



Ficha da Ação nº 6

Designação: Práticas de Educação para a Saúde como complemento ao sucesso pleno

Modalidade: Oficina de Formação

Cód. Área D11 Descrição Educação para a Saúde

Formadores: Sofia Margarida Bernardo Lopes Morais

Sónia Alexandra Claro Casado

Duração: Nº Total de horas presenciais 12.5h Nº Total de horas de trabalho autónomo 12.5h

Razões justificativas da ação:

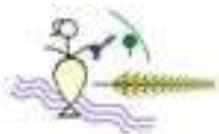
A Carta de Ottawa associa a saúde ao maior recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida, considerando que na saúde dos indivíduos intervêm fatores políticos, económicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos.

Uma vez que os jovens passam a maior parte do seu dia nos estabelecimentos de ensino, em permanente contacto com os seus pares, a escola tem um papel fundamental na formação geral dos indivíduos, assente em princípios de equidade, correspondendo a locais singulares que em muito podem colaborar para a promoção da saúde e do bem-estar (Marinho, Anastácio e Carvalho, 2010).

Segundo a Direção – Geral da Educação (DGE), em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar física, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo.

Compreendida a necessidade de implementar, de forma concreta, a Educação para a Saúde na Escola, é indispensável definir o melhor processo para que esta se transforme numa prática efetiva e com resultados significativos. A este propósito, tal como é referido por Sampaio(2007) a Educação para a Saúde só obterá resultados expressivos se for integrada no quotidiano escolar, deixando de ser uma atividade de certos professores ou de algumas organizações exteriores à escola.

Podemos referir, ainda (Sousa e Batista, 2007), que para fortalecer a eficiência dessas atividades e aprendizagens, os projetos de Educação para a Saúde devem privilegiar uma ação caracterizada pela continuidade, integrada nas dinâmicas curriculares e organizacionais da Escola e contextualizada no seu Projeto Educativo. A participação ativa de toda a Comunidade Educativa deverá ser uma evidência, essencial na criação



de condições que fortaleçam os fatores protetores (como a boa autoestima, competências de relacionamento interpessoal, famílias com envolvimento afetivo e padrões de comunicação claros ou comunidades que promovam o fortalecimento dos laços entre os jovens e as instituições). O envolvimento da comunidade educativa deverá contribuir, simultaneamente, para minimizar os fatores de risco (baixa autoestima, fraca tolerância à frustração, problemas de saúde mental, desvalorização das normas e regras, pouca resistência à pressão de pares na adolescência, insucesso escolar e fraca ligação à escola, famílias com disfunções ao nível da comunicação afetivo - emocional, entre outros). Somente assim, será possível reduzir vulnerabilidades pessoais e sociais, bem como comportamentos desajustados. Como se pode verificar, a viabilização de um projeto de Educação para a Saúde, bem alicerçado e ajustado ao contexto real, exige a capacidade de gerir múltiplos fatores. Essa capacidade que é exigida aos professores, raramente é inata e dificilmente se desenvolve apenas com base na experiência profissional. A formação adequada, para a elaboração e cumprimento de projetos deste calibre, passa a ser uma exigência fundamental. Assim, resta-nos apenas acrescentar que, para tornar possível a aplicação da Educação para a Saúde em contexto escolar, de forma transversal e contínua, será fundamental apostar na formação dos professores das diferentes disciplinas e áreas curriculares não disciplinares. Só assim, será possível, a qualquer professor ganhar a confiança necessária à concretização de um projeto neste âmbito.

Em termos de legislação relativa à aplicação da Educação para a Saúde em meio escolar, salientamos o Despacho nº25.995/2005, de 16 de dezembro (determinou a obrigatoriedade de as escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde), o Despacho n.º 15 987/2006, de 27 de setembro de 2006 (determina a inclusão no Projeto Educativo das escolas temáticas conexas com a Promoção e Educação para a Saúde, definindo, como áreas prioritárias, a alimentação e atividade física, o consumo de substâncias psicoativas, a sexualidade, as infeções sexualmente transmissíveis, designadamente VIH-SIDA e a violência em meio escolar). Mais recentemente, foi apresentada a Lei nº 60, de 6 de agosto de 2009 e que estabelece a aplicação da Educação Sexual em meio escolar (de forma integrada no âmbito da Educação para a Saúde, nas áreas curriculares disciplinares e/ou não disciplinares). Esta lei foi, posteriormente, regulamentada pela Portaria nº 196-A, de 9 de abril de 2010. A lei nº60, embora centrada apenas na Educação Sexual, pela sua obrigatoriedade, permitiu direcionar alguma atenção na importância da Educação para a Saúde, da qual a Educação Sexual é parte integrante. Será pertinente acrescentar o facto de educar para a saúde pressupor, não apenas um aumento e organização de conhecimentos, mas também, uma modificação da forma de compreender, expressar e viver a vida, podendo ser entendida como «uma atividade intencional que requer um programa com a análise da realidade ou definição do problema, objetivos, atividades, conteúdos e definição e avaliação de um método de trabalho.» (Serrano Gonzáles, 1997, citado em Antunes, 2008b, p.628).

A existência de um protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em meio escolar.

A Organização Mundial de Saúde em 2009 definiu como Escola Promotora da Saúde (EPS) “uma escola que fortalece sistematicamente a sua capacidade de criar um ambiente saudável



para a aprendizagem. A EPS é, assim, um espaço em que todos os membros da comunidade escolar trabalham, em conjunto, para proporcionar aos alunos, professores e funcionários, experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde”.

Baseado neste conceito, a Direção-Geral da Educação apresentou o novo Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), nas seguintes áreas:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar e Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade

Objetivos:

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- Consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.

Conteúdos da ação:

1ª Sessão (presencial) – 2,5 horas

- Apresentação da ação: programa, desenvolvimento e avaliação
- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Saúde mental: uma prioridade da saúde pública
- Noção de Bullying
- Sentimentos das vítimas de bullying
- Características típicas dos agressores
- Medidas a tomar em caso de bullying



-Atividades a desenvolver nas áreas curriculares e não curriculares

Trabalho autónomo – 2,5 horas

Planificação e respetiva aplicação prática de operacionalização de uma atividade relativa à temática do Bullying

2ª Sessão (presencial) – 2,5 horas

-Igualdade de género

-Género e cidadania

-Estereótipos de género

-Desigualdade entre mulheres e homens

-Razões para a assimetria entre mulheres e homens

-Trajetórias profissionais e género

-Atividades a desenvolver nas áreas curriculares e não curriculares

Trabalho autónomo – 2,5 horas

Planificação e respetiva aplicação prática de operacionalização de uma atividade relativa à temática da igualdade de género

3ª Sessão (presencial) – 2,5 horas

-Educação Alimentar e Atividade Física

-Roda dos alimentos

-Dieta mediterrânica

-Atividade física e respetiva importância num estilo de vida saudável

-Transtornos alimentares e nutrição

-Estratégias para a promoção de uma alimentação saudável

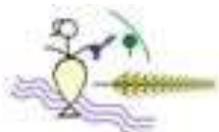
Trabalho autónomo – 2,5 horas

Planificação e respetiva aplicação prática de operacionalização de uma atividade relativa à Educação Alimentar e Atividade Física

4ª Sessão (presencial) – 2,5 horas

-Comportamentos Aditivos e Dependências

-Substâncias lícitas e ilícitas



- Novas substâncias psicoativas
- Dependência do jogo e redes sociais
- Riscos associados às dependências
- Papel da escola na prevenção das dependências
- Estratégias para prevenir/ combater as dependências

Trabalho autónomo – 2,5 horas

Planificação e respetiva aplicação prática de operacionalização de uma atividade relativa à temática das dependências

5ª Sessão (presencial) – 2,5 horas

- Infeções sexualmente transmissíveis (ISTs) e métodos contraceptivos
- Exemplos de ISTs
- Vias de transmissão, sinais e sintomas das ISTs
- Prevenção e deteção das ISTs
- Métodos contraceptivos de barreira e hormonais – vantagens/ desvantagens
- Planeamento familiar
- Contraceção de emergência

Trabalho autónomo – 2,5 horas

Planificação e respetiva aplicação prática de operacionalização de uma atividade relativa à temática das Infeções sexualmente transmissíveis e

Métodos contraceptivos.

Metodologias de realização da ação:

As sessões terão um carácter teórico-prático. Para cada tópico serão disponibilizadas documentação e bibliografia específicas. O trabalho dos formandos organizar-se-á de acordo com uma apresentação dos conteúdos e orientações para a aplicação prática dos conteúdos abordados.

Como se pretende que o percurso formativo tenha implicações diretas na prática pedagógica dos professores envolvidos na ação, a aplicação e experimentação das metodologias e estratégias refletidas e delineadas no decurso das sessões presenciais conjuntas serão realizadas nos locais de trabalho dos formandos. Desse modo, a cada uma das sessões



presenciais, seguir-se-á um momento de trabalho autónomo que visará a implementação de tarefas em contexto de sala de aula.

Nas sessões presenciais, os formandos terão oportunidades de trabalho individual e/ou em grupo, privilegiando-se o tratamento de propostas integradoras de carácter prático, em ligação com os contextos da escola/agrupamento e as experiências e conhecimentos prévios dos formandos. Não obstante, o trabalho autónomo implicará sempre um trabalho individual de aplicação das tarefas / conhecimentos diretamente em sala de aula.

O trabalho autónomo será divulgado através do Blogue de Educação para a Saúde do Agrupamento e disponibilizado num mural específico para o efeito, utilizando a ferramenta digital Padlet. Todas as sessões incluirão momentos e espaços de partilha de experiências e de discussão, enfatizando pontes fortes e aspetos a melhor, relativamente ao trabalho desenvolvido na sala de aula, na aplicação de conhecimentos /experimentação das metodologias.

Os formadores terão um papel facilitador, promovendo a reflexão sobre os temas e orientando os formandos no tratamento das questões de ordem teórica e prática a trabalhar em cada sessão.

O acompanhamento dos formandos, esclarecimento de dúvidas e apoio às atividades de aprendizagem far-se-á diretamente com as formadoras, através de uma articulação direta com a formadora (Coordenadora da Educação para a Saúde do Agrupamento).

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação será expressa nos termos dos números 5 e 6 do artigo 4.º do Despacho n.º 4595/2015, com base nos seguintes parâmetros de avaliação e respetivas ponderações:

1) Participação nas Sessões (50%):

- Realização das tarefas propostas em cada sessão de formação (25%);
- Participação nas atividades de discussão/reflexão (25%).

2) Trabalho de aplicação dos conteúdos (50%):

- Realização/apresentação dos Trabalhos (40%);
- Entrega do Relatório de Reflexão final (10%).

Forma de avaliação da ação:

- Relatório do Formador;
- Questionário aos formandos;



Bibliografia fundamental:

- Antunes, M.C. (2008a). Educação, saúde e desenvolvimento. Coimbra: Almedina, 47-63.
- Antunes, M.C. (2008b). Promoção e Educação para a saúde: a participação comunitária como proposta metodológica. In Bonito, J. (Coord).
Educação para a saúde no séc. XXI – teorias, modelos e práticas. Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia – Universidade de Évora, 624 – 631. (Consult. 5/06/2010). Disponível em <http://www.ciep.uevora.pt/eps/2EPS.pdf>
- Associação Portuguesa de Nutricionistas (2014). Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável. (Consult. 4/11/2016). Disponível em http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444921236ebookdietamediterrancaapncopia.pdf
- APAV (Consult. 02/11/2016). Disponível em <http://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-e-2>
- APF (Associação para o Planeamento da Família). (Consult. 22/10/2016). Disponível em <http://www.apf.pt/infecoes-sexualmentetransmissiveis>
APF (Associação para o Planeamento da Família). (Consult. 7/11/2016). Disponível em <http://www.apf.pt/metodos-contracetivos>
- BeStrong – Stop Bullying (Consult. 20/11/2016). Disponível em <https://www.facebook.com/BeStrongNow/>
- Comissão para a cidadania e igualdade de género. (Consult. 7/11/2016). Disponível em <https://www.cig.gov.pt/>
- Contraceção.pt. (Consult. 7/11/2016). Disponível em <http://www.contracecao.pt/PT/Home>
- Dias, J. R. (2009). Educação - O caminho da Nova Humanidade: das coisas às pessoas e aos valores. Lisboa: Papiro Editora.
- Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC)/ Direcção-Geral de Saúde (DGS)/Instituto da Droga e da
Toxicoddependência (IDT) (2007). Consumo de Substâncias Psicoactivas e Prevenção em Meio Escolar. (Consult. 5/11/2016). Disponível em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/consumospa_prevencaomeioescolar.pdf
- Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (2010). Violência em Meio Escolar. (Consult. 3/11/2016). Disponível em <http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/violenciacontextoescolar.pdf>



- Direção-Geral de Educação. Guiões de Educação: Género e Cidadania. (Consult. 7/11/2016). Disponível em <https://www.dge.mec.pt/guioesde-educacao-genero-e-cidadania>

Direção-Geral de Educação. Guia para estabelecimentos de ensino, pais, mães e encarregados de educação. (Consult. 7/11/2016). Disponível

em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/guia_parental_fev2014_net.pdf

- Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta

Alimentar Saudável. (Consult. 2/11/2016). Disponível em

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf

- Fundação Portuguesa de Cardiologia. Alimentação e atividade física. (Consult. 10/11/2016). Disponível em

<http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-atividade-fisica/>

- Luís, Gonzaga, Sousa e Guimarães (s/d). Guião de Formação de Professores. PRESSE, Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

- Manual MSD. (Consult. 7/11/ 2016). Disponível em <http://www.manuaismsd.pt/?id=215>

- Marinho, Anastácio e Carvalho (2010). Avaliação de projetos de Educação Sexual na perspetiva da Promoção da Saúde. (Consult.

15/11/2016). Disponível em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/11184>

- Programa Nacional de prevenção e controlo de tabagismo. (Consult. 7/11/2016). Disponível em file:///C:/Users/ANA/Downloads/i019344.pdf

- Ministério da Educação e Ciência – Direção-Geral da Educação / Ministério da Saúde – Direção-Geral da Saúde (2012). Alergias alimentares.

(Consult. a 4/11/2016). Disponível em file:///C:/Users/ANA/Desktop/2016-

2017/Forma%C3%A7%C3%A3o/material%20ed.%20sa%C3%BAde/referencial_alergias_alimentares.pdf

- Rodrigues, Carvalho, Gonçalves e Carvalho(2007). Situações de Risco para a Saúde de Jovens Adolescente. (Consult. 6/09/2010). Disponível

em

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6651/1/Situacoes%20de%20risco.pdf>

- Sampaio, Baptista, Matos e Silva (2005). Grupo de Trabalho de Educação Sexual – Relatório Preliminar. (Consult. a 02/01/2014). Disponível



em

[http://www.dge.mec.pt/educacaoasaude/data/educacaoasaude/educacaosexual/relatorio_preli
minar_es_31_10_2005.pdf](http://www.dge.mec.pt/educacaoasaude/data/educacaoasaude/educacaosexual/relatorio_preli
minar_es_31_10_2005.pdf).

- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (2013). Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos

Aditivos e das Dependências 2013-2020. (Consult. 4/11/2016). Disponível em

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/pnrcad_seams_2013_2020.pdf

- Serviço Nacional de Saúde – Instituto Doutor Ricardo Jorge. Consultado a 7 novembro de 2016 em

<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/DoencasInfecciosas/AreasTrabalho/InfSexualmenteTransmissiveis/Paginas/inicial.aspx>

- Sicad (2011). Revista Toxicodependências (nº1, nº2, nº3). (Consult. 7/11/2016). Disponível em

<http://www.sicad.pt/PT/RevistaToxicodependencias/Paginas/default.aspx>

- Sociedade Portuguesa de Contraceção. (Consult. 20/10/2016). Disponível em

<http://www.spdc.pt/index.php/tudo-sobre-os-metodoscontraceptivos-disponiveis>

- Sousa e Batista. (Coord.). (2007). Consumo de Substâncias Psicoactivas e prevenção em meio escolar. Lisboa: DGIDC, DGS, IDT.