



like SAÚDE

BOAS PRÁTICAS NA PREVENÇÃO
DE COMPORTAMENTOS DE RISCO
EM MEIO ESCOLAR

CO-ORGANIZAÇÃO:



ARSC ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.

RCA
Centro de Formação

cenformaz
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
ESCOLAS DO MAR AO JEZEAR

BOAS PRÁTICAS





Kit Like Saúde

Joana Santos – Escola Monsenhor José Galamba de Oliveira | Filipe Botelho – Colégio Nossa Senhora de Fátima

Lucilina Rodrigues – Escola Profissional de Leiria | Susana Gaspar – Escola Profissional de Leiria

O kit **Like Saúde** é uma ferramenta pedagógica que pode ser utilizada por docentes desde o 2.º ciclo até ao secundário. O kit incide no nível básico de intervenção preventiva relativamente ao consumo de substâncias psicoativas, dotando os jovens, através de um jogo, de conteúdos e competências que os ajudam a tomar decisões preventivas.

Este jogo permite a partilha de vivências e experiências do grupo/turma, valorizando a participação dos alunos.

Depois de aplicado o jogo, pretende-se que os jovens fiquem sensibilizados para a responsabilização individual e com maior conhecimento para a tomada de decisões perante os vários desafios encontrados ao longo da vida

Kit Like Saúde – Casos Práticos

O Kit Like Saúde na perspetiva dos aplicadores: os Diretores de Turma

O Colégio de Nossa de Fátima sempre tentou, junto dos seus alunos, desenvolver-lhes a capacidade crítica face às várias solicitações, que o mundo que os rodeia lhes apresenta.

Neste sentido, foi com muito agrado e entusiasmo que a Direção do Colégio e os Diretores de Turma decidiram envolver-se no projeto Like Saúde, aplicando o Kit que foi nos fornecido pela Câmara Municipal de Leiria e pela ARS Centro.

Quando o referido Kit foi apresentado no conselho de Diretores de Turma, constatou-se que era limitado implementá-lo apenas nos 5º e 8º anos, pois haveria um conjunto de alunos que não iria ter acesso a toda a informação relacionada com os comportamentos aditivos. Desta forma, tendo em conta esta limitação e à boa receptividade por parte os Diretores de Turma, decidiu-se expandir a aplicação do Kit a todas as turmas dos 2º e 3º ciclos.

Com esta decisão, conseguiu-se que cerca de 240 alunos, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos refletissem sobre as consequências do consumo do tabaco e/ou o álcool na sua vida presente e futura.

No entanto, a aplicação do Kit a um tão grande número de alunos e englobando 9 professores de áreas muito distintas tornou-se, muitas vezes, um desafio. Será, assim, sobre estes desafios que irá debruçar-se a comunicação.



Eu decido e agora?

O Projeto aplicado relaciona-se com a temática das drogas, aplicado aos alunos dos 1^{os} anos dos cursos profissionais pelas respetivas diretoras de turma.

A relevância deste projeto prende-se com o fato desta faixa etária ser mais propícia à experimentação/ consumo deste tipo de substâncias.

Os alunos denotaram uma certa sensibilidade ao tema e colocaram questões que os diretores de turma procuraram esclarecer dentro das suas limitações.

Eu e os outros, dar um *like* à diferença!

Cristina Delgado – Escola Básica José Saraiva | **Luísa Eliseu** – Escola Básica José Saraiva | **Tânia Febra** – Escola Básica José Saraiva

O Projeto Eu e os Outros foi implementado na Escola Básica 2, 3 José Saraiva, integrando diversas turmas dos vários níveis de ensino, com o objetivo de reforçar a abordagem preventiva ao mesmo tempo que promoveu a educação para a saúde, autoconfiança e autonomia de decisões por parte dos alunos envolvidos.

Adotando o formato de jogo interativo e, tendo por base uma narrativa, os alunos exploraram um suporte informático em grupo, dinamizado pelo professor a partir de um conjunto de instruções. A história tinha um personagem principal em nome da qual os participantes deveriam tomar decisões ao longo da narração. A história abordava de forma integrada conteúdos referentes aos problemas ligados ao consumo de substâncias psicoativas lado a lado com outras problemáticas associadas à fase da adolescência como por exemplo as perturbações do comportamento alimentar, sexualidade, bullying, entre outras, indo deste modo ao encontro dos programas de promoção da saúde preconizados pelo Ministério da Saúde.

Os trabalhos resultantes da exploração da referida narrativa culminaram num dia dedicado ao Projeto que contou com várias iniciativas: mesa redonda com representantes de vários domínios e áreas com partilha de experiências pessoais e de trabalho (música, desporto, cultura); exposição de trabalhos; mini-torneio de frisbee. A atividade final culminou com um momento de partilha alimentar num piquenique, o qual contou com a contribuição dos Encarregados de Educação.

Este painel irá apresentar um resumo das estratégias desenvolvidas no âmbito do projeto, bem como uma breve descrição dos resultados obtidos e do trabalho final, tentando fazer a ponte entre a escola e respetivas famílias, mas também com a comunidade local que em muito poderá contribuir na prevenção de comportamentos de risco proporcionando alternativas saudáveis aos adolescentes e jovens. Tendo em conta a interatividade deste projeto, serão apresentadas imagens das atividades implementadas e será proposta uma atividade de simulação aos professores inscritos neste painel.



Dependências em meio escolar: Como intervir? ... Uma experiência partilhada

Maria de Jesus Teixeira - Escola Básica e Secundária Henrique Sommer | Maria Inês Santos - Escola Básica e Secundária Henrique Sommer

De há uns anos a esta parte, tendo em conta as alterações nos contextos sociais bem como a realidade mais heterogénea com alunos provenientes de diversas situações, tem-se assistido a algum crescimento de situações problemáticas associadas às dependências (consumos, jogos, internet, ...). Neste contexto, urge mobilizar toda a comunidade escolar (pais, alunos, professores e funcionários) no sentido de desenvolver a literacia para a Saúde e adoção de comportamentos assertivos, informados e responsáveis perante as muitas solicitações a que os jovens estão expostos. Na consecução desta finalidade, e de acordo com as linhas orientadoras do Projeto educativo da Escola Básica e Secundária Henrique Sommer “Aprender a ser e ser com saber...um projeto partilhado”, nasce o projeto “Dependências em meio escolar: Como intervir? ... Uma experiência partilhada”, como reflexo da preocupação da escola com o bem-estar do aluno, elemento central na vida desta instituição.

Confrontados com um contexto escolar onde as solicitações são constantes e onde, por vezes, o próprio núcleo familiar é pouco consistente, foi desenvolvido um conjunto de atividades aplicadas durante o ano letivo 2016/2017, a turmas-piloto, representativas do 3º ciclo.

Esta intervenção destina-se a docentes e visa uma partilha/reflexão de experiências de aprendizagem na abordagem de um dos temas que afeta cada vez mais a realidade escolar.

Para a consecução das finalidades do projeto e visando a lógica da continuidade e da prevenção, desenvolveu-se um conjunto de atividades, tendo em conta a faixa etária e numa lógica de transversalidade, que visam alterar crenças, transmitir conhecimentos e promover a literacia crítica, assentes numa metodologia de pesquisa e tratamento de informação, dinâmicas de grupo, reflexão individual/grupo e sinalização/encaminhamento / acompanhamento de situações de risco. Assim, nesta lógica de continuidade, os temas ligados aos consumos foram abordados gradualmente por ano de escolaridade. Sabemos que, para que os alunos tomem decisões livres e responsáveis quando confrontados com situações de risco, tal como o uso de drogas, em qualquer momento de suas vidas, é necessário que tenham informação suficiente para avaliar e compreender as consequências possíveis das suas ações. Para isso, são necessárias competências e conhecimentos específicos acerca do uso, efeitos e riscos, fundamentados em conhecimentos científicos, atualizados e sem preconceitos, que se espera terem sido adquiridos com esta experiência.



