

Projeto de Prevenção do Consumo de Tabaco

RESPONSÁVEIS:

Equipa de Saúde Escolar de Palmela

- João Diegues, médico, USP
- Vânia Luís Carvalho, enfermeira, UCC Palmela

AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE ARRÁBIDA
Centro de Saúde de Palmela

CONTACTOS:

Endereços eletrónicos:

joao.diegues@arslvt.min-saude.pt

ucc.palmela.escolar@csssebastiao.min-saude.pt

Telefone: 212339859

PARCERIAS:

Escolas do Concelho de Palmela

DURAÇÃO:

Início – ano letivo 2013/2014; 2014/2015

Fim – ano letivo 2015/2016; 2016/2017



Escolas **S**em **T**abaco, **O**lhar a **P**romoção da **S**aúde



*"Aprender, é investigar e conhecer através da própria experiência adquirida;
Aprender é sentir, participar e aceitar a lei natural e a lei do grupo humano"
Ensaios sobre educação
João dos Santos*

CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente projeto emergiu da necessidade de trabalhar os determinantes de saúde ligados aos comportamentos aditivos de substâncias psicoativas, nomeadamente a prevenção do consumo de tabaco, nas escolas do concelho de Palmela.

Apesar de ao longo dos anos, estes Determinantes de Saúde terem vindo a ser trabalhados nas nossas escolas, inseridos em dinâmicas promotoras de saúde e da consciencialização dos jovens para escolhas saudáveis, considerámos agora a necessidade de criar um projeto mais estruturado e continuado, acompanhando os jovens durante todo o período do 3º ciclo de escolaridade.

A partir dos resultados de estudos de investigação efetuados em Portugal e por outros investigadores, sabemos que a escola é o local de iniciação do comportamento de fumar para a maioria (60%) dos alunos portugueses, pois é na escola que estão a maioria dos jovens e é entre os 12 e os 13 anos que devemos apostar na prevenção primária em relação ao tabagismo.

É nas escolas que os jovens passam a maior parte do tempo e onde a socialização/relação com os pares se torna progressivamente mais significativa. A escola promotora de saúde deve ser um espaço para de uma forma refletida, os jovens adotando comportamentos socialmente responsáveis e assumindo atitudes, decisões e comportamentos que possam ter continuidade para a sua vida e que sejam favoráveis ao seu pleno desenvolvimento, entendendo a saúde como um recurso e um potencial para uma vida mais saudável.

Pretendemos contribuir para o aumento da literacia nestas áreas a par do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e de saúde que permitam fazer escolhas responsáveis e uma vida livre do consumo do tabaco.

OBJETIVO GERAL

Contribuir para a promoção de escolhas livres e informadas na área da prevenção dos consumos, nomeadamente do tabaco, que levem à adoção de comportamentos responsáveis e promotores da saúde, a nível pessoal e social, evitando/adiando o início do seu consumo, nos alunos do 3º ciclo de escolaridade, nas escolas do Concelho de Palmela.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Prevenir a iniciação do consumo de tabaco nos jovens.
- b) Evitar a passagem da experimentação ao consumo quotidiano.
- c) Informar, alertar e promover um clima social favorável ao não tabagismo.
- d) Aumentar o número de Não Consumidores.
- e) Promover a capacidade de tomar decisões informadas na área da saúde.
- f) Aumentar os conhecimentos em relação ao consumo de Tabaco e outras substâncias psicoativas fazendo uma apropriação crítica dos seus conhecimentos, valores e atitudes.
- g) Promover a acessibilidade dos jovens aos serviços de saúde, numa perspetiva de promoção da saúde e, se necessário, encaminhá-los para consultas de cessação tabágica (diminuindo o nº de consumidores).
- h) Estimular e desenvolver atitudes favoráveis ao não consumo de tabaco e outras drogas.

PROJETO PILOTO

Durante o corrente ano letivo, o E-STOP'S desenvolveu-se como um projeto piloto na EB 2,3 José Maria dos Santos. No próximo ano letivo, o projeto será alargado à EB 2,3 José Saramago. Esta fase de intervenção é assegurada exclusivamente pela Equipa de Saúde Escolar de Palmela, havendo a colaboração pontual de professores. Espera-se que, de forma gradual, as escolas venham a desenvolver o projeto e desta forma, abranger um maior número de escolas, permitindo à Equipa de Saúde Escolar garantir o apoio, a supervisão e avaliação do mesmo. No futuro, os profissionais de saúde desta equipa, continuarão a desenvolver atividades de educação para a saúde sempre que a sua presença seja relevante para o sucesso/aprendizagem/conscientização dos jovens nesta área e consequentemente do projeto E-STOP'S.

PLANEAMENTO

Ao delinear a metodologia de intervenção junto das turmas, elegemos um conjunto de atividades tendo por base a faixa etária dos alunos, apostando em dinâmicas lúdico-pedagógicas, trabalhos de grupo, informação baseada na evidência sobre o tabagismo, numa avaliação reflexiva sobre os conhecimentos que consubstanciam um modelo de desenvolvimento de competências/programas de prevenção do tipo das influências sociais, para aprender a lidar com os riscos associados a estilos de vida não saudáveis e à prevenção do tabagismo.

O projeto foi desenhado para abranger, numa primeira fase, os alunos do 7º ano de escolaridade e numa perspetiva de continuidade, pretende-se prosseguir esta intervenção seguindo esta coorte de alunos até ao 9º ano de escolaridade.

A literacia acerca do tabagismo e outros consumos nocivos ligados a substâncias psicoativas será desenvolvida ao longo dos três anos tendo em conta as matérias curriculares em cada um dos anos, na área da saúde.

No primeiro ano de intervenção será dado enfoque ao próprio conceito de saúde e aos contextos em que ela se desenvolve/insere e como a poderemos desenvolver enquanto potencial para o nosso desenvolvimento, aprendendo a fazer escolhas. Serão igualmente trabalhados os problemas ligados ao consumo de tabaco a curto prazo, a noção de dependência, e de como lidar com a pressão/preferência dos pares.

No segundo ano de projeto será dado relevo às questões que se prendem com o fumo passivo, os efeitos do tabaco a médio e a longo prazo, os direitos dos não fumadores e o treino de situações para aprender a lidar com o *stress*, exercitando formas de olhar para os desafios que relevem os fatores protetores e promotores de saúde.

O terceiro ano de intervenção dará enfoque ao risco em saúde e às estratégias para lidarmos a nível pessoal e coletivo com o risco, desenvolvendo atitudes e comportamentos que permitam lidar com estes, protegendo a saúde e aumentando os conhecimentos ligados ao risco do consumo de substâncias psicoativas de uma forma genérica, e em particular em relação ao consumo de tabaco.

Ainda neste último ano de intervenção, aprofundaremos o conhecimento e a reflexão ao nível dos fatores que condicionam as nossas escolhas, nomeadamente em relação ao consumo de tabaco e à aplicação dos conhecimentos/atitudes e comportamentos referidos/aprendidos, treinando situações que nos permitam lidar com os consumos, e à consciencialização da importância de uma vida livre do consumo do tabaco e de outras substâncias psicoativas.

Estão programadas sete sessões para o 7º ano, seis para o 8º ano e seis para o 9º ano.

No decorrer da intervenção, pretende-se que as atividades promovam os fatores protetores de saúde e o desenvolvimento de capacidades e aquisição de competências pessoais e sociais e simultaneamente a aquisição de saberes na área da prevenção do consumo do tabaco.

Na descrição das atividades, organizadas por sessões de educação para a saúde por turma, identifica-se o objetivo operacional da mesma, bem como a sua descrição e recursos necessários para o seu desenvolvimento.

As sessões de educação para a saúde terão a duração de 45 ou 90 minutos, ajustadas à atividade e os tempos letivos em que irão decorrer serão previamente acordados com os professores.

PREVISÃO DE SUSTENTABILIDADE

O projeto E-STOP'S para além de pretender contribuir para a promoção de escolhas livres e informadas na área da prevenção dos consumos, evitando/adiando o início do seu consumo, nos alunos do 3º ciclo de escolaridade, entende-se ainda que se reveste de grande pertinência, no contexto escolar, uma vez que os estudos apontam a escola como o local de iniciação do comportamento de fumar para a maioria (60%) dos alunos portugueses.

A continuidade do projeto nos anos letivos consecutivos passou pelo rigoroso planeamento e delimitação das atividades apresentadas, de forma a permitir a avaliação final em cada um dos anos letivos. Esta análise será realizada em termos de alteração no padrão de consumo de tabaco bem como a aquisição de conhecimentos e reflexão acerca de atitudes e competências sociais e pessoais por parte dos alunos.

A viabilidade do projeto relativamente aos recursos humanos necessários será garantida através da estabilidade da equipa de saúde escolar de Palmela e pelos professores coordenadores do Projeto da Educação para a Saúde (PES) de cada uma das escolas envolvidas.

Este projeto integrará o plano anual de atividade do PES, permitindo assim garantir os tempos letivos necessários ao desenvolvimento do mesmo, uma vez que serão acordados antecipadamente com os professores, podendo ser em qualquer uma das componentes letivas e /ou nos 45 minutos previstos na oferta complementar da escola, caso exista.

RECURSOS

Para a implementação do projeto E-STOP'S é condição fundamental a existência de recursos nomeadamente no que diz respeito aos profissionais envolvidos e a todo o material em geral.

O planeamento e as metodologias desenhadas para este projeto tiveram em conta o conhecimento atual das escolas sendo as suas instalações e equipamentos a base de trabalho para a concretização do mesmo.



RECURSOS HUMANOS

- Profissionais da Equipa de Saúde Escolar de Palmela
- Professor coordenador do PES
- Professor diretor de turma


RECURSOS MATERIAIS

- Próprios da escola, dos alunos e da equipa de saúde escolar – incluem-se materiais de desgaste (descrito em cada uma das atividades), material audiovisual e salas de aula.


METODOLOGIA

INTERVENÇÃO NAS TURMAS DE 7º ANO					
Sessão	Objetivos	Conhecimentos a adquirir	Atividades	Duração e materiais	Reflexões
1 - Apresentação do E-STOP'S	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os alunos. Definir as regras durante as sessões para o desenvolvimento do projeto. Identificar as questões que os alunos colocam sobre o tema. 	Que a turma aprenda a ver-se enquanto Grupo.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de apresentação ; Definição das regras; Caixa de perguntas 	45 minutos bola de borracha, folhas A4, esferográficas, caixa de cartão	
2 - “Porque vale a pena ter saúde”	<ul style="list-style-type: none"> Definir o conceito de saúde, para os alunos. Analisar a importância da saúde. Compreender os fatores determinantes da saúde. Compreender a importância da adoção de estilos de vida mais saudáveis. Compreender alguns comportamentos negativos para a saúde. Compreender que a saúde está nas nossas mãos. 	<ol style="list-style-type: none"> A saúde como bem-estar e não só a ausência de doença. A saúde como uma construção/dinâmica ao longo da vida. A saúde e os contextos/fatores que a determinam - a saúde como herança genética, decisão individual, coletiva (estilos de vida), ambiental e do sistema de saúde e da escola (escolas promotoras de saúde) A saúde como um recurso e fruto das nossas decisões e comportamentos. Identificar a partir dos trabalhos de grupo comportamentos saudáveis e não saudáveis (alimentação, consumos, atividade física, etc.). 	Escolha/Leilão de valores sobre o conceito de saúde/ser saudável 	90 minutos (+45 minutos – sessão 3) