



As embalagens e medicamentos fora do prazo de validade devem ser colocadas:

A - No lixo

B - Em contentor próprio na farmácia

C - Na sanita



Resposta:

B - Em contentor próprio na farmácia

As embalagens e medicamentos nunca devem ser deitados no lixo ou despejados através dos esgotos. Entregam-os na farmácia.

A Valormed recolhe, separa e classifica os medicamentos e embalagens, enviando os materiais para reciclagem ou incineração segura.



Qual o horário recomendado para apanhar sol durante o verão?

A - Das 11h às 15h

B - A partir das 21h

C - Até às 11h e a partir das 17h



Resposta:

C - Até às 11h e a partir das 17h

A exposição excessiva ao sol (apanhar demasiado sol), principalmente nas horas de maior intensidade solar, é a causa principal de lesões da pele, podendo ir de um escaldão a uma queimadura. Mesmo nestas horas (antes das 11h e depois das 17h) usa um chapéu de abas largas e um protetor solar com um índice superior a 30.



Quais os sintomas de constipação?

A - Nariz entupido, espirros e garganta inflamada

B - Febre alta e diarreia

C - Dor de costas



Resposta:

**A - Nariz entupido, espirros,
e garganta inflamada**

São os sintomas mais frequentes da constipação.



Enjoas sempre que andas de carro, barco ou avião. Como podes resolver?

A - Ficar sempre em casa

B - Pedir ajuda ao médico ou farmacêutico

C - Levar uma muda de roupa e um saco de plástico sempre que viajas



Resposta:

B - Pedir ajuda ao médico ou farmacêutico

O enjoo do movimento (de carro, barco ou avião) pode ter várias causas. Consulta o médico e aconselha-te com o farmacêutico sobre as medidas que ajudam a prevenir esta situação.



O que deves comer
ao pequeno-almoço?

A - Bolo e sumo

**B - Leite/iogurte, pão
de mistura/cereais não
açucarados, fruta**

C - Não deves comer nada



Resposta:

**B - Leite/iogurte, pão
de mistura/cereais não
açucarados, fruta**

Há muitas opções para um pequeno-almoço saudável. No pão podes pôr fiambre ou queijo. O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia, que quebra o jejum depois do período de sono. Assim, é muito importante nunca "saltar" esta refeição para repor a energia e melhorar o rendimento e concentração.



Quantas horas deves dormir
por noite?

A - 4 a 6

B - Mais de 12

C - 9 a 11



Resposta:

C - 9 a 11

As crianças com menos de 10 anos devem dormir entre 9 a 11 horas por noite. A partir dos 10 anos devem dormir 10 horas, e a partir dos 15 anos devem dormir 8 horas por noite. A partir desta idade podem dormir menos horas. Os organismos são todos diferentes, pelo que é importante que cada criança descanse o tempo que considera necessário para se sentir bem.



Qual o número de emergência?

A - 112

B - 115

C - 118



Resposta:

A - 112

Em qualquer caso de emergência, de Norte a Sul do País, o número 112 – Número Europeu de Emergência - pode ser marcado através dos telefones das redes fixa e móvel.



Quantas vezes por dia deves
lavar os dentes?

A - No mínimo 1

B - No mínimo 2

C - No mínimo 3



Resposta:

C - No mínimo 3

De acordo com o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral debes escovar os dentes, no mínimo, 3 vezes por dia, após as três refeições principais, sendo que uma das escovagens deve ser feita ao deitar. A escovagem deve durar 2 minutos utilizando uma escova adequada (que deve ser substituída a cada 3 meses) e uma pasta fluoretada. É importante também utilizar fio dentário e garantir uma técnica de escovagem correta.



As crianças devem tomar medicamentos sozinhas?

A - Sim

B - Não



Resposta:

B - Não

Só os adultos podem mexer nos medicamentos, seguindo as instruções do médico ou do farmacêutico. Os medicamentos devem ser guardados fora do alcance das crianças.



Podes procurar informação
sobre saúde na Internet?

A - Não

B - Sim



Resposta:

B - Sim

Existem sites oficiais com informação fidedigna (Direção-Geral da Saúde, INFARMED, Ministério da Saúde, entre outros) que poderás sempre consultar.