Esta experiência foi desenvolvida por um conjunto de docentes, que no ano letivo 2015/2016, frequentou a ação de formação “Prevenção das dependências” do que resultou a elaboração de um projeto de intervenção preventiva, através da elaboração de um conjunto de recursos disponíveis a professores, alunos e pais, facilitadores do desenvolvimento de competências emocionais, comportamentais, de comunicação e de tomada de decisão, que forneçam ao aluno a capacidade de gerir as suas decisões de forma consciente e informada.

A aplicação do projeto ficou aquém do planeado, uma vez que, não sendo uma temática de abordagem fácil, houve algum constrangimento no desenvolvimento global do projeto, pelo que foi apenas aplicado a uma turma de cada ano de escolaridade do 3º ciclo o que impediu o envolvimento desejável e a avaliação global e formal do projeto. Ainda assim, a experiência foi desafiante, enriquecedora e gratificante.



Agrupamento de Escolas de Pombal **Escola E. B. 2, 3 Marquês de Pombal**

Álcool – “Penso e escolho...”

Fátima Couto – Agrupamento de Escolas de Pombal (EB 2,3 Marquês de Pombal)
Sónia Veríssimo Marques – Agrupamento de Escolas de Pombal (EB 2,3 Marquês de Pombal)
Anabela Santos – Agrupamento de Escolas de Pombal (EB 2,3 Marquês de Pombal)

O consumo de álcool e de outras substâncias psicoativas durante a adolescência compromete o desenvolvimento, tanto ao nível biológico, interrompendo ou prejudicando a sua maturação, como ao nível psicossocial, envolvendo os adolescentes em situações relacionais e comportamentais com consequências imprevisíveis.

As substâncias psicoativas inibem a perceção do risco e deterioram as capacidades dos adolescentes para considerar as consequências das suas ações, favorecendo o envolvimento em comportamentos de risco.

Os estudos realizados em contexto escolar evidenciam que uma franja da população escolar inicia os consumos de substâncias psicoativas na faixa etária 10 - 14 anos, verificando-se mesmo já alguns padrões de consumo preocupantes.

Na área da prevenção do consumo de substâncias psicoativas, a identificação dos fatores de risco e de proteção no grupo-alvo da intervenção permite identificar as “vulnerabilidades” e as “potencialidades” existentes num dado contexto. Identificam-se como fatores de proteção as características e condições individuais, sociais ou ambientais (comportamentos, atitudes e contextos específicos) que reduzem a probabilidade de um indivíduo/ grupo vir a consumir substâncias psicoativas, ou de que este consumo implique problemas importantes para o indivíduo e para o contexto social onde se insere. Os fatores de proteção permitem, assim, diminuir o impacto dos fatores de risco, ou aumentar a capacitação para lidar com eles.

Resultados:

Torna-se premente que as intervenções em contexto escolar minimizem a discrepância entre a informação e a adoção de comportamentos, sendo necessária a implementação de metodologias que permitam aos adolescentes transformar os seus conhecimentos em práticas de saúde. Neste sentido, propõem-se a promoção do desenvolvimento de competências pessoais e sociais que capacitem o adolescente a identificar e a resolver problemas, a defender os seus direitos, a resistir à pressão dos pares, entre outras. Com estas aprendizagens pretende-se otimizar a capacidade de cada um escolher um estilo de vida saudável e de o manter.



Externato Liceal Albergaria dos Doze (Pombal)

“Canábis- atreve-te a dizer não!”

Cidália Maria Gameiro Lopes - Externato Albergaria dos Doze (Pombal) | **Miguel Costa Neves** - Externato Albergaria dos Doze (Pombal)
Hugo Alexandre Neves Oliveira - Externato Albergaria dos Doze (Pombal) | **António Branco** - Externato Albergaria dos Doze (Pombal)
Rui Manuel Silva Pereira - Externato Albergaria dos Doze (Pombal) | **Cidália Maria Lopes Dias Neves** - Externato Albergaria dos Doze (Pombal)
Martinha Abreu Costa Cordeiro - Externato Albergaria dos Doze (Pombal) | **Susana Maria Gameiro de Jesus** - Externato Albergaria dos Doze (Pombal)
Ángela Maria Santos Silva - Externato Albergaria dos Doze (Pombal) | **Rosa Maria de Jesus Pinto Soares** - Externato Albergaria dos Doze (Pombal)

Da formação para docentes, realizada resultaram dois trabalhos finais no âmbito da prevenção das dependências, cujos temas foram “prevenção do alcoolismo” e “prevenção do consumo de canábis” para o segundo e terceiro ciclos, respetivamente.

