



5

Uma alimentação equilibrada é muito importante para o bem-estar do Valentim e dos seus amigos.

Descobre o intruso da alimentação saudável!

- Alimentos da natureza (ex. água, frutas, legumes, leite, leguminosas, arroz e outros cereais naturais, carne, ovo e peixe)
- Produtos processados em fábricas (ex. molhos, pizzas e hambúrguers, cereais com açúcar)



Avança uma casa.



7

O coração Valentim é um verdadeiro gerador de energia! Essa energia serve para (escolhe a certa):

- Tinger os alimentos
- Contrair o músculo para bombear e levar o sangue, com oxigénio e alimento, para o corpo todo
- Respirar

Utiliza essa energia para chegares à casa 8.



9



O coração é o líder de uma rede secreta especial, que parte dessa rede leva o sangue com oxigénio e nutrientes para o corpo todo?

- Arterias
- Veias

Sabias que escolhas não saudáveis adoecem o Valentim, mas também a sua rede. Esta rede estragada fica com obstáculos à passagem do sangue e as partes do corpo que não recebem alimento e oxigénio suficiente começam a trabalhar mal.

Protege a tua rede especial e avança uma casa!



10

Sabias que a Insuficiência Cardíaca é uma doença em que o Coração está cansado, sem força para bombear sangue nas quantidades necessárias para o organismo trabalhar bem?

Escolhe as 2 atitudes que tornam o coração mais forte:

- Não fumar
- Fazer exercício físico
- Evitar o consumo de álcool
- Beber bebidas com açúcar ou álcool

Salta para a casa 11.



12

O estômago Gil trabalha com os seus companheiros do Sistema Digestivo para transformar os alimentos em energia!

Usa a tua lupa de espertalhão e ajuda o Gil a escolher os 3 alimentos saudáveis desta lista:

- Cereais pouco processados (ex. pão, massa, arroz)
- Barras de cereais com açúcar e bolachas
- Nozes, sementes e amêndoas
- Sobolhos fritos
- Gomas, rebuçados e chocolates
- Feijão, ervilha e outras leguminosas.



Avança 3 casas!



13

Os Joões pulmões são especialistas na respiração! Adoram inspirar ar puro (cheio de oxigénio) e, na expiração, deitam fora produtos que não podem ficar acumulados no corpo (como o dióxido de carbono)!

Inspira e expira profundamente e avança para a casa 17.



15

Para se manterem mais saudáveis os manos rúns não devem ser preguiçosos. Esforça-te tu também e pratica atividade física diariamente! Evita o sofá, brinca muito ao ar livre, escolhe um desporto que gostes e pratica 3 vezes por semana.

Ajuda o Rui e o Martim e dá uma corridinha até à casa 20.



16

Os cigarros causam graves problemas aos Joões pulmões, mas também prejudicam o Valentim, que fica com menos força para bombear sangue para o corpo todo.

Somos mais fortes quando dizemos NÃO ao tabaco! Recua para a casa 11.



17

O cérebro César é o comandante de todas as operações do corpo e conta com a ajuda dos seus parceiros neurónios.

Ajuda-o a trabalhar melhor: estimula-o com atividades criativas, lê um livro diariamente, reduz o tempo de ecrã e deixa-o descansar as horas que precisa (com uma boa noite de sono)!



Avança até à casa 20!



19



As veias levam o sangue de volta ao nosso querido Valentim e completam a rede secreta do nosso corpo (que liga todos as suas partes e os seus órgãos).

Descobre o nome deste sistema incrível, que contém o capitão Valentim e a sua rede especial de união e...

Avança uma casa!



21

Os Rins Rui e Martim eliminam os produtos maus e líquidos a mais do corpo. Lembra-te que, para os ajudares nesta importante função, deves escolher a água e não deves beber sumos e outras bebidas com açúcar!



Refresca-te com um copo de água e joga outra vez!



24



O stress pode deixar o César muito frágil e também prejudica o Valentim. Dá 2 atividades relaxantes e, para melhor ajudares o César a recuperar:

Descansa e fica uma vez sem jogar.



27

Parabéns, chegaste ao glorioso Valentim!

Agora, já sabes como o podes proteger e manter mais saudável, cheio de energia e vitalidade!



Soluções

Nas casas com questões, quem responder enadadamente passa a vez ao jogador seguinte e volta à casa de onde saiu.

Carta 5: Alimentos da natureza (ex. água, frutas, legumes, leite, leguminosas, arroz e outros cereais naturais, carne, ovo e peixe)

Carta 7: Contrair o músculo para bombear e levar o sangue, com oxigénio e alimento, para o corpo todo.

Carta 9: Arterias.

Carta 10: Não fumar; Fazer exercício físico.

Carta 12: Feijão, ervilha e outras leguminosas.

Carta 19: Sistema Cardiovascular.