Qual destes conjuntos de palavras são medicamentos?

A - Pensos rápidos, ligaduras e água oxigenada

B - Antibióticos, analgésicos e anti-inflamatórios

C - Radiografias, análises e champô



Resposta:

B - Antibióticos, analgésicos e anti-inflamatórios

Os medicamentos são substâncias usadas para detetar, tratar ou prevenir doenças ou alterar o funcionamento do organismo. Os antibióticos são usados para tratar infeções, os analgésicos para aliviar dores e os anti-inflamatórios para tratar inflamações.



Para que servem os
medicamentos?

A - Para fazer crescer plantas

B - Para fazer os olhos bonitos

**C - Melhorar a qualidade de
vida, prevenir e tratar doenças**



Resposta:

C - Melhorar a qualidade de vida, prevenir e tratar doenças

Os medicamentos permitem melhorar a qualidade de vida, porque previnem e tratam muitas doenças, contribuindo para o aumento da esperança média de vida.



O que significa a sigla MNSRM?

A - Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

B - Uma marca de perfume

C - Um sinal de trânsito



Resposta:

A - Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica

São medicamentos para alívio dos sintomas de saúde menos graves (dores de cabeça ligeiras, febre, tosse, entre outros) que podem ser dispensados nas farmácias sem receita médica e com o aconselhamento profissional do farmacêutico.



O que significa a sigla MSRM?

A - Uma marca de perfume

B - Um partido político

**C - Medicamentos Sujeitos a
Receita Médica**



Resposta:

C - Medicamentos Sujeitos a Receita Médica

São medicamentos que só podem ser dispensados nas farmácias com apresentação de uma receita médica.



O que é a receita médica?

A - É um documento que o médico preenche durante uma consulta, com indicação dos medicamentos que o doente deve adquirir na farmácia

B - É um livro de receitas de medicamentos para cozinhar em casa

C - É um conjunto de instruções para fazer comida para os médicos



Resposta:

A - É um documento que o médico preenche durante uma consulta, com indicação dos medicamentos que o doente deve adquirir na farmácia

Na receita existe a informação relativa ao modo da toma ou aplicação do medicamento. Encontra-se em funcionamento a receita eletrónica, em que o doente, após a consulta médica, apenas necessita de apresentar o Cartão do Cidadão na Farmácia, para aceder à informação sobre os medicamentos.



Por quantos grupos é composta
a Roda dos Alimentos?

A - 5

B - 6

C - 7



Resposta:

C - 7

A Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos que são: I. Cereais e derivados e Tubérculos; II. Hortícolas; III. Frutas; IV. Laticínios, V. Carnes, Pescado e Ovos; VI. Leguminosas; VII. Gorduras e Óleos. Para tua saúde e energia, deves ter cuidado com a alimentação. Uma alimentação saudável implica comer alimentos variados nas doses recomendadas e beber água ao longo do dia e nos intervalos das refeições.



O frio intenso pode facilitar o aparecimento de...

A - Pé de atleta

**B - Gripe, pneumonia e
bronquite**

C - Comichões



Resposta:

B - Gripe, pneumonia e bronquite

Em situações de frio intenso o corpo sofre alterações que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe, a pneumonia, e a bronquite. O facto de no Inverno haver uma maior tendência para frequentar locais fechados e com mais pessoas contribui também para a transmissão de algumas doenças infecciosas.



Indica o grupo de alimentos que deves comer em maior quantidade?

A - Gorduras e óleos

B - Cereais e seus derivados, tubérculos e os hortícolas

C - Leguminosas



Resposta:

B - Cereais e seus derivados, tubérculos e os hortícolas

Estes são os alimentos que devemos comer em maior quantidade. Estes alimentos são uma excelente fonte de hidratos de carbono, vitaminas e minerais essenciais para a tua saúde.



O que deves fazer quando tens uma ferida ligeira ou arranhão?