Nas reuniões de preparação para o ano letivo 2016-2017, foi decidido implementar, com algumas adaptações, o trabalho destinado ao terceiro ciclo aos 37 alunos do 9º ano (idade média de 14 anos).

Os professores intervenientes foram os professores das turmas do 9º A e 9º B. Este projeto foi trabalhado durante 11 tempos letivos distribuídos pelas diversas disciplinas.

Sendo a escola um ambiente tão importante para o desenvolvimento de atividades preventivas relativas ao uso indevido ou abusivo de drogas, assume-se, que deve adotar um papel ativo e decisivo na educação dos jovens sobre as condutas que devem ou não seguir, devendo alertá-los para as consequências das mesmas. Estes alunos ao ingressarem no ensino secundário ficarão sujeitos à influência de um meio mais urbano, onde um novo contexto escolar pode constituir um fator de risco. Considerou-se assim, necessário intervir e, neste pressuposto, foi elaborado e implementado este projeto que objetivou, sobretudo, trabalhar as competências dos alunos para a adoção de comportamentos saudáveis e responsáveis.

Resultados:

Para dar início à implementação do projeto, foi feito um pré-teste para diagnosticar os pré-conceitos sobre o tema, tendo-se verificado que os alunos estavam mal informados sobre o assunto. Ao longo das atividades foram sendo desconstruídos alguns mitos e crenças acerca do assunto. A participação dos alunos nas atividades desenvolvidas foi positiva e gerou um debate saudável. Os alunos ficaram mais informados.



Jardins de Infância de Vila Cã, Castelhanas e Matas de Louriçal

“Álcool - Informar para prevenir”

Vanda Galvão - Agrupamento de Escolas de Pombal | **Ana Vergílio** - Agrupamento de Escolas de Pombal
Denise Ribeiro - Agrupamento de Escolas de Pombal | **Teresa Cruz** - Agrupamento de Escolas de Pombal

ÁREA DE INTERVENÇÃO - pré-escolar

INTERVENIENTES - 4 grupos de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos

PROCESSO DE OPERACIONALIZAÇÃO:

Leitura da história “A Lagartinha Curiosa” através de PowerPoint ou livro;

Conversa em grande grupo com o objetivo de desconstruir a mensagem da história;

Como era a lagartinha?...era colorida?... e era elegante?...como ficou depois?... como se sentiu?... o que lhe aconteceu?... será que teve uma atitude correta?

Elaboração de registos individuais e coletivos, legendados com os pareceres de cada criança;

Construção da lagarta e alimentos para realizar o teatro de fantoches;

Elaboração de folheto informativo aos pais/família/ comunidade.

COMPETÊNCIAS:

Promover estilos de vida saudável

Desenvolver competências emocionais, cognitivas e comportamentais no grupo;

Sensibilizar pais e comunidade, para que no seu papel de pais/educadores desenvolvam precocemente fatores protetores relativamente a esta problemática.

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES:

Este trabalho teve como ponto de partida a ação de formação “Prevenção das Dependências/álcool”.

Em relação a este tema foi feita uma abordagem pedagógica sistemática de temas ligados à “Educação para a Saúde”, promovendo a responsabilidade individual e comunitária e desenvolvendo nos alunos competências, que futuramente, lhes permitam tomar decisões conscientes e informadas, fazer opções responsáveis e adotar estilos de vida saudáveis.

