humanos. Como se pode contribuir para que os jovens os rejeitem?
- As doenças não são totalmente evitáveis, mas no século XX a investigação científica permitiu grandes avanços na prevenção. Quais são as modalidades de prevenção de doenças que se revelam mais eficazes?
- Que sistemas de saúde públicos e privados existem em Portugal?
- Quais são as vantagens do seguro de saúde?
- Como contribui o seguro de saúde para incentivar uma vida saudável?