A - Aplicar pomada para nódosas negras

B - Aplicar Creme Hidratante

C - Lavar e desinfetar



Resposta:

C- Lavar e desinfetar

O primeiro passo é lavar bem as mãos e não tocar na ferida. Primeiro, a ferida deve ser limpa com soro fisiológico ou água e sabão (de dentro para fora). Depois, pode ser necessário desinfetar com um antisséptico utilizando uma compressa. Não deve ser utilizado algodão pois este liberta pequenas fibras difíceis de remover quando a ferida inicia o seu processo de secagem e cicatrização. Se a ferida deitar sangue, tem de se pressionar a mesma utilizando uma compressa.



Qual a temperatura habitual do corpo humano?

A - 32°C

B - 37°C

C - 41°C



Resposta:

B - 37°C

Habitualmente considera-se que se está com febre quando estamos na presença de uma temperatura axilar (medida através de um termómetro na axila) superior a 37,2°C.



O que é a febre?

A - Aumento da temperatura corporal

B - Um medicamento

C - Uma pomada



Resposta:

A - Aumento da temperatura corporal

Considera-se febre uma temperatura corporal acima do normal: temperatura oral ou timpânica (ouvido) superior a $37,6^{\circ}\text{C}$ ou axilar (axila) igual ou superior a $37,2^{\circ}\text{C}$.



O que deves fazer quando estás
com febre?

A - Jogar à bola

**B - Ficar em casa em repouso e
ingerir muitos líquidos**

C - Ir à escola



Resposta:

B - Ficar em casa em repouso e ingerir muitos líquidos

A febre ligeira normalmente não está associada a problemas de saúde graves. Se o teu estado de saúde piorar e os sintomas persistirem por mais de três dias, deves consultar o médico.



O que é um analgésico?

**A - É um medicamento
para a dor**

B - Um jogo

**C - Pessoa que não gosta de
animais**



Resposta:

**A - É um medicamento
para a dor**

Analgésico é um medicamento para aliviar a dor e que deve constar do armário de medicamentos e primeiros socorros.



O que é um antialérgico?

A - É um medicamento que diminui os sintomas de alergia

B - Pessoa que não gosta de animais

C - Um jogo



Resposta:

A - É um medicamento que diminui os sintomas de alergia

Um antialérgico ou anti-histamínico é um medicamento que diminui a resposta do organismo na presença de partículas que causam alergias (pó, pelos de animais, pólenes, etc). Por essa razão diminui os sintomas da alergia. Sempre que necessitares de tomar um antialérgico, consulta o médico e aconselha-te com o farmacêutico.



Só há gripe quando chove
e está frio?

A - Sim

B - Não



Resposta:

B - Não

Mesmo nos invernos mais amenos, menos frios e chuvosos, pode haver gripe. Embora a gripe seja mais frequente no Inverno pode ocorrer durante todo o ano.



Em que altura do ano mais frequentemente surge a gripe?

A - Maio a setembro

B - Abril a agosto

C - Novembro a março



Resposta:

C - Novembro a março

A gripe ocorre, geralmente, entre novembro e março, no hemisfério Norte, e entre abril e setembro, no hemisfério Sul (meses frios locais), pelo que é uma doença designada por sazonal (relacionada com a estação do ano).



Indica o grupo de alimentos
que deves comer em menor
quantidade?

A - Gorduras e óleos

B - Carnes, pescado e ovos

C - Laticínios



Resposta:

A - Gorduras e óleos

As gorduras e óleos devem ser ingeridos em menor quantidade e não devem ser submetidos, repetidamente, a elevadas temperaturas.



A gripe e a constipação são a mesma
doença?

A - Sim

B - Não



Resposta:

B - Não

Os vírus que as causam são diferentes. Na constipação os sintomas mais frequentes são nariz entupido, espirros, olhos lacrimejantes, irritação na garganta e dor de cabeça. Os sintomas e sinais da constipação surgem de forma gradual, ao passo que os da gripe surgem rapidamente.



Com que periodicidade deves rever o armário de medicamentos e de primeiros socorros?

A - A cada 2 meses

B - A cada 6 meses

C - A cada 12 meses



Resposta:

B - A cada 6 meses

Os medicamentos e produtos farmacêuticos guardados em casa devem ser verificados a cada 6 meses para controlar o prazo de validade e o estado de conservação das embalagens. Todos os medicamentos e produtos farmacêuticos que não se encontram em condições devem ser entregues na farmácia.