Alguns dos objetivos propostos foram atingidos, na medida que as crianças perceberam a mensagem e identificaram todos os comportamentos (corretos e incorretos). Foi possível observar satisfação na concretização das atividades propostas, talvez devido à personagem da história que apresentava características do seu agrado (cor, expressão, aventureira e decidida a resolver todos problemas que encontrava), as famílias foram sensibilizadas para a problemática, contudo não esperamos mudanças radicais, junto das famílias mais problemáticas, por isso todo este trabalho deverá ser continuado.

Instituto D. João V (Louriçal – Pombal)

Aplicações - Tek4Health

Roberto Neto – Instituto D. João V (Pombal) | Alunos do Curso Multimédia - Instituto D. João V (Pombal)

Pretende-se apresentar duas aplicações, inseridas no projeto Tek4Health, destinadas a jovens e a famílias.

As aplicações encontram-se a ser desenvolvidas em colaboração com alunos do Curso de Multimédia do Instituto D. João V. e contempla “jogar” com conteúdos de carácter formativo e didático do Programa

Resultados

A atividade pretende não só apresentar o trabalho já desenvolvido, mas também recolher ideias, sugestões e opiniões relativamente às aplicações.



Agrupamento de Escolas de Porto de Mós

GAME

Hélder Cacito - Agrupamento de Escolas de Porto de Mós

O GAME é um processo de gamificação e mobilização de pares para o sucesso. É uma competição interturmas que visa a melhoria da assiduidade, pontualidade, comportamento e cumprimento de tarefas, por parte dos alunos, dentro e fora da sala de aula.

Nasceu em 2014-15, na Escola Secundária de Mira de Aire, e envolveu todos os professores e alunos. Em 2015-17, estendeu-se ao Agrupamento de Escolas de Porto de Mós (AEPMOS), envolvendo todos os professores e alunos do 5.º ao 8.º ano.

É baseado num sistema de pontos (“netos” – termo para “dinheiro”, em calão mirenses; “castelos” e “mós”, nas adaptações territoriais do AEPMOS) atribuídos ao cumprimento de requisitos por toda a turma, aos resultados escolares e sua evolução e à participação em atividades (clubes, ateliês, desporto escolar e PAA). Há prémios finais para a melhor turma e prémios intermédios que garantem possibilidades de sucesso até ao fim – não há impossíveis!

O feedback aos alunos é imediato (pontos na sala e divulgação na hora das pontuações de cada turma, através da utilização de meios eletrónicos).



Agrupamento de Escolas de Porto de Mós

Dependendo de... (Prevenção das Dependências) Jogo interativo – Kahoot

Sílvia Marques - Agrupamento de Escolas de Porto de Mós | Pedro Coelho – Agrupamento de Escolas de Porto de Mós

«Dependendo de...» afirma-se como um importante meio de promoção de dinâmicas ativas de ensino-aprendizagem, suscitadoras da reflexão crítica e tomada consciente de decisão, tendo em vista a prevenção e diminuição de comportamentos de risco.

«Dependendo de...» consiste não num, mas em três recursos lúdico-didáticos distintos, uma vez que compreende três jogos interativos diferentes, de acordo com os grupos de intervenção visados: alunos dos Segundo e Terceiro Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

De facto, de acordo com o nível de ensino, foram adequados os recursos multimédia apresentados, bem como a linguagem e a formulação das questões, de modo a que este possa ser utilizado com um mesmo grupo de alunos, ao longo da escolaridade, revestindo-se, continuamente, de surpresa e novidade, e assumindo-se como recurso didático estimulante e desafiante pela sua gradual e crescente complexidade.

Em termos práticos, este recurso encontra-se disponibilizado numa plataforma digital interativa, em linha, KAHOOT, através da qual são colocadas aos alunos questões de resposta fechada (escolha múltipla ou mito/verdade).

Para a execução do jogo é necessário o uso de telemóvel e/ou tablet, sendo obrigatória uma inscrição prévia do orientador do jogo na plataforma indicada. As respostas são dadas pelos alunos no ecrã do dispositivo móvel, dentro de um intervalo de tempo definido; a pontuação dos diferentes grupos intervenientes vai sendo disponibilizada no decurso da própria atividade. A anteceder algumas das questões formuladas, são apresentados recursos audiovisuais, cujo visionamento é proposto com o intuito de incitar a discussão, aprofundar a reflexão e orientar a tomada de decisão dos alunos.

