



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

PASSE.doc

Manual de trabalho com grupos de Docentes

Débora Cláudio
Rui Tinoco
Nuno Pereira de Sousa

2013

Este Manual faz parte integrante do programa PASSE, galardoado em 2011 com o Nutrition Awards – na categoria de Saúde Pública.



Ficha Técnica

Título: PASSE.doc – Manual de Trabalho com Grupos de Docentes

Autores: Débora Cláudio, Rui Tinoco, Nuno Pereira de Sousa

1ª edição, maio 2013

ISBN: 978-989-8672-01-8

Porto: Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.



Departamento de Saúde Pública

Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto

pass@arsnorte.min-saude.pt

www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.

Índice

I – Introdução	5
II – Atividades Gerais	9
Conheço a minha comunidade?	10
Sinais de alarme I	12
Sinais de alarme II	14
Qual o meu papel?	18
O que são distúrbios alimentares?	19
Como é que as escolas podem promover a saúde emocional?	21
III – Atividades Específicas	25
O que significa ser obeso?	27
Que fatores influenciam a alimentação saudável?	29
Tenho o direito a dizer «Não»	31
Atividade física: motivos e razões	34
Melhorar a qualidade de uma refeição.....	37
Gosto de tatuagens, visto-me diferente... e depois?	39
Sou diferente	40
Gosto de mim?	42
Os meus locais preferidos	45
O desenvolvimento de competências	47
O que é que os nossos alunos pensam e sentem?.....	50
Quais os talentos secretos dos nossos alunos?	51
O que é um corpo ideal?	52
Os corpos e os mass media	53
Saúde oral: que responsabilidades?	54
Publicidade: linguagem e impacto	56

Mudanças corporais... e outras -----	59
IV - Abordagens formativas -----	62
V – Para uma proposta de formação certificada-----	65
VI – Monitorização de Consultoria -----	68
VI – Bibliografia -----	73
VII – Bibliografia PASSE -----	75
VIII – Links Úteis -----	78

I - Introdução

O presente manual PASSE pretende facultar diversos recursos no sentido de se poder trabalhar com grupos de educadores e professores das escolas aderentes ao programa. Pretende-se inicialmente alertar a comunidade educativa para diversos recursos e sinais de perigo que terá de conhecer. Trata-se não só de apostar na componente formativa, dentro da filosofia PASSE, mas também de promover a melhoria das relações da comunidade educativa com as entidades relacionadas com a saúde, com as instituições afins e outro género de recursos existentes nas comunidades onde se inserem.

Chama-se assim a atenção para a importância da noção de *empoderamento* de um recurso-chave da comunidade educativa. Ajudar educadores, professores e grupos de educadores e de professores a debater o seu papel em relação à educação para a saúde bem é competência da equipa local PASSE. Melhorar o seu papel na prevenção de doença e promoção de comportamentos saudáveis, bem como o de sinalização e encaminhamento de casos e situações de risco para a saúde, é outro objetivo incluído no presente manual.

Deste modo é sumamente importante para a equipa **PASSE Local** poder equacionar sobre a pertinência de uma intervenção nestes atores, bem como o modo e contexto em que ela se desenrola. Assim, poder-se-á pensar em intervenções pontuais, tendo principalmente em vista suprir alguma necessidade detetada, ou em intervenções mais estruturadas e continuadas no tempo.

É de todos conhecida a dificuldade em planear e conseguir formações continuadas. A dificuldade de tempo torna-se por vezes um obstáculo dificilmente contornável. Assim, as equipas PASSE Local poderão equacionar a necessidade ou pertinência de poder

reconhecer uma formação **PASSE para Docentes** como uma formação creditada através de um Centro Pedagógico de Formação existente na comunidade onde se inserem.

A intervenção PASSE Docentes poderá ser uma realidade que permita um acompanhamento mais integrado dos outros níveis de intervenção previstos no programa PASSE, ao mesmo tempo que se constitui como uma formação para todos os docentes que se queiram envolver com a intervenção e com a educação e promoção da saúde em geral.

Deste modo, o conhecimento aprofundado do programa PASSE, nomeadamente os diversos manuais já elaborados tendo em conta os mais variados patamares de intervenção podem, por si só, ser fundamento para uma formação junto da comunidade docente.

O presente manual disponibiliza várias sugestões, organizadas de acordo com diversos campos ou áreas de reflexão. Trata-se num primeiro momento de disponibilizar **Atividades Gerais** tendentes a sensibilizar e desenvolver competências nos campos da promoção da saúde tido numa perspetiva mais abrangente. Nas **Atividades Específicas** disponibilizaremos dinâmicas e propostas relacionadas não só com a área da educação alimentar, mas também determinantes relacionados com a alimentação saudável como são a atividade física, a saúde oral e a saúde mental nas suas diversas componentes.

Num momento seguinte o capítulo denominado **Abordagens Formativas** facultará diversas possibilidades de temas a trabalhar em termos de formação de docentes.

A este propósito disponibilizar-se-á uma **Proposta de Formação** - tipo que possa creditar as formações no que diz respeito ao trabalho efetuado em termos das equipas PASSE Locais.

Termina o presente manual com um conjunto de instrumentos a preencher pelas equipas PASSE Locais, por forma a contabilizar e

monitorizar melhor as atividades levadas a cabo. Trata-se das **fichas de consultoria**, fichas que pretendem atualizar o programa PASSE tido no seu todo e adaptá-lo às necessidades de construção de indicadores de trabalho nesta área e facilitar justificação de horas dedicadas, bem como eventuais e futuras contratualizações.

As equipas PASSE Local, em conjunto com educadores e professores parceiros, deverão ter em linha de conta que das diversas atividades aqui propostas poderão nascer outros documentos e sugestões com vista à melhoria do ambiente escolar e assim ser um complemento ao EcoPASSE na abordagem à vertente ecológica da escola. Enumeram-se algumas possibilidades a título de ilustração:

- os consensos obtidos nas Atividades poderão estruturar notícias para blogue ou jornais escolares;
- fundamentar ou originar projetos educativos interdisciplinares;
- originar pareceres ou exposições para propor melhorias junto do órgão diretivo do estabelecimento escolar;
- estar na origem de manual de recursos ou de boas práticas no que diz respeito, respetivamente, às instituições e equipamentos existentes na comunidade e respostas consensuais a sinais de alarme.

O presente manual pode deste modo estruturar um contexto ideal para o trabalho dos docentes na promoção da saúde nas escola. Poderá servir de pretexto a um olhar integrado sobre a promoção da saúde e, nomeadamente, fundamentar a coordenação a nível local dos diversos programas de promoção da saúde propostos pelos cuidados de saúde primários.

Nota: os títulos das atividades propostas podem ser explorados na sua dimensão metafórica. Este, como em outros manuais PASSE, pode ser um modo de estruturar as conversas iniciais.

II - Atividades gerais

O primeiro capítulo do manual está destinado atividades mais gerais e que têm que ver essencialmente com a definição de papéis e responsabilidades na área da promoção da saúde, dos comportamentos alimentares e da educação alimentar em geral.

Trata-se essencialmente de procurar o *empoderamento* da comunidade docente, especialmente no que concerne aos sinais de alarme em relação aos comportamentos alimentares, assim como reconhecer os recursos e respostas da comunidade onde a escola se insere e que poderão ser para isso ativados.

Assim, será importante não só conhecer a perceção e as responsabilidades que cada classe profissional tem, mas também debater questões importantes como o sigilo clínico e o segredo profissional no seu todo.

As atividades poderão assim não ser encaradas como processos isolados mas como componentes de uma sessão ou de mais sessões organizadas pela equipa PASSE Local por forma a ir de encontro às necessidades da realidade concreta da comunidade educativa com quem tem de trabalhar.

Esta abordagem mais geral poderá desencadear sinergias e intervenções de carácter mais abrangente, assim como permitir uma apropriação mais efetiva dos diversos manuais PASSE. É preciso não perder a perspetiva geral de todos os instrumentos e manuais que o programa disponibiliza.

Conheço a minha comunidade?

Objetivo PASSE

Melhorar a literacia da saúde dos docentes, no âmbito das estruturas de saúde na comunidade

Descrição da atividade

1ª fase

Debate com grupo de professores sobre os papéis e as responsabilidades que a escola e os professores têm relativamente aos alunos na identificação de sinais de alarme e encaminhamento para estruturas de saúde.

2ª fase

Trabalho de grupo. Os grupos deverão fazer uma listagem de possíveis organizações e recursos comunitários que podem ser ativados no âmbito de uma tentativa de ajuda. Os cenários não se devem centrar exclusivamente na eventual perturbação de saúde mas também dar realce a vetores relacionados com a promoção de saúde. Distinguir claramente situações de doença e de promoção de saúde é fundamental para uma correta resposta e coerência de papéis. A doença trata-se nas Instituições de saúde (ACeS, Clínicas, Hospitais) a promoção da saúde é dever e responsabilidade de todos, incluindo os docentes e as escolas.