O que é o Folheto Informativo?

A - Um país

B - Informação escrita sobre o medicamento

C - Um xarope



Resposta:

B - Informação escrita sobre o medicamento

O folheto informativo (papel que está no interior da embalagem do medicamento), também conhecido como "bula", é um resumo da informação necessária para a utilização do medicamento que contém informação sobre como se deve utilizar o medicamento, para que serve, que efeitos pode provocar, entre outros.



Onde devem ser guardados os medicamentos?

A - Os medicamentos devem ser guardados em local fresco, seco e longe do alcance das crianças

B - Soltos e dentro de saquetas

C - Na casa de banho ou cozinha



Resposta:

A - Os medicamentos devem ser guardados em local fresco, seco e longe do alcance das crianças

Os medicamentos devem ser guardados em ambiente fresco e seco, numa caixa identificada, de preferência num armário alto e fechado à chave. É importante que nunca se guardem medicamentos na casa de banho ou na cozinha.



Com que bebida deves tomar os comprimidos?

A - Água

B - Sumo

C - Leite



Resposta:

A - Água

Os medicamentos devem ser tomados com água (um copo de 200 ml). Deve-se evitar tomar medicamentos com outros líquidos, tais como sumo de fruta ou leite, pois estes podem alterar o efeito do medicamento.



Que produtos devem estar presentes no armário de medicamentos e primeiros socorros?

A - Canetas e lápis

B - Chá e mel

C - Pensos rápidos e soro fisiológico



Resposta:

C - Pensos rápidos e soro fisiológico

O armário de medicamentos e primeiros socorros completo deve conter: luvas descartáveis, tesoura, pinça, compressas esterilizadas, pensos rápidos, ligaduras, soro fisiológico, rolo de adesivo, termómetro digital, antisséptico líquido e em creme; analgésico ou anti-inflamatório oral para aliviar a dor; pomada analgésica e anti-inflamatória; pomada para hematomas ("nódoas negras"); creme cicatrizante e um antialérgico.



O que está no centro da roda dos alimentos?

A - Azeite

B - Leite

C - Água



Resposta:

C - Água

A água é o principal constituinte dos seres vivos. No nosso organismo, a água é o principal elemento intra e extracelular. Na alimentação, a água desempenha uma função fundamental no transporte dos nutrientes.



Com que periodicidade deves realizar consultas médicas de vigilância da saúde?

A - Nunca

B - Frequentemente

C - Anualmente



Resposta:

C - Anualmente

O estado de saúde deve ser verificado pelo médico todos os anos e em função da idade: aos 4 anos, aos 5 anos, aos 6 ou 7 anos (final 1º ano de escolaridade) aos 8 anos, aos 10 anos, aos 12 /13 anos e aos 15 /18 anos, ou sempre que houver sintomas que persistam vários dias ou que não melhorem mesmo tomando medicamentos.



O que é um anti-inflamatório?

A - Um medicamento

B - Um livro

C - Um tipo de comida



Resposta:

A - Um medicamento

Um anti-inflamatório é um medicamento que diminui a inflamação e alivia os sintomas associados, como a dor e o inchaço.



Quantos sentidos tem o corpo humano?

A - 2

B - 5

C - 10



Resposta:

B-5

Visão, Audição, Paladar, Tato e Olfato.



Quantos dentes tem a dentição definitiva?

A - 20

B - 32

C - 40



Resposta:

B - 32

Incisivos, caninos, pré-molares e molares. Os dentes agrupam-se em pares. Os dois dentes da frente, em cima e em baixo, são os incisivos centrais (4 no total). Seguem-se os incisivos laterais (4 no total). Ao lado estão os caninos (4 no total). A seguir vêm dois pré-molares (8 no total - 4 em cima e 4 em baixo) e depois dois molares (8 no total - 4 em cima e 4 em baixo). Finalmente, atrás de todos, aparecem (nem todas as pessoas têm) os dentes do siso ou terceiros molares (se estiverem todos, serão 4).



Quais são as principais características da água?