«Dependendo de...» alunos e professores, garantindo o empenhamento de ambos (em articulação com a restante comunidade educativa, com primazia para a família e os grupos de pares), na promoção de uma verdadeira Educação para Saúde, se contribuirá, de verdade, para a formação de crianças e jovens mais saudáveis, que aprendem melhor e, efetivamente, obtêm mais sucessos.



Colégio de São Mamede (Batalha)

“Como bem, sou cool - Alimentação saudável e estética”

Guida Isabel Diogo – Colégio S. Mamede (Batalha) | Cláudia Isabel Vieira – Colégio S. Mamede (Batalha)

Compreende um projeto de estimulação de competências promotoras de uma alimentação saudável que foi implementado nas valências da Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico, durante o presente ano letivo.

Este projeto contemplou seis sessões com atividades diversificadas, envolvendo alunos, pais, professores e técnicos especializados na área. Foi desenvolvido em momentos específicos de acordo com a dinâmica e disponibilidade próprias da valência de educação pré-escolar. Ao nível do 1.º ciclo do ensino básico, foi desenvolvido em momentos próprios, mas também, nas aulas de forma transversal às várias áreas curriculares (conforme o ano de escolaridade), nomeadamente a nível do Estudo do Meio.

Resultados:

O projeto visou, sobretudo, promover a tomada de consciência e aquisição de competências relacionadas com a alimentação saudável, perspetivando a saúde e o bem-estar da criança, futuro adulto!

Na globalidade, os resultados alcançados foram satisfatórios. Contudo como é um projeto, de certa forma, embrionário, ainda carece de algumas melhorias, no sentido de o enriquecer, sobretudo com uma perspetiva mais contundente no que concerne ao envolvimento dos Encarregados de Educação.



Agrupamento de Escolas da Batalha

“Bons pares, bons hábitos”

Cristina Pacheco - Agrupamento de Escolas da Batalha | Alunos Formadores - Agrupamento de Escolas da Batalha

A atividade insere-se na prevenção do consumo de substâncias psicoativas. Este projeto pautou-se de uma atuação entre pares (alunos de diferentes ciclos), sendo os formadores alunos do 11ºano e os destinatários todos os alunos dos 3º, 4º e 5ºanos do Concelho da Batalha (Agrupamento de escolas da Batalha e colégio de São Mamede).

No decorrer dos últimos anos letivos verificou-se uma crescente apetência dos jovens por comportamentos de risco (uso de tabaco), o que nos levou a promover ações de sensibilização no âmbito do Like Saúde centradas, sobretudo, na prevenção do consumo das SPA e na promoção de comportamentos/estilos de vida saudável.

No que diz respeito aos 3º e 4ºanos foram desenvolvidas ações alargadas. Para estas ações foram feitas várias sessões de construção e preparação de uma peça de teatro que foi, posteriormente, apresentada no auditório municipal para todos os alunos. Esta peça de teatro continha, na sua essência, elementos formativos sobre os fatores de risco/proteção do consumo das SPA.

Relativamente à intervenção com o 5ºano, esta foi planeada e desenvolvida, primeiramente, com os alunos do 10ºano que, através da construção de várias dinâmicas de grupo, desenvolveram as sessões para apresentarem aos destinatários. É de referir a criatividade dos alunos que se empenharam e construíram com eficiência as sessões. Nas sessões dinamizadas verificou-se uma total adesão dos professores nas atividades executadas. No decorrer do projeto foram sentidas dificuldades de ajuste da disponibilidade dos dinamizadores nos horários dos destinatários.

Resultados:

Espera-se com esta intervenção a redução dos comportamentos de risco dos intervenientes, nomeadamente, dar-lhes a conhecer os malefícios do consumo das SPA e a importância de saberem, entre pares, dizer não.