

# Jogando o Dado

Imagine que você vai viver toda a sua vida - sua adolescência, seus anos adultos e sua velhice - nos próximos 10 minutos e que suas escolhas na vida serão feitas por números sorteados nos dados. Comece com sua adolescência e role um dado para descobrir suas escolhas comportamentais em cada categoria para cada etapa da vida. Use as informações fornecidas para determinar quantos pontos você recebe por cada comportamento. Registre os resultados nos espaços em branco fornecidos. A propósito, o objetivo deste jogo é permanecer vivo até uma velhice madura. Você faz isso mantendo seus "pontos cardíacos" abaixo do nível limiar de 85. Uma vez que você exceder 85 pontos em qualquer fase da vida, você está fora (você teve um ataque cardíaco fatal).

## 1º Estágio da vida: Escolhas como um adolescente

Pontos cardíacos

### 1. Dieta. Jogue uma vez o dado. Se você jogou e caiu:

1 ou 2 Você come uma dieta bem equilibrada e com baixo teor de gordura (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você come um pouco de fast food e junk food de alta gordura (adicione 5 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você come um monte de fast food e junk food de alta gordura (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_

### 2. Exercício. Jogue novamente o dado. Se você jogou e caiu:

1 ou 2 Você é uma batata de sofá! Você faz pouco ou nenhum exercício além de caminhar da TV até a geladeira (adicione 15 pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você faz uma quantidade moderada de exercício (subtraia 5 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você se exercita regularmente (subtraia 15 pontos). \_\_\_\_\_

### 3. Escola/Trabalho/Relacionamentos. Jogue o dado de novo. Se você obteve:

1 Você sente que sua vida é livre de estresse (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_

6 Você está sob uma grande quantidade de estresse em casa, na escola, e no trabalho (adicione 10 pontos) \_\_\_\_\_

Para qualquer outro valor, não adicione pontos. \_\_\_\_\_

### 4. Fumar. Jogue o dado de novo. Se você obteve:

1 ou 2 Você não fuma e raramente é exposto àqueles que fumam (subtraia 20 pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você não fuma, mas está perto de muitas pessoas que fumam (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você fuma um ou mais maços de cigarros por dia (adicione 20 pontos). \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas na adolescência: \_\_\_\_\_

Se o total for mais de 85, você teve um ataque cardíaco fatal.

## **2º Estágio da Vida: Escolhas como adulto (idades entre 20 e 50 anos)**

**(Comece a partir de zero pontos.)**

**1. Dieta.** Jogue uma vez o dado. Se você jogou e caiu:

1 ou 2 Você come uma dieta bem equilibrada e com baixo teor de gordura (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você come um pouco de fast food e junk food de alta gordura (adicione 5 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você come um monte de fast food e junk food de alta gordura (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_

**2. Exercício.** Jogue novamente o dado. Se você jogou e caiu:

1 ou 2 Você é uma batata de sofá! Você faz pouco ou nenhum exercício além de caminhar da TV até a geladeira (adicione 20 pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você faz uma quantidade moderada de exercício (subtraia 5 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você se exercita regularmente (subtraia 15 pontos). \_\_\_\_\_

**3. Trabalho/Relacionamentos.** Jogue o dado de novo. Se você obteve:

1 Você sente que sua vida é livre de estresse (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_

6 Você está sob uma grande quantidade de estresse em casa, e no trabalho (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_

Para qualquer outro valor, não adicione pontos. \_\_\_\_\_

**4. Fumar.** Jogue o dado de novo. Se você obteve:

1 ou 2 Você começou a fumar durante a adolescência\* (adicione 20 pontos).  
Você não começou a fumar durante sua adolescência (não adicione pontos). \_\_\_\_\_

3 ou 4 Você fumou durante sua adolescência, mas parou de fumar\*(subtrair 20 pontos).  
Você não fumou durante sua adolescência (subtraia 5 pontos). \_\_\_\_\_

5 ou 6 Você fuma um ou mais maços de cigarros por dia (adicione 20 pontos). \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas como adulto: \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas na adolescência: \_\_\_\_\_

Total de pontos: \_\_\_\_\_

Se o total for mais de 85, você teve um ataque cardíaco fatal.

\*Verifique na primeira parte do exercício

### 3º Estágio da Vida: Escolhas como idoso (acima de 50 anos)

(Comece a partir de zero pontos.)

**1. Dieta.** Jogue uma vez o dado. Se você jogou e caiu:

- 1 ou 2 Você come uma dieta bem equilibrada e com baixo teor de gordura (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_
- 3 ou 4 Você come um pouco de fast food e junk food de alta gordura (adicione 5 pontos). \_\_\_\_\_
- 5 ou 6 Você come um monte de fast food e junk food de alta gordura (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_

**2. Exercício.** Jogue novamente o dado. Se você jogou e caiu:

- 1 ou 2 Você é uma batata de sofá! Você faz pouco ou nenhum exercício além de caminhar da TV até a geladeira (adicione 20 pontos). \_\_\_\_\_
- 3 ou 4 Você faz uma quantidade moderada de exercício (subtraia 5 pontos). \_\_\_\_\_
- 5 ou 6 Você se exercita regularmente (subtraia 15 pontos). \_\_\_\_\_

**3. Aposentadoria/Relacionamentos.** Jogue o dado de novo. Se você obteve:

- 1 Você sente que sua vida é livre de estresse (subtraia 10 pontos). \_\_\_\_\_
- 5 ou 6 Você está sob uma grande quantidade de estresse (adicione 10 pontos). \_\_\_\_\_
- Para qualquer outro valor, não adicione pontos. \_\_\_\_\_

**4. Fumar.** Jogue o dado de novo. Se você obteve:

- 1 ou 2 Você fumou antes, mas parou de fumar\* (subtraia 20 pontos).  
Você não fumava antes (subtraia nenhum ponto). \_\_\_\_\_
- 3, 4, 5 ou 6 Você começou a fumar na adolescência ou quando adulto\* (adicione 20 pontos).  
Você não começou a fumar na adolescência ou quando adulto ou você parou de fumar quando adulto\* (adicione nenhum ponto). \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas como idoso: \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas como adulto: \_\_\_\_\_

Pontos de risco totais devido às escolhas feitas na adolescência: \_\_\_\_\_

Total de pontos: \_\_\_\_\_

Se o total for mais de 85, você teve um ataque cardíaco fatal.

\*Verifique na primeira e segunda parte do exercício

Atividade adaptada a partir de (“Genetic - Manual - Activity 4” n.d.)

“Genetic - Manual - Activity 4.” n.d. Accessed September 26, 2020.

<https://science.education.nih.gov/supplements/webversions/genetic/guide/activity4-1.html>.