3ª fase: sistematização dos recursos identificados que poderão inclusive ser organizados em termos de um Manual de recursos.

Sinais de alarme I

Objetivo PASSE

Melhorar a Literacia da saúde no âmbito da referenciação aos Cuidados de Saúde - área da saúde física.

Descrição da atividade

1ª fase

Discussão em grande grupo sobre que sinais podem ser considerados como sinais de alarme e comportamentos estranhos por parte dos alunos. De seguida organizam-se grupos que vão trabalhar diversos cenários.

2ª fase

Os grupos entretanto formados vão concentrar-se nos seguintes campos temáticos: a) comportamentos estranhos em termos de emagrecimento, de ganho excessivo de peso ou alteração do comportamento alimentar; b) comportamentos estranhos relacionados com atividades transgressivas ou mesmo delinquentes; c) comportamentos estranhos relacionados com o processo de aprendizagem (ver atividade *Sinais de Alarme II*).

3ª fase

Sistematização das contribuições e cada grupo. E análise de procedimentos de referenciação à Saúde, no que respeita a sintomas e sinais na esfera da saúde física.

Nota: nesta formação como aliás noutras, poderá estar presente um psicólogo da educação.

Material de apoio

Proposta de material para preenchimento em trabalho de pequeno grupo e posterior discussão aberta.

Sinais de alarme	Classificação	O que fazer	Onde?
Emagrecimento repentino	Saúde - Nutrição - peso	Reportar ao prof Educação p saúde e Gestor Local da Saúde Escolar	Nome, Tel, email

Sinais de alarme II¹

Objetivo PASSE

Melhorar a Literacia da saúde no âmbito da referenciação aos Cuidados de Saúde - saúde mental e processo de aprendizagem.

Descrição da atividade

1ª fase

Discussão em grande grupo sobre que sinais podem ser considerados como sinais de alarme e comportamentos estranhos por parte dos alunos na área da saúde mental em geral. Aqui o principal cuidado a ter em linha de conta passa pelas dificuldades de aprendizagem ou outros sinais do foro da saúde mental.

2ª fase

Depois de organizada a plateia em pequenos grupos, distribuem-se várias situações na área das dificuldades de aprendizagem (consultar material de apoio).

3ª fase

Sistematização de consensos e formas de conexão entre saúde e educação

¹ Esta atividade pode ser aplicada simultaneamente com *Sinais de Alarme I*. O principal objetivo aqui passa por reforçar as fronteiras entre a psicologia da educação e a psicologia clínica nos cuidados de saúde primários.

Material de apoio

As dificuldades de aprendizagem devem ser, em primeiro lugar, avaliadas pelo psicólogo da escola ou por Professores do Ensino Especial. Contudo, as dificuldades de aprendizagem podem, elas mesmas, ser uma Perturbação da Aprendizagem, um conjunto de quadros clínicos, em que o contributo da saúde pode ser fundamental. Nestas situações o papel do psicólogo clínico pode revelar-se crucial.

Assim a ideia geral passa por: as dificuldades de aprendizagem devem ser intervencionadas sobretudo pelos recursos escolares. Caso eles se revelem insuficientes, eles podem ser complementados por meios de diagnóstico da saúde.

Note-se que as Perturbações de Aprendizagem, constelação de quadros clínicos para a dislexia, discalculia e desortografia, uma vez sinalizados deverão ter apoio educativo intensivo, novamente a cargo da vertente educativa.

Casos para discussão

O Dinis é um aluno com dificuldades de aprendizagem. A professora queixa-se mas ainda não sinalizou a situação ao serviço de psicologia e orientação do Agrupamento de Escolas.

Que medidas acionar em primeiro lugar?

A Beatriz tem dificuldades de aprendizagem, já foi sinalizada e tem um plano educativo individual, mas há outros sinais de alarme...

Que medidas acionar em primeiro lugar?

O Teófilo é um aluno com dificuldades de aprendizagem. A professora queixa-se, não ainda sinalizou a situação ao serviço de psicologia,

mas descobre-se que a criança já está em acompanhamento pela psicologia no centro de saúde.

Que medidas acionar em primeiro lugar?

A Leonor apresenta graves alterações do comportamento, a professora diz que nunca viu uma menina assim... Ela diz qualquer coisa como: «primeiro ela tem de estar mais calma, só depois é que me vou preocupar com a aprendizagem».

Que medidas acionar em primeiro lugar?

Quadro com linhas de apoio relativamente à exploração dos casos:

Sinais de alarme	Classificação	O que fazer?	Onde? Quem?
Dificuldade de aprendizagem	Educação?	Foi referenciado ao psicólogo escolar? ou Professores	Professor, educadora de infância
Aluno intervencionado pela educação?	Sim..	Mais dificuldades? (ativar recursos da saúde?)	Equipa Escolar, Saúde equipa PASSE
Aluno acompanhado pela saúde (psicologia ou outro)	Sim...	É necessário mais informação clínica para a educação?	Conselho diretivo do Agrupamento de Escolas; SPO
Aluno com outros sinais de saúde mental	Sim...	Ativar recursos saúde (psi, pediatra...)	Equipa saúde escolar e PASSE

Sinais: agitação motora, dificuldades de concentração e atenção; perturbações de eliminação (controle dos esfíncteres em locais

indevidos); comportamento de oposição; comportamentos inadequados no relacionamento interpessoal e outros.

Material de apoio ou sugestões de leitura

- Dec. Lei 3/2008
- O Decreto-Lei 3/2008: uma perspectiva dos cuidados de saúde primários (uma leitura, A Página de Educação)

<http://www.apagina.pt/?aba=7&cat=178&doc=12860&mid=2>

Qual o meu papel?

Objetivo PASSE

Definição de papéis e responsabilidades no que respeita à promoção da saúde.

Descrição da atividade

1ª fase

Na sequência da atividade *Sinais de alarme*, o profissional PASSE que conduz a sessão poderá introduzir a questão que nem todos têm a mesma responsabilidade e que existem diversos profissionais a atuar sobre o área dos comportamentos alimentares.

2ª fase

Trabalho em pequeno grupo tendo em conta diversos cenários: papel dos professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas. Caso for conveniente poder-se-á dividir em profissionais de saúde e de educação e só depois introduzir a questão das diversas profissões. A este propósito poder-se-á discutir a questão do sigilo clínico e o cuidado que se deve ter em relação aos dados das crianças, adolescentes ou jovens.

3ª fase

Sistematização das conclusões que deverão ser delimitadas pelo formador PASSE responsável pela condução da atividade.

As conclusões deverão ter sempre presente a distinção entre o papel da saúde e das instituições de saúde e o papel da educação e de outras instituições da comunidade. Devem ainda preferencialmente sistematizar o protocolo de referenciação entre a educação e a saúde, referenciação de casos de doença suspeitos ou identificados.

O que são distúrbios alimentares?

Objetivo PASSE

Identificação e referenciação de perturbações do comportamento alimentar e boas práticas na abordagem da temática.

Descrição da atividade

1ª fase

Conversa em grande grupo sobre o que são as distúrbios alimentares e quais os sinais de alarme que podem indiciar uma perturbação/ções deste género.

2ª fase

Trabalho em pequeno grupo sobre **o que sabemos** sobre perturbações alimentares. Podem introduzir-se aqui dois grandes cenários: a anorexia e bulimia. Usamos a técnica dos grupos crescentes: começamos por 4 pequenos grupos (2 ou 3 professores), ficando dois grupos com a anorexia e 2 grupos com a bulimia. Depois os dois grupos idênticos juntam-se e conferem contributos antes da partilha em grande grupo. Desta forma conseguiremos mais contributos e todos têm oportunidade de refletir melhor sobre estes temas.

3ª fase

Sistematização dos contributos em contexto de grande grupo. O profissional de saúde que estiver a conduzir esta atividade pode socorrer-se da apresentação PASSE sobre distúrbios alimentares (que foca além dos distúrbios referidos vários outros quadros).

4ª fase

Protocolo de referenciação para o médico de família e Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS).

Material de apoio

Sugerimos a distribuição de uma tabela deste tipo, forma a que as contribuições e a sistematização consequente possa ser realizada de forma consequente.

A equipa PASSE Local pode socorrer-se de uma apresentação que o programa disponibiliza sobre este tema. É importante a presença de um técnico da saúde mental no acompanhamento desta atividade.

Patologia	Sinais e sintomas	O que fazer?

Como é que as escolas podem promover a saúde emocional?²

Objetivo PASSE

Conscenciarizar a comunidade docente sobre as responsabilidades que a escola tem relativamente à dimensão da educação emocional e quais as medidas que podem ser tomadas a esse respeito.

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE promove um preleção sobre a educação emocional e em que medida a escola é responsável por esta dimensão. Pode-se apresentar aqui a pirâmide de Maslow que disponibilizamos no material de apoio a esta dinâmica.

