



PESSOA CANDIDATA A

Tempo de preparação: 2 minutos.  
Tempo de intervenção: 1-2 minutos.

Dicas para uma dieta saudável

A pessoa candidata B gostava de levar uma dieta mais saudável. Encontrou o seguinte cartaz:

5 DICAS BÁSICAS PARA ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO MELHOR



Reduzir a ingestão de sal e açúcar



Beber mais água (1 copo a cada hora)



Consumir alimentos ricos em fibras (cereais integrais, frutas, legumes)



Reduzir drasticamente a ingestão de gorduras saturadas e trans



Comer de forma fracionada, dividindo a alimentação em 6 pequenas refeições, com intervalo de 3 horas entre elas

Fonte:  
<https://nutricaoehsaude.tumblr.com/post/77427851141/5-dicas-basicas-para-melhor-sua-alimentacao-fica>

TAREFA: MEDIAÇÃO ORAL

...../12,5

Deve tratar os seguintes pontos:

- **Transmita** três dos conselhos do cartaz à pessoa candidata B.
- **Explique-lhe** os conselhos que escolheu e, se quiser, ponha exemplos.



PESSOA CANDIDATA B

Tempo de preparação: **2 minutos.**  
Tempo de intervenção: **1-2 minutos.**

Cuidados físicos

A pessoa candidata A disse-lhe que gostava de começar num ginásio. Encontrou o seguinte cartaz:



Fonte: <https://www.facebook.com/melhorandominhaude/photos/a.165578017370097/167506177177281/?type=3&theater>

TAREFA: MEDIAÇÃO ORAL

...../12,5

Deve tratar os seguintes pontos:

- **Transmita** três dos conselhos do cartaz à pessoa candidata A.
- **Explique-lhe** os conselhos que escolheu e, se quiser, ponha exemplos.