

Questionário de conhecimentos

Mesa-redonda: “Relação entre o consumo excessivo de sal e as doenças cardiovasculares”

No âmbito da temática "Alimentação Saudável e Sustentável", um grupo de alunos do Curso Técnico de Gestão do Ambiente – Tipo 6 encontra-se a desenvolver o seu trabalho para a Prova de Avaliação Final (PAF).

Integrada neste percurso formativo, organizou-se a mesa-redonda: “Relação entre o consumo excessivo de sal e as doenças cardiovasculares”, conduzida pela Dra. Érica Vieira e a Dra. Matilde Ferreira. O objetivo desta ação é explicar o que é a Hipertensão Arterial (HTA) e como a alimentação, o consumo de sal, os fatores de risco e o estilo de vida podem influenciar a tensão arterial. Pretende também alertar para as consequências da HTA e sensibilizar para a importância da prevenção e da adoção de hábitos de vida saudáveis, mostrando que todos podemos contribuir para a promoção da saúde pública.

O presente questionário tem como objetivo avaliar o grau dos conhecimentos adquiridos pelos participantes ao longo da sessão.

Os dados recolhidos serão posteriormente analisados e apresentados na componente prática PAF, contribuindo para a fundamentação e valorização do trabalho desenvolvido.

Agradecemos a vossa colaboração!

Francisco Andrade, Lara Jesus e Núria Camacho

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Email *

2. Nome: *

3. O que é a Hipertensão Arterial (HTA)? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Diminuição da pressão arterial
- Aumento persistente da pressão arterial nas artérias
- Diminuição da frequência cardíaca
- Falta de circulação sanguínea

4. O conceito de contínuo cardiovascular significa que: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- O risco só existe quando há hipertensão diagnosticada
- O risco cardiovascular aumenta progressivamente com valores de pressão arterial mais elevados
- A pressão arterial não influencia o risco cardiovascular
- O risco só aparece em idosos

5. O termo “pressão arterial elevada” refere-se a: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Valores de tensão arterial dentro do intervalo normal
- Valores de tensão arterial acima do normal, que aumentam o risco cardiovascular mesmo sem diagnóstico formal de hipertensão
- Valores de tensão arterial que ocorrem apenas durante o exercício físico
- Valores de tensão arterial que apenas ocorrem em pessoas idosas

6. Qual destes fatores pode contribuir para o desenvolvimento de HTA? * 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Consumo elevado de sal
- Beber água
- Comer fruta
- Praticar exercício físico

7. A alimentação pode influenciar a tensão arterial porque: * 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Não tem qualquer relação com a pressão arterial
- Alguns nutrientes podem aumentar ou reduzir a pressão arterial
- Apenas influencia o peso corporal
- Apenas influencia o colesterol

8. Em que tipo de alimentos é mais comum encontrar “sal escondido”? * 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Legumes frescos
- Alimentos processados e embalados (ex.: sopas instantâneas, snacks, refeições prontas)
- Fruta fresca
- Água

9. O excesso de sal na alimentação pode: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Diminuir a pressão arterial
- Aumentar o risco de hipertensão
- Não ter efeito no organismo
- Melhorar a circulação

10. Qual destes nutrientes ajuda no controlo da pressão arterial? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Potássio
- Açúcar
- Gorduras
- Álcool

11. O magnésio pode contribuir para: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Aumentar a pressão arterial
- O equilíbrio da função muscular e vascular
- O aumento do colesterol
- A redução da hidratação

12. O calcário tem um papel importante porque: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Apenas fortalece os ossos
- Também contribui para o funcionamento normal do sistema cardiovascular
- Aumenta sempre a pressão arterial
- Não tem relação com a hipertensão

13. As fibras alimentares podem ajudar porque: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Aumentam consumo de sal
- Contribuem para uma alimentação equilibrada e saúde
- Aumentam o colesterol
- Não têm efeito na saúde

14. Qual destes é um fator de risco para hipertensão? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Tabagismo
- Consumo de fruta
- Prática de exercício
- Boa qualidade de sono

15. A dislipidemia refere-se a: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Alterações nos níveis de lípidos no sangue
- Falta de açúcar no sangue
- Baixa pressão arterial
- Falta de vitaminas

16. A presença de diabetes pode: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Diminuir o risco cardiovascular
- Potenciar os efeitos da hipertensão
- Não ter relação com a hipertensão
- Curar a hipertensão

17. A hipertensão arterial não controlada, ao longo dos anos, pode aumentar o risco de:

* 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Acidente vascular cerebral (AVC)
- Melhoria da circulação
- Aumento da imunidade
- Melhor digestão

18. A saúde cardiovascular resulta da interação entre: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Apenas genética
- Apenas alimentação
- Genética e fatores ambientais/comportamentais
- Apenas exercício físico

19. Os microplásticos podem afetar a saúde cardiovascular porque: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Podem contribuir para processos inflamatórios no organismo
- Melhoram a circulação
- Diminuem o colesterol
- Não têm qualquer impacto

20. Uma dica prática para reduzir o consumo de sal é: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Utilizar mais ervas aromáticas e especiarias
- Adicionar mais sal á comida
- Consumir mais alimentos processados
- Evitar cozinhar

21. Qual dos seguintes hábitos contribuem para a prevenção da hipertensão e para a saúde cardiovascular?

* 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Sedentarismo
- Exercício físico regular
- Consumo elevado de álcool
- Falta de sono

22. Ser agente de promoção da saúde pública significa: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Apenas trabalhar na área da saúde
- Promover hábitos saudáveis e prevenção na comunidade
- Ignorar fatores de risco
- Apenas tratar doenças

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