2ª fase

Organizados em pequenos grupos, cada um vai analisar uma dos níveis da pirâmide de Maslow e em que medida a escola assegura ou não assegura essas mesmas necessidades, a saber: necessidades fisiológicas, necessidades de segurança; necessidades de amor e de pertença; necessidades de autoestima; necessidades e autoatualização e necessidades meta.

3ª fase

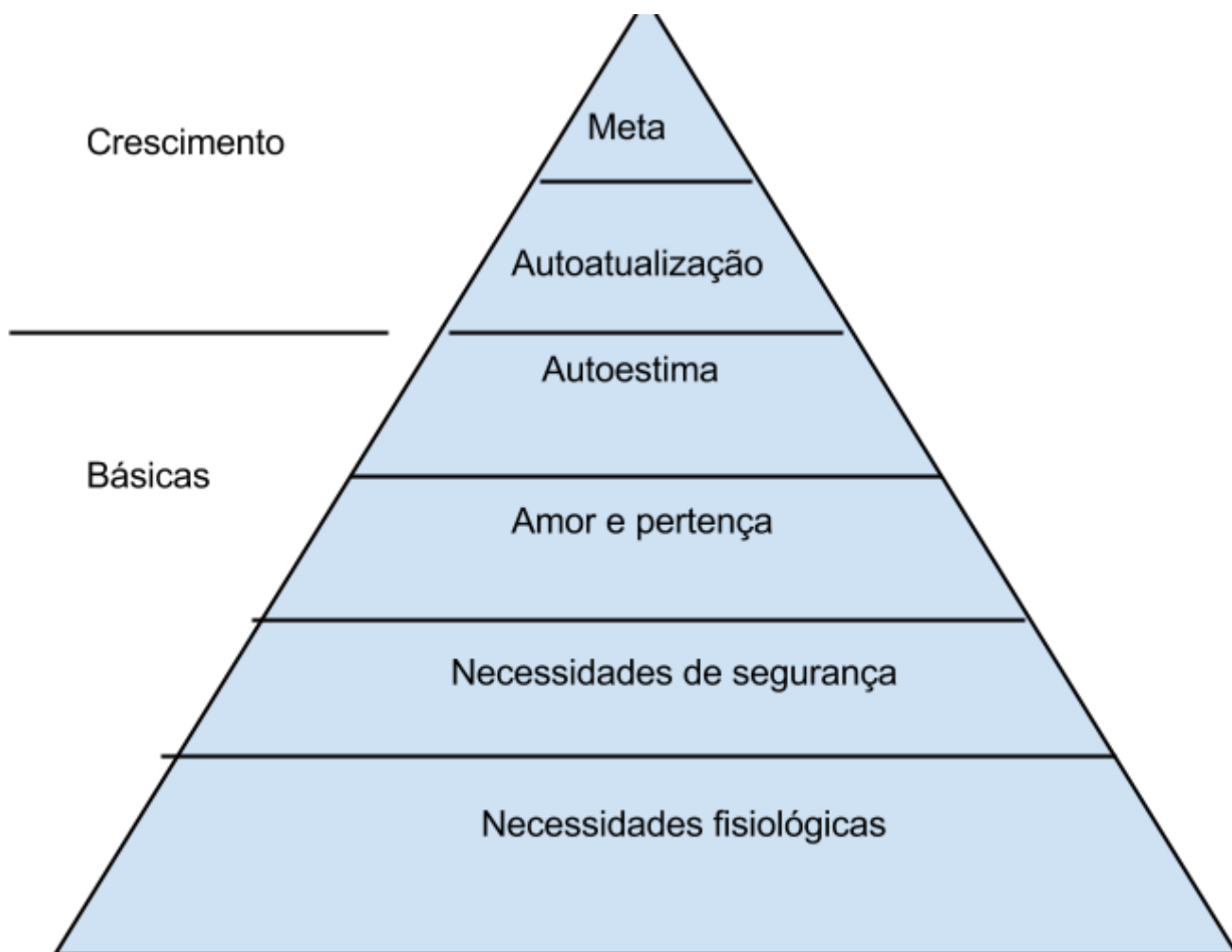
Sistematização das conclusões. O dinamizador pode socorrer-se da tabela que está disponível no material de apoio.

² Dimensões e textos de apoio adaptados de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

Material de apoio

Pirâmide de necessidades do psicólogo americano Abraham Maslow que estão estruturadas segundo uma ordem, desde as mais básicas às superiores. São todas, no entanto, consideradas indispensáveis tendo em linha de conta um desenvolvimento harmonioso e equilibrado:

- Necessidades fisiológicas que incluem necessidades alimentares, de dormir, água e conforto.
- Necessidades de segurança que incluem liberdade do medo e violência; abrigo; ordem e estabilidade.
- Necessidades de amor e de pertença: fazer parte de uma família, rede de amigos e aprovação social.
- Necessidade de autoestima: que incluem ser valorizado por outros, auto-respeito, independência.
- Necessidades de autoatualização: que inclui aceitação do eu e dos outros; perceber-se capacidades específicas e únicas de cada criança, as suas competências e capacidade de expressão criativa.
- Meta-Necessidades: incluem-se aqui necessidades que ultrapassam as necessidades de um indivíduo isolado como a procura de justiça, de fé ou de pensar o sentimento religioso e de paz.



Pirâmide de Necessidades de Maslow

Tabela para sistematizar as conclusões dos trabalhos

Necessidades	A escola assegura	A escola não assegura
Fisiológicas		
Segurança		
Amor e pertença		
Autoestima		
Autoatualização		
Meta		

III - Atividades Específicas

É tempo pois de avançarmos mais um pouco e passarmos a outra dimensão de intervenção junto da comunidade docente. Uma vez trabalhada e discutida a inserção da vertente educativa com outras variáveis relacionadas com a saúde, poderemos abordar as questões mais relacionadas com aspetos específicos cruciais na promoção da saúde.

O PASSE sempre encarou a questão dos comportamentos alimentares e a promoção de uma alimentação saudável numa perspetiva holística, reconhecendo a importância de intervir sobre conexões com outros determinantes da saúde. Deste modo, para além de se disponibilizar aqui atividades relacionadas diretamente com a vertentes da alimentação, propomos ainda outras as esferas da saúde mental, media, saúde oral e atividade física.

Detalhando mais um pouco preocupou-nos aqui abordar questões relacionadas com o modo como a comunidade docente encara o comportamento alimentar; a obesidade e especialmente as consequências psicológicas junto dos jovens obesos e a assertividade.

Também nos interessou abordar a questão da atividade física desde um ponto de vista do que a escola pode fazer para alterar hábitos nesta área. Em relação a dimensões relacionadas com a saúde mental temos atividades dedicadas à questão da diferença e à expressão adequada e inadequada dessa mesma diferença. Temos também algumas atividades dedicadas a estimular o conhecimento de talentos secretos dos alunos e de explorar formas como eles podem ser potenciados.

Finalmente, uma pequena atividade direcionada à esfera da saúde oral e em saber-se em que medida a escola tem responsabilidades neste campo.

Estamos em crer ter coberto alguns dos assuntos mais importantes que podem ser trabalhados junto da comunidade docente. Tocamos também o determinante da alimentação saudável mas também outros determinantes que têm sido preocupação do programa PASSE nos outros manuais que o constituem, a saber: saúde mental; atividade física; saúde oral e consumerismo.

Aqui uma visão holística dos recursos disponibilizados pelo programa PASSE pode revelar-se crucial, por forma a potenciar sinergias. O debate no grupo de professores pode desvelar oportunidades de desenvolvimento e aplicação de ideias já operacionalizadas noutros níveis de intervenção PASSE.

O que significa ser obeso?³

Objetivo PASSE

Melhorar a literacia da saúde no âmbito do conhecimento da doença e das estruturas de referenciação.

Descrição da atividade

1ª fase

Pede-se aos participantes que definam o que é excesso de peso e obesidade. Reflete-se em conjunto sobre as consequências de ter excesso de peso. As crianças de facto encaram os seus pares com excesso de peso de um ponto de vista negativo no que respeita a características pessoais.

2ª fase

Os pequenos grupos entretanto formados deverão fazer uma listagem de nomes que as crianças chamam umas às outras a propósito da obesidade ou excesso de peso. Esses nomes podem depois ser classificados em termos de dimensões físicas e atributos psicológicos.

3ª fase

Os grupos podem depois tentar evocar um ou duas experiências em que as crianças/adolescentes foram discriminados com base nas características físicas relacionadas com obesidade e excesso de peso. De seguida podem ainda refletir sobre as consequências que estes

³ Ficha traduzida e adaptada de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland

acontecimentos poderão ter no que respeita ao bem-estar psicológico, autoestima e padrões de comportamento futuro. Efetua-se partilha subsequente em contexto de grande grupo.

4ª fase

Mantendo os grupos formados desde o início da atividade, pede-se sobre que soluções a escola e comunidade educativa poderá providenciar, ou referenciar para a Saúde, tendo em conta vários níveis de intervenção.

Sugestão de níveis de reflexão

No ambiente escolar - refletir sobre a ética de uso de rastreios antropométricos em feiras de saúde na escola - se tiverem de ser usados, em que condições e que respostas têm quando se identificam casos positivos.

No interior da sala de aula - comportamentos, discussão e regras a seguir

Junto dos pais e encarregados de educação - dos casos positivos e dos seus pares.

5ª fase

Sistematização de todos os contributos numa cartolina ou outro suporte adequado.

Que fatores influenciam a alimentação saudável?

Objetivo PASSE

Melhorar a literacia alimentar e nutricional nos docentes de escolas em PASSE.

Descrição da atividade

1ª fase

A alimentação saudável constitui um importante determinante da saúde. No entanto ela é influenciada por diversos fatores individuais, familiares, escolares, comunitários e sociais.

Trabalho em pequeno grupo sobre os fatores que influenciam fazer-se uma alimentação saudável. Identificam-se os fatores e encontra-se um processo de classificação dos mesmos (por exemplo: fatores internos e externos ou provocar doença versus manter saúde).

2ª fase

Quando a atividade estiver terminada faz-se uma breve partilha em grande grupo e avança-se para a etapa seguinte sem grandes explorações (o trabalho vai ser retomado na 4ª fase).

3ª fase

O profissional de saúde que estiver a desenvolver esta atividade apresenta a filosofia de intervenção do programa PASSE, nomeadamente assente na descoberta pessoal devido ao envolvimento ativo dos indivíduos e grupos no processo. Aborda ainda o propósito holístico com a integração das dimensões comunitárias, ecológicas, curricular e organizacional. A noção de programa vs projeto deve também ser abordada, mostrando as mais-

valias de exposições continuadas no tempo e mais estáveis que qualquer projeto pontual ao qual o agrupamentos de escolas adira.

4ª fase

Munidos dos conceitos e abrangências das dimensões comunitária, ecológica, curricular e organizacional, os pequenos grupos vão classificar de que é que dependem os fatores que foram identificados na 2ª fase. Fatores como o preço dos alimentos, o paladar, os gostos pessoais, a textura dos alimentos, o conhecimento sobre a Roda dos Alimentos, as experiências sobre as doenças provocadas pela não prática de uma alimentação saudável, a publicidade e o Mkt alimentar ser predominantemente não salutogénica, e outros fatores, vão ter correspondências de trabalho e abordagem nas diferentes dimensões do PASSE.

5ª fase

Sistematização dos trabalhos em grande grupo, com registo no quadro, ou em processador de texto para poder ficar sistematizado na posse dos docentes. Desta forma os docentes organizam as diferentes dimensões do PASSE em função da importância ou pertinência de se trabalhar determinado fator influenciador da prática de uma alimentação saudável.

Tenho o direito de dizer «Não»

Objetivo PASSE

Melhorar competências de resistência a pressões de pares sobre alimentos e bebidas ricos em açúcar e/ou sal e/ou gordura

Descrição da atividade

1ª fase

As influências dos colegas e amigos são determinantes de comportamentos nas crianças e adolescentes. O direito a expressar a não concordância ou resistência à pressão para comportamentos de escolha de alimentos ou refeições com elevado teor de gordura, sal e açúcar constitui uma competência a melhorar. Numa primeira conversa em grande grupo, o professor pede exemplos de casos em que os alunos foram incentivados por amigos, colegas ou familiares a escolher refrigerantes em vez de água ou a escolher bolos em vez de pão, no bar da escola.

2ª fase

Trabalho em pequenos grupos com frases de respostas negativas a esses convites. Cada grupo tem de encontrar pelo menos 5 formas diferentes de dizer não ao convite.

3ª fase

Cada grupo expressa as suas frases num role play com um dos outros grupos.

4ª fase

Em conjunto escolhem as frases mais assertivas e registam-nas numa folha que depois afixarão na cantina, bar da escola, blogue da escola...

Material de apoio ou sugestões

Dizer não, implica que percebemos claramente o convite, que temos oportunidade de refletir, que treinemos formas de recusar claras e firmes mas cordiais e que incluam a razão da recusa.

Técnicas de recusa podem ir desde a desculpa com outras atividades previamente combinadas, propor alternativas concretas salutogénicas, adiar para outra ocasião eventualmente festiva, solicitar solidariedade de outros amigos cuja opinião já conhece,...

Na formação com docentes, poder-se-á testar as diferentes frases de escusa ajudar a melhorá-las.

Atividade física: motivos e razões⁴

Objetivo PASSE

Conhecer e partilhar percepções relativas à prática de atividade e exercício físico numa determinada comunidade escolar.

Descrição da atividade

1ª fase

Breve introdução ao tema da atividade física e do sedentarismo que tem alastrado muito na sociedade em que vivemos.

2ª fase

Distribuição da folha que de seguida disponibilizamos. O preenchimento será individual e anónimo. Quando a tarefa estiver terminada, o dinamizador recolherá o material para o voltar a distribuir, de forma anónima, para a nova etapa de discussão de ideias e percepções.

3ª fase

O dinamizador pode então dividir a plateia em diversos grupos de trabalho. Far-se-á então uma análise das fichas já preenchidas, assim como uma lista de possíveis soluções que poderão ser realizada a nível escolar.

4ª fase:

O dinamizador PASSE promove a fase de partilha as percepções e contributos a nível de grande grupo. Deverá estar atento a consensos e propostas..

⁴ Ficha traduzida e adaptada de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

Material de apoio

As crianças são hoje menos ativas fisicamente porque...	Concordo	Não concordo	Não sei	Soluções
			Não tenho a certeza	
Não há locais seguros para brincar				
Preferem passar os tempos livres em frente de um computador ou consola				
Os pais levam-nos de carro a todos os sítios				
A escola e os pais dão excessivo realce ao performance académico				
As escolas privilegiam demasiado a competição				
Eles não têm é motivação para serem fisicamente ativos				

Algumas crianças são menos ativas fisicamente que outras porque...	Concordo	Não concordo	Não sei	Obstáculos
			Não tenho certeza	
Os seus amigos não são fisicamente ativos				
Pensam que não são bons em nenhuma atividade física				
Os seus pais não têm dinheiro para as inscrever num ginásio e não há alternativas baratas				
Ficam envergonhados face à figura que estão a fazer em				

frente dos seus pares				
Não têm oportunidade de participar em atividades físicas de que gostam				
São medicadas				

As crianças seriam mais ativas se...	Concordo	Não concordo	Não sei Não tenho a certeza	Soluções
Tivessem mais equipamentos na escola				
Tivessem mais equipamentos nas comunidades onde vivem				
Fosse feito mais no que diz respeito a fazê-las compreender a importância da atividade física				
Fosse feito mais para reconhecer e incentivar atividades físicas informais				
Professores e pais tivessem menos pressões e mais tempo para as encorajar para serem mais ativas				
Os adultos dessem o exemplo, sendo mais ativos eles próprios				

Melhorar a qualidade de uma refeição

Objetivo PASSE

Identificar diferentes fatores para melhorar a qualidade das refeições escolares e familiares

Descrição da atividade

1ª fase

A qualidade de uma refeição não se mede exclusivamente pelos alimentos que são disponibilizados e ingeridos mas por uma série de outros fatores. O condutor PASSE faz um preâmbulo introdutório sobre estas questões, focalizando no instrumento de educação alimentar elaborado para a população portuguesa: a Roda dos Alimentos e sobre o histórico tradicional lusitano.

2ª fase

Em grande grupo diálogo sobre os fatores que podem melhorar a qualidade de uma refeição: tempo disponível; ambiente calmo e agradável; existência de diálogo e comunicação com amigos, família, colegas; promoção da degustação e reflexão sobre ingredientes, texturas, odores, paladares etc...

3ª fase

Em pequeno grupo faz-se uma listagem do que está mal nas refeições ingeridas na escola, do que está bem e que iniciativas podem ser tomadas para que a qualidade da refeição disponibilizada na escola possa melhorar.

NOTA:

A atividade pode englobar também a reflexão sobre o que pode ser feito junto dos encarregados de educação, em contexto familiar. Assim o dinamizador PASSE pode tentar dirigir o diálogo, no sentido de conhecer a experiência do grupo de docentes na área dos encarregados de educação. Se houver ações estruturadas, elas podem passar a englobar intervenção no campo da qualidade relacional e familiar das refeições. Poderá surgir então o ensejo de se referir a existência do manual **PASSE - Encarregados de Educação** e motivar a comunidade educativa a envolver-se com ele.

Gosto de tatuagens, visto-me diferente... e depois?

Objetivo PASSE

Trabalhar a perceção da comunidade educativa relativamente à diferenças como sinal de expressividade e autoestima juvenil e como possível sinal de alarme.

Descrição da atividade

1ª fase

Reflexão em grande grupo sobre o que motiva as crianças e adolescentes a serem diferentes, nomeadamente em termos de vestuário, músicas que ouvem, gostos e até através do seu corpo (penteados, piercing, tatuagens entre outros).

2ª fase

Organização de pequenos grupos que vão estruturar pequenas apresentações para posterior partilha de acordo com dois momentos:

- o que é ser diferente (para se poder trabalhar perceções);
- que experiências e testemunhos podem partilhar nesta área.

3ª fase

Apresentação dos contributos dos diversos grupos. Sobre a ideia geral de diferença podem estar diversos comportamentos e conceitos. De facto, ser diferente é um sinal de afirmação de vitalidade e de crescimento bastante próprios da adolescência; do mesmo modo vários sinais de alarme podem ser comunicados aos outros e à escola desse modo.

Sou diferente⁵

E agora diz à gente
Que é por demais evidente
Que a escolha de ser diferente
Não ensinou a ser só
(metamorfose - Ananquim)

Objetivo PASSE

Trabalhar a ideia de ser diferente nas diversas expressões problemáticas a que podem remeter - positivas e negativas.

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE promove um breve diálogo inicial sobre a importância de ser diferentes para os mais novos e em que medida essa diferença se pode exprimir.

2ª fase

Depois de organizados em pequenos grupos, são distribuídos diversos cartões de situação que aqui disponibilizamos. Cada grupo analisará as situações, por forma a partilhar com os outros. Discutirá em que medida esse caso poderia acontecer na sua escola e que medidas poderiam ser tomadas por forma a prevenir e/ou ajudar alunos que se encontrem em situações semelhantes.

3ª fase

Partilha em grande grupo e discussão de contributos e sistematização em cartaz ou outro suporte. Do diálogo poderão surgir contributos a ser realmente implementados na escola.

⁵ Casos traduzidos de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

Material de apoio

Ser Diferente

'Ser diferente' cartões com situações por favor, adicione as suas próprias histórias

<p>Greg tem 12 anos e é muito mais alto que os seus colegas da mesma idade, tem manchas no rosto, pescoço, nas costas e alguns pêlos faciais. Os seus pés têm crescido rapidamente e ele sente que não lhe pertencem. Muitas vezes esbarra contra as coisas e os seus professores acham que é desajeitado. Tem dores nas pernas quando participa em atividades desportivas, por isso deixou de estar com os amigos quando vão jogar futebol.</p>	<p>Lauren tem 10 anos e faz parte de um pequeno número de imigrantes da sua escola. Ela é consciente disso e é tímida ao fazer amigos. Às vezes é vítima de bullying, fica intimidada e isola-se cada vez mais. O que ela mais deseja é que o bullying pare.</p>
<p>Kirsty tem 11 anos e a sua primeira menstruação há vários meses. Ela usa sutiã desde dos 10 anos de idade. É muito preocupada com o seu corpo mas é constantemente provocada pelos meninos da sua classe. Não participa nas atividades do recreio por causa disso e tornou-se bastante tímida e retraída. A sua mãe está preocupada com os seus hábitos alimentares mas a Kirsty insiste que precisa de fazer dieta.</p>	<p>Jack está numa cadeira de rodas e frequenta a escola primária local, sendo a única pessoa com este tipo de problema. Ele vai entrar para a escola secundária após as férias de verão e está preocupado ser misturado com os rapazes mais velhos, que podem ser cruéis para ele.</p>
<p>Amy tem uma condição medica e toma medicação que afeta o seu peso. Ela tem apenas 12 anos e pesa 70 kg. Acha que ninguém gosta dela por causa do seu tamanho.</p>	<p>Chloe tem 14 anos e é muito pequena em relação às outras meninas do seu ano, mas mesmo que use sutiã as raparigas e os rapazes chamam-lhe de “panqueca” porque tem um peito muito pequeno. Até agora sempre foi uma boa aluna, mas recentemente foi apanhada a fumar e a vaguear na escola. Os seus pais estão preocupados com a sua mudança de atitude e com os novos amigos com quem tem saído.</p>
<p>Jamie tem 16 anos e parece mais jovem do que a sua irmã mais nova que tem apenas 14. É o mais pequeno da sua turma e ainda não começou a fazer a barba. Enquanto a maioria dos seus amigos já desenvolveram um físico musculado ele ainda se parece como quando tinha 12 anos. Tornou-se muito perturbador em sala de aula e, recentemente, foi apanhado na discoteca da escola sob a influência de álcool.</p>	<p>Uma história que conhece...</p>

Gosto de mim?⁶

Objetivo PASSE

Reconhecer a importância da autoestima para a realização e bem-estar psicológico, assim como as suas diversas dimensões.

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE promove um diálogo inicial sobre a importância de autoestima no que respeita ao sentimento de bem-estar e realização psicológica, que se relacionam também com a aprendizagem e sucesso escolar.

2ª fase

Em contexto de pequeno grupo distribuem-se as diversas dimensões da autoestima que são relevantes: sentimento de pertença, de singularidade, de autoeficácia e de identificação com modelos.

Cada grupo deverá organizar uma pequena apresentação em relação à dimensão que lhe coube trabalhar. Deverá também refletir e apresentar propostas para promover essa dimensão juntos dos alunos, em contexto escolar, familiar ou outro.

3ª fase

Sistematização em grande grupo das conclusões e consensos produzidos.

⁶ Dimensões e textos de apoio adaptados de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

Material de apoio

«A imagem corporal e a auto-estima podem ser consideradas sinónimos, no que diz respeito à sua importância em influenciar a forma como os mais jovens sentem sobre si próprios. A forma mais eficaz de melhorar a imagem sobre o corpo, será portanto aumentar a auto-estima, e vice-versa. Ilkeda e Naworski (1992) construíram com base no trabalho de Bean (1992) a ideia de que existem quatro dimensões necessárias para manter um elevado nível de auto-estima.»

<p>Sentimento de pertença</p> <p>Este sentimento permite aos jovens estabelecer fortes ligações com pessoas e lugares em seu redor, sentindo-se mais seguros com eles próprios. Se não estiverem satisfeitos com a sua imagem corporal, o seu sentido de conexão pode deteriorar-se.</p>	<p>Sentimento de singularidade</p> <p>Este sentimento é ameaçado quando o jovem sente que o seu corpo não corresponde às expectativas (do próprio ou dos outros), ou seja, a sua “singularidade” é percebida como negativa, ao invés de positiva.</p>
<p>Sentimento de autoeficácia</p> <p>Jovens com a sentimento de autoeficácia sentem que têm algum controle sobre as suas vidas.</p>	<p>Sentimento de identificação a modelos</p> <p>Os modelos representam os padrões e os valores que os jovens precisam, para os ajudar a compreender o mundo e a desenvolver o seu próprio sentido de responsabilidade. Alguns jovens, como aqueles que estão acima do peso ou com deficiência, podem achar que é difícil identificar modelos apropriados. Devem, por isso, ter acesso aos recursos que apresentem as pessoas com diferentes competências, culturas, tamanhos e géneros.</p>

Os meus locais preferidos⁷

Objetivo PASSE

Quais os locais preferidos na internet: reflexão sobre motivos de serem atraentes, assim como os eventuais perigos que lhes possam estar associados.

Descrição da atividade

1ª fase

Debate em grupo sobre os locais mais atrativos na internet. De seguida, pede-se que cada um escreva um dos locais de que se falou em letras grandes numa folha A4. Um voluntário terá de selecionar os mais importantes e de os organizar sob forma decrescente de importância numa linha imaginária, colocando-se depois junto ao mais importante (fazem assim o átomo).

2ª fase

O dinamizador pede novos voluntários para que façam novos átomos. Conversa-se sempre sobre os motivos das escolhas.

3ª fase

O dinamizador espalha pela sala folhas com as seguintes expressões: «muito perigoso»; «perigoso»; pouco perigoso»; «sem perigo». Solicita depois que os alunos andem pela sala. Nomeia as plataformas mencionadas anteriormente, devendo os alunos aproximar-se dos papéis mais próximos da sua percepção do perigo

⁷ Atividade retirada de Tinoco, R. (2013). Educação para o uso da internet - uma abordagem através das dinâmicas de grupo. Originalmente utilizada para incentivar um uso mais seguro da internet pelos mais novos, poderá também aplicada a conteúdos alimentares - nomeadamente quais os sites com informação sobre alimentos e conteúdos nutricionais.

associado. Por exemplo: Facebook, Hi5... Para cada um dos exemplos, o dinamizador pode introduzir questões: «essa rede não é perigosa? Não existem grupos agressivos?» A cada pedido há uma breve conversa sobre o motivo das escolhas de cada aluno.