A - Inodora, incolor e insípida

B - Transparente, cristalina e macia

C - Quente, destilada e oxigenada



Resposta:

A - Inodora, incolor e insípida

A água potável é aquela que é própria para beber. É inodora (não tem cheiro), incolor (não tem cor) e insípida (não tem sabor). Só se deve beber água potável.



Onde podes encontrar
uma balança para te pesares?

A - Praia

B - Parque infantil

C - Farmácia



Resposta:
C - Farmácia



Qual é o órgão do corpo humano que
o ajuda a respirar?

A - Coração

B - Rins

C - Pulmões



Resposta:

C - Pulmões

Na respiração pulmonar o ar entra e sai dos pulmões devido à contração e ao relaxamento do diafragma. Quando o diafragma contrai, há uma diminuição da pressão nos pulmões e o ar que está fora do corpo entra rico em oxigénio (inspiração). Quando o diafragma relaxa, a pressão dentro dos pulmões aumenta e o ar que estava dentro sai em forma de dióxido de carbono (expiração).



O que deves fazer quando verificas que um medicamento está fora do prazo de validade?

A - Não tomar e informar um adulto para que o possa levar à farmácia e depositar no contentor da Valormed

B - Despejar o seu conteúdo na sanita ou deitar no caixote do lixo

C - Tomar o medicamento



Resposta:

A - Não tomar e informar um adulto para que o possa levar à farmácia e depositar no contentor da Valormed

Nunca se devem tomar medicamentos fora do prazo nem deitar o seu conteúdo para o lixo e esgotos. Entregá-los na Farmácia. A Valormed recolhe, separa e classifica os medicamentos e embalagens, enviando os materiais para reciclagem ou incineração segura.



Que nome se dá ao papel que vem dentro da embalagem do medicamento?

A - Receita Médica

B - Folheto Informativo

C - Cartão do Cidadão



Resposta:

B - Folheto Informativo

O folheto informativo (papel que está no interior da embalagem do medicamento), também conhecido como "bula", é um resumo da informação necessária para a utilização do medicamento que contém informação sobre como se deve utilizar o medicamento, para que serve, que efeitos pode provocar, entre outros.



Qual o órgão do corpo humano que armazena a urina?

A - Bexiga

B - Rins

C - Coração



Resposta:

A - Bexiga

A bexiga é o órgão humano no qual é armazenada a urina, que é produzida pelos rins. É um órgão oco e distensível. À bexiga segue-se a uretra, que liberta a urina produzida pelo organismo.



Qual o momento do dia para aplicar
creme hidratante na pele?

A - Após o banho

B - Antes das refeições

C - Ao acordar



Resposta:

A - Após o banho

O melhor momento para aplicar o hidratante é após o banho, ainda com a pele húmida, para que a absorção seja eficiente.



Quem investiga os novos
medicamentos?

A - Cientistas e Investigadores

B - As farmácias

C - Os cozinheiros



Resposta:

A - Cientistas e Investigadores

São depois as empresas da Indústria Farmacêutica, centros académicos e outras pequenas empresas de investigação que desenvolvem os medicamentos até chegarem aos doentes.

Um novo medicamento custa mil milhões de euros (1 bilião), um milhão de horas de trabalho, envolve 423 investigadores e demora cerca de 15 anos até chegar ao doente.

(Fonte: Federação Europeia da Indústria Farmacêutica - EFPIA)



Qual das seguintes opções não é saudável?

A - Realizar caminhadas regulares

B - Comer fruta ao pequeno-almoço

C - Beber refrigerantes sempre que tenho sede



Resposta:

C - Beber refrigerantes sempre que tenho sede

A ingestão constante de sumos e refrigerantes açucarados leva ao aumento do risco de vir a sofrer de problemas de saúde, tal como a obesidade e a diabetes. A água é a melhor bebida para matar a sede.



Como deves ocupar os teus tempos
livres?

**A - Praticar regularmente
exercício físico**

B - Jogar consola

C - Comer bolos



Resposta:

**A - Praticar regularmente
exercício físico**

A prática regular de exercício físico permite o desenvolvimento corporal e o aumento do bem-estar físico e mental.