4ª fase

Sistematização dos contributos. O dinamizador pode sublinhar a ideia de que os utilizadores com boas e más intenções podem registar-se em qualquer site e que esta percepção do perigo pode ser ilusória. O comportamento individual contido é que, sobretudo, poderá fazer a diferença.

O desenvolvimento de competências⁸

Objetivo PASSE

Desenvolver consciências na comunidade educativa sobre a importância do desenvolvimento de competências

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE faz uma breve apresentação sobre a importância das competências quer as que se relacionam com as áreas disciplinares quer não o façam diretamente, promovendo sempre o diálogo sobre o tema.

2ª fase

Organiza-se a plateia em pequenos grupo que deverão identificar competências relacionadas com os alunos quer relacionadas com as disciplinas que lecionam.

3ª fase

De seguida, deverão traçar mapas do desenvolvimento dessas competências de acordo com as quatro etapas distribuídas conforme consta no material de apoio.

4ª fase

Poder-se-á fazer idêntico exercício mas agora tendo em linha de conta as competências que não são apenas disciplinares mas transdisciplinares ou mesmo pessoais dos alunos. Por exemplo:

⁸ Dimensões e textos de apoio adaptados de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

autoestima, autoeficácia, competências nas relações interpessoais e assertividade.

5ª fase

Discussão sobre os exemplos identificados pelo grupo. O dinamizador poderá então sistematizar as conclusões recolhidas, assim como lançar o repto: em que medida a escola poderá ser palco de iniciativas tendo em vista o desenvolvimento de competências da sua população discente?

Material de apoio

Etapas do desenvolvimento de uma competência

Incompetência inconsciente	Inicialmente, muitas vezes não nos apercebemos da nossa incompetência ou de como é difícil realizar determinada tarefa.
Incompetência consciente	A consciência aumenta com os nossos fracassos e tentativas falhadas, isso leva-nos a ser conscientemente incompetentes.
Competência consciente	Tornamo-nos progressivamente mais competentes, mas os esforços que fazemos são ainda conscientes.
Competência inconsciente	Finalmente dominamos uma dada competência de tal forma que se torna natural: já nem pensamos nela.

O que é que os nossos alunos pensam e sentem?

Objetivo PASSE

Desenvolvimento de competências, por parte da população docente relativamente à capacidade de saber e conhecer os assuntos com que os alunos se preocupam e o que sentem.

Descrição da atividade

1ª fase

Promoção de uma discussão livre sobre as estratégias os professores podem utilizar de forma a ser próximos dos seus alunos. Trata-se, nesta fase, sobretudo de conhecer as estratégias que são usadas pela comunidade ao longo da sua atividade docente quotidiana.

2ª fase

Organizados em pequenos grupos, os professores poderão listar uma série de atividades já em curso ou que poderão ser realizadas por forma a incentivar a expressividade dos seus alunos, relativamente ao que pensam sobre assuntos relacionadas coma saúde, práticas tecnológicas, relações interpessoais, afetivas e outras.

3ª fase

O dinamizador PASSE no momento da súpula desta atividade, poderá direcionar o grupo, caso seja oportuno, para a importância das novas tecnologias. O uso de blogues, fóruns ou mesmo redes sociais poderá proporcionar instrumentos privilegiados por forma a explorar a temática a que esta temática foi dedicada.

Quais os talentos secretos dos nossos alunos?

Objetivo PASSE

Promover o conhecimento por parte da comunidade docente dos talentos secretos dos alunos que fazem parte da comunidade escolar.

Descrição da atividade

1ª fase

Promoção de uma discussão livre sobre as estratégias os professores podem utilizar de forma a conhecer os gostos e os talentos secretos (porque não evidentes em contexto disciplinar) dos seus alunos.

2ª fase

Organização a plateia em pequenos grupos por forma a organizar os talentos descobertos ou já conhecidos de uma forma mais sistemática.

3ª fase

O dinamizador PASSE no momento da súpula desta atividade, poderá direcionar o grupo por forma a descobrir talentos mesmo em alunos ditos problemáticos.

Nota: esta atividade poderá ser aplicada ao mesmo tempo que O que é que os nossos alunos pensam e sentem? Em vez de ser aplicada como atividade autónoma.

O que é um corpo ideal?

Objetivo PASSE

Organizar consensos sobre mensagens sobre imagem corporal e sobre a ideia do que é ter um corpo ideal.

Descrição da atividade

1ª fase

O formador realiza uma breve reflexão sobre a ideia de que todos temos, de uma forma ou de outra, uma ideia do que é um corpo ideal. Organiza então um brainstorming sobre comportamentos que as crianças/adolescentes têm face ao seu corpo (tatuagens, formas de vestir, de comer, de atividade física entre outras). Quando tiver bastantes contributos dá por finda esta etapa.

2ª fase

Trabalho em pequeno grupo sobre as características e comportamentos recolhidos na etapa anterior. Os grupos classificarão as contribuições de acordo com vários eixos: aceito o meu corpo ou não aceito; gosto do meu corpo ou não gosto do meu corpo.

3ª fase

Partilha em grande grupos das conclusões e discrepâncias: ter uma tatuagem é não gostar de mim? Pode ser um sinal de alarme mas pode também ser um sinal de afetividade...

Os corpos e os mass media

Objetivo PASSE

Explorar a influência dupla que os mass media podem ter relativamente à imagem corporal.

Descrição da atividade

1ª fase

Na sequência da atividade anterior e dos seus consensos e discordâncias o grupo de professores pode ser convidado a analisar uma série de revistas em que a imagem corporal esteja bem evidenciada.

2ª fase

Munidos dos mesmo eixos (1. aceito o meu corpo ou não aceito; 2. gosto do meu corpo ou não gosto do meu corpo) os pequenos grupo podem classificar as imagens que encontrarem em diversas revistas de acordo com os dois eixos. Em caso de dificuldade nessa classificação poder-se-á adotar um sistema de pontuações, por exemplo: *face a esta imagem dou 4 pontos, de 1 a 5, na dimensão Aceitar o meu corpo...*

3ª fase

Partilha e sistematização em contexto de grande grupo. Se o dinamizador PASSE achar pertinente poderá colocar à comunidade educativa o desafio de trabalhar de uma forma continuada e estruturada, em termos educativos, esta dimensão.

Saúde oral: que responsabilidades?

Objetivo PASSE

Sensibilizar e promover conhecimento, por parte da comunidade educativa, das obrigações escolares na área da saúde oral

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE conduz uma conversa inicial, promovendo os contributos dos professores. O que é da responsabilidade da escola e o que não é?

2ª fase

Organizada plateia em pequenos grupos distribuem-se as tabelas disponibilizadas como material de apoio. Nesta fase os pequenos grupos vão trabalhar com base na sua representação atual sobre o assunto da saúde oral.

3ª fase

Mantendo os pequenos grupos e não havendo grande partilha, o dinamizador PASSE avança para esta fase. Ela consiste essencialmente em distribuir-se uma série de documentos sobre obrigações legais e informações científicas. A instrução passa um pouco por: depois da leitura dos textos o que é que mudam nas tabelas que já preencheram na etapa anterior?

4ª fase

Sistematização das conclusões e partilha dos documentos legais e científicos que aconselhados no material de apoio.

Material de apoio

Áreas:	É responsabilidade da escola	Não é responsabilidade da escola
Escovagem dos dentes		
Alimentos açúcarados		
Encarregados de educação		
Educação saúde oral		
Cheque dentista		

Listagem de documentos legais e/ou para a 3ª fase da atividade

- Circular nº2, 09 de janeiro de 2009 (cheque dentista);
- Circular nº 6 de 24 de março de 1995 (saúde escolar).

Publicidade: linguagem e impacto

Objetivo PASSE

Promover conhecimentos e percepções sobre o impacto da publicidade nas escolhas alimentares dos alunos, assim como a sua imagem corporal.

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE promove um diálogo em contexto de grande sobre a publicidade, os contextos em que é visionada.

2ª fase

Divisão da plateia em pequenos grupos, cada um deles irá refletir sobre o modo como a publicidade pode influenciar ou fazer-se sentir em várias áreas temáticas:

- sobre as escolhas alimentares
- sobre a imagem corporal, vestuário
- sobre as pessoas que admiramos e os seus estilos de vida

Se possível a reflexão pode tecer-se a propósito de anúncios concretos, visionados.

3ª fase

O dinamizador PASSE distribui o «decoding sheet» que se disponibiliza no material de apoio. Os pequenos grupos farão então um enriquecimento do seu trabalho e conclusões efetuadas na fase anterior (e ainda não partilhadas em grande grupo) com a ajuda desse instrumento.

4ª fase

Partilha e sistematização em grande grupo. Os professores poderão interessar-se em trabalhar esta dimensão de forma estruturada em termos curriculares ou outros na comunidade escolar. O dinamizador PASSE poderá ter aqui um papel de facilitador e de interface entre a educação e a saúde.

A própria grelha disponibilizada no material de apoio poderá ser um instrumento interessante para aplicação junto dos próprios alunos.

Material de apoio⁹

Decoding sheet para análise de Anúncios Publicitários

Técnicas	Anúncios que podem prejudicar a saúde	Anúncios que se reclamam de ganhos de saúde	Anúncios para promoção da saúde
Usa sex appeal?			
Usa “ideia” de Saúde			
Utiliza Humor?			
Utiliza Força masculinidade?			
Usa nomes de “famosos”?			
Usa Competição?			
Inclui Pessoas atrativas?			
Apela a emoções?			
Usa termos específicos e/ou estilo de roupa para dirigir-se a certas audiências?			
Alguma outra técnica?			

⁹ Dimensões e textos de apoio adaptados de *Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.

Mudanças corporais... e outras

Objetivo PASSE

Sensibilizar comunidade docente relativamente à problemática da adolescência, nas suas diversas vertentes.

Descrição da atividade

1ª fase

O dinamizador PASSE promove breve diálogo sobre a adolescência. Poderá abordar algumas questões relativamente a mudanças corporais e de identidade registadas nesta fase do crescimento humano. Deverá, sobretudo, dirigir os contributos para as vivências e problemas concretos do grupo de professores com quem está a lidar.

2ª fase

Organizados em pequenos grupos ou aos pares, distribuem-se a tabela de apoio que de seguida fornecemos. É também possível, em grupos com um número elevado de participantes, fazer cenários (se se optar por esta hipótese, sugerem-se os seguintes campos de trabalho: mudanças corporais; mudança de comportamento com colegas, na sala de aula etc - conforme as linhas da tabela disponibilizada... deste modo cada grupo trabalha apenas uma cenário). Pode-se também distribuir a mesma tabela a todos os pequenos grupos que a preenchem na sua totalidade. Há também a hipótese dos pequenos grupos poderem sugerir campos de análise extra, preenchendo espaços em branco na tabela.

3ª fase

O dinamizador PASSE promove a sistematização dos contributos e experiências. A tabela distribuída na etapa anterior serve de guião à

discussão. O que se pretende é não tanto a partilha de ideias genéricas sobre a adolescência mas a análise de exemplos concretos, evocados a partir da experiência vivida dos docentes, assim como as estratégias que são ou não implementadas para as resolver.

Deverá existir aqui um cuidado no sentido de reforçar as estratégias adequadas em detrimento das inadequadas - socorrendo-se o dinamizador PASSE das estratégias de dinâmica de grupo já assinaladas noutra local (Tinoco, Pereira de Sousa & Cláudio, 2010).

Nota:

Poderá ser interessante explorar a dimensão dos encarregados de educação e o modo como os pais podem ser manipulados ou não pelos seus filhos e projetar esse mal-estar nos professores. Em que medida os professores por vezes têm de lidar com encarregados de educação problemáticos? E em que medida essa revolta e inadequação parental tem origem em relações problemáticas com os próprios filhos?

Material de apoio

Tabela para preenchimento e sistematização de contribuições.

Tabela - Mudanças corporais... e outras

Mudanças	Exemplos concretos	Desafios e soluções
Corporais		
Comportamento com colegas		
Comportamento na sala de aula		
Mudanças na alimentação		
Na relação com família		

V – Abordagens Formativas

As abordagens formativas que propomos aqui dividem-se em duas grandes áreas: as tertúlias e as formações mais formais, suportadas em apresentações.

As tertúlias pressupõem uma atitude mais informal e próxima da plateia; as formações, suportadas em apresentações, uma atitude mais estritamente científica. É claro que estas duas atitudes podem ser doseadas pela equipa PASSE Local, de acordo com as necessidades concretas e as sensibilidades dos grupos de docentes com que estiverem em contacto.

Tertúlias

Disponibilizamos no material de apoio ao presente manual uma apresentação genérica que poderá orientar a equipa PASSE Local na construção das suas próprias tertúlias.

A tertúlia pode ser um instrumento de identificação de necessidades de formação mais específicas, por forma a aprofundar conteúdos e conceitos.

- 1- Arroz com feijão - sim ou não?
- 2- Chocolate - amigo ou inimigo?
- 3- Água ou Bebidas energéticas?
- 4- Obesidade & vítimas de bullying

Apresentações

O manual **PASSE docentes** será acompanhado de uma série de material de apoio quer em termos de bibliografia que permita formações mais eficazes, nomeadamente em termos de suporte a

apresentações mais estruturadas. De seguida listamos o material que presentemente se encontra disponível.

1- Alimentação Saudável

Esta apresentação realça os objetivos do PASSE na saúde escolar, os objetivos alimentares assim as pontes que podem ser lançadas em relação às dimensões curriculares e ecológicas. É importante não perder esta dimensão multifacetada do programa e dar conta dela aos docentes.

2 - Distúrbios Alimentares

Facultamos da mesma forma uma apresentação sobre o tema dos distúrbios alimentares. O objetivo passa por empoderar a comunidade docente relativamente a sintomas e sinais mais importantes na área das perturbações alimentares. A formação pode servir de abertura relativamente a algumas atividades propostas neste manual, nomeadamente as que se relacionam com recursos e papéis de cada profissional em relação a sinais de alarme que possam vir a ser detetados. A obra de Bennett (2002), referida na bibliografia, poderá ajudar a preparar cientificamente os profissionais que efetuarem esta formação.

3 - Gestão das dinâmicas de grupo

O PASSE sempre prestou grande cuidado, especialmente no que diz respeito às atividades em sala de aula, em desenvolver metodologia pedagógica específica que permita retirar o máximo rendimento das dinâmicas de grupo e atividades lúdicas que são propostas aos grupos de alunos ou de outros elementos.

Assim, disponibilizamos também uma apresentação sobre o tema das boas práticas em relação à gestão das dinâmicas de grupo. A equipa PASSE Local poderá preparar-se para esta formação através da leitura de um artigo integrante da Bibliografia PASSE e referido neste documento (Tinoco, Pereira de Sousa & Cláudio, 2010).

V – Para uma proposta de Formação Certificada

A equipa PASSE Local pode obter certificação de formação através de um Centro de Formação de Professores. Deste modo de proceder pode constituir uma importante mais-valia em termos de mobilização dos professores. Há assim a possibilidade da intervenção da equipa PASSE Local poder contribuir para a formação contínua da comunidade docente com quem trabalha e intervém.

Existem diversas variáveis a ter em conta desde os conteúdos, relacionados de perto com os manuais PASSE da dimensão curricular que se poderão operacionalizar. Estes temas serão objeto de sessões presenciais e sessões autónomas. As sessões autónomas poderão assumir o carácter de oficina.

A oficina adquire um carácter sobretudo prático que poderá concretizar-se em sessões práticas em contexto formativo, como em sessões práticas em contexto de atividade docente. Neste caso os professores irão aplicar sessões propostas curriculares PASSE no contexto da seu trabalho regular. Existirá posteriormente a possibilidade de partilha e sistematização em contexto de formação ou de pequeno relatório de atividades.

Disponibilizamos seguida um esquisso geral com as propostas e linhas de ação que poderão ser levadas a cabo.

1. Conteúdos da acção (detalhados e com as horas para cada módulo/tema, não esquecendo algumas horas para avaliação final dos formandos, do formador e da acção):

Sessões presenciais:

1. Apresentação (2h)

- dos formadores e dos formandos
- dos conteúdos e objectivos da formação
- do PASSE e do novo Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável da Direção Geral da Saúde e suas dimensões.

2. A Educação Alimentar vs Promoção de Alimentação Saudável (2h)

3. PASSEzinho (4h)

4. EA1 (4h)

5. PAS3 (4h)

6. PASSE EB2,3 (4h)

7. EcoPASSE e PASSE.com (3h)

6. Avaliação e monitorização da dimensão curricular do PASSE(1h)

7. Avaliação: da formação e dos formandos na componente teórica e do trabalho realizado (1h)

Sessões autónomas: Os docentes são divididos pelos grupos específicos de acordo com o seu nível de ensino.

Trabalho de aplicação com os alunos em espaço aula e ou escola (25h)

1ª Oficina: PASSEzinho

2ª Oficina: PAS3

3ª Oficina: EA1

4ª Oficina: EB2,3

5ª Oficina: PASSE Ecológico e Comunitário

2. Metodologias de realização da acção (se possível, com a indicação do impacto/das alterações nas intervenções que se espera que aconteçam no trabalho posterior, por exemplo com os alunos, bem como o tipo de trabalho a desenvolver nas horas autónomas e a prática reflexiva que decorre das metodologias aplicadas na acção e na sua implementação):

Oficina de formação com sessões presenciais teórico-práticas, com recurso a metodologias participativas (activas, não formais) em educação alimentar, com a comunidade educativa.

Exposição conceptual teórica prévia ao trabalho a desenvolver com as crianças e jovens, trabalho de pares e de grupo para construção de instrumentos de trabalho, projectos individuais ou em pequeno grupo para concretizar com os alunos, em contexto de sala de aula e fora deste ambiente.

Utilização de recursos pedagógicos, entre os quais guiões de formação de professores, actividades para alunos, jogos pedagógicos para facilitar a aplicação dos conteúdos curriculares em educação alimentar, para os vários níveis de ensino.

VI – Monitorização de Consultoria

A consultoria é uma atividade importante e que explica em grande parte o sucesso ou eventual insucesso de um projeto como o PASSE. Para se efetuar consultoria é necessário um saber específico, não nos conteúdos científicos que estruturam um programa multifactorial e complexo como o PASSE, a saber: nutrição, psicologia, atividade física, pedagogia, boas práticas em dinâmicas de grupo. Para além destes conhecimentos será necessário um conhecimento profundo, estruturado e imaginativo dos recursos que compõem o programa, por forma a adaptá-los às realidades locais e conjugá-los com as iniciativas levadas a cabo por cada comunidade docente.

Da mesma forma como se revela crucial, é também muitas vezes descurada a sua contabilização. Neste ponto do **PASSE Docentes** disponibilizamos uma série de grelhas por forma a valorizar o trabalho das equipas **PASSE Local** e deste modo possibilitar uma recolha padronizada e estruturada deste tipo de ações.

Tendo em linha de conta as necessidades presentes de se construir indicadores do que se faz, releva-se crucial a monitorização das atividades de consultoria. Disponibilizamos de seguida uma série de grelhas que possibilitam, precisamente, essa recolha de dados.

- quadro de Sinergias PASSE (material de apoio)
- grelha de identificação de necessidades formativas
- grelha de planeamento de atividades
- grelha de monitorização de atividades - JI, EA1, PAS3, EB2,3
- grelha de avaliação de formação

Levantamento de Necessidades Formativas

(temas PASSE)

Ficha de caracterização

Quem propõe _____

Designação da formação _____

Fundamentação

Objetivos a atingir

Conteúdos programáticos

Explicitar o perfil do destinatário _____

Nº de horas por ação _____

Grelha de Monitorização - Passe EA1

Escola:

Data:

Professor(a) :
escolaridade:

Ano de

Nome da Sessão	Fase(s) da atividade atual	Material construído na sala	Cumprimento do objetivo	Dúvidas do Professor (a)
Observações da equipa				
Em relação às crianças				
Em relação ao Professor(a)				
Em relação à organização da atividade				
Em relação ao cumprimento do plano (datas, nº sessões)				

Notas:

Responsável da Equipa Passe: _____

Nota: A atividade pode ter fases realizadas em diferentes dias. Caso seja esta a situação deve referir-se se houve dúvidas nas fases prévias à monitorização.

Grelha de Monitorização – PAS³

Escola:

Data:

Professor(a) :

3ºAno turma:

Nome da Sessão	Fase(s) da sessão	Material novo ou PASSE?	Cumprimento do objetivo	Dúvidas do Professor (a)

Observações da equipa

Em relação às crianças				
Em relação ao Professor(a)				
Em relação à organização				
Em relação ao cumprimento do plano				

Notas: _____

Responsável da Equipa Passe: _____

Grelha de observação - PASSEzinho

Escola:

Data:

Educador(a) :
 escolaridade:

Ano de

Nome da Sessão	Nível 1 ou 2	Conversa inicial	2ª Fase	Implementação do jogo	Sistematização - Mascote	Dúvida do professor

Observações da equipa

Em relação às crianças						
Em relação ao Professor(a)						
Em relação à organização						
Em relação ao cumprimento do plano						

Notas: _____

Responsável da Equipa Passe: _____

Nota: A atividade pode ter fases realizadas em diferentes dias. Caso seja esta a situação deve referir-se se houve dúvidas nas fases prévias à monitorização.

VI - Bibliografia

- Agra, C. (1995). Modos elementares do pensamento sobre as drogas. *Toxicodependências* número, 3, 47-59.
- Bennett, P. (2002). *Introdução Clínica à Psicologia da Saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Bloom, M. (1981). *Primary Prevention*. New Jersey: Prentice Hal Inc.
- Bloom, M. (1996). *Primary Prevention Practices*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Botvin, G. J. (1996). Substance Abuse Prevention Through Life Skills Training. In R. D. Peters and R. J. McMahon (Eds.) *Preventing Childhood disorders, Substance Abuse and Delinquency*. Thousand Oaks: Sage Publication, 215-240.
- Brandes, D. & Phillips (1977). *Manual de Jogos Educativos*. Lisboa: Edições Morais.
- Cowen, E. L. (1982). Primary Prevention Research, Needs and Opportunities. *Journal of Primary Prevention*, 2 (3), 131-137.
- Felner, R. D.; Silverman & Adix, R. (1991). Prevention of substance abuse and related disorders in childhood and adolescence: a developmentally based and comprehensive ecological approach. *Fam. Community Health*, 14 (3), 12-22.
- Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating* (2005). Glasgow: Health Scotland.
- Negreiros, J. N. (1990). Programas de Prevenção sobre Drogas: Modelos e Resultados. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 6, 41-53.

Negreiros, J. N. (1991). *Prevenção do Abuso de Álcool e Drogas nos Jovens*. Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.

Negreiros, J. N. (1995). Avaliação de programas de prevenção do abuso de drogas. *Psicologia*, X, 3, 143-154.

Tinoco, R. (2013). Educação para o uso da internet - uma abordagem através das dinâmicas de grupo. Lisboa: Bubok.

Viana, V. (2002). Psicologia, Saúde e Nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 4, XX, 611-624.

VII - Bibliografia PASSE

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N., & Tinoco, R. (2009). EcoPASSE - Manual da Dimensão Ecológica. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N.; Tinoco, R. & Meneses, A. (2009). *Gosto muito de... fruta!* Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N.; Tinoco, R. & Meneses, A. (2009). *Gosto muito de... sopas e saladas coloridas!* Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N.; Tinoco, R. & Meneses, A. (2009). *Gosto muito de... alimentos diferentes!* Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N.; Tinoco, R. & Meneses, A. (2009). *Gosto muito do... pequeno-almoço!* Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N.; Tinoco, R. & Meneses, A. (2009). *Gosto muito de... alimentos divertidos para as festas!* Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

Cláudio, D.; Pereira de Sousa, N., & Tinoco, R. (2009). EcoPASSE- Manual da Dimensão Ecológica. Porto: Departamento de Saúde Pública do Norte, ARS IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3884/1/EcoPASSE.pdf>

Menezes, Â., Pereira de Sousa, N., Cláudio, D., & Tinoco, R. (2009). PASSE MA - Segurança Alimentar a Manipuladores de Alimentos - Manual do Formador de Manipuladores de Alimentos. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

[http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3572/3/Passe%20MA.p
df](http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3572/3/Passe%20MA.pdf)

Pereira de Sousa, N., Cláudio, D., & Tinoco, R. (2009). PASSE.org - Manual da Dimensão Organizacional. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3886/1/PASSEorg.pdf>

Pereira de Sousa, N., Tinoco, R., & Cláudio, D. (2009). PASSE. com - Manual da Dimensão Comunitária. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3885/1/PASSEcom.pdf>

Tinoco, R., Cláudio, D., & Pereira de Sousa, N. (2009). PAS3 - Promoção de Alimentação Saudável no 3º ano. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3546/3/PAS3.pdf>

Tinoco, R., Cláudio, D., Pereira de Sousa, N., & Meneses, Â. (2009). EA1 - Educação Alimentar no 1º Ciclo do Ensino Básico Manual do Docente da Dimensão Curricular. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3570/3/EA1%20final.pdf>

Tinoco, R., Pereira de Sousa, N., & Cláudio, D. (2010). PASSE EE Estilos Parentais e Promoção da Saúde - Manual do Dinamizador Encarregados de Educação. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3571/3/PASSE%20EE.pdf>

Tinoco, R., Pereira de Sousa, N., Cláudio, D., & Meneses, Â. (2009). PASSEzinho - Educação Alimentar e Promoção da Saúde- Manual do Dinamizador do Jardim-de-Infância. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3573/3/PASSE%20JI1.pdf>

Tinoco, R.; Pereira de Sousa, N. & Cláudio, D. (2010). A gestão das técnicas de dinâmica de grupo em contextos de promoção da

saúde: um mapeamento de competências. *Peritia*, 5, IX, (online).

VIII - Links Úteis

Alimentar-se na infância e adolescência - A minha teia:

http://www.passe.com.pt/public/upload/pdf/cenascurtidas/A_Minha_Teia.pdf

Comportamentos e Hábitos Alimentares em crianças e jovens - revisão de literatura. Vítor Viana.

<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/psd/v9n2/v9n2a03.pdf>

Orientações para alimentação em Bufetes Escolares

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Bufetes%20escolares.pdf>

Nova Roda dos Alimentos e folheto explicativo com porções e equivalentes

<http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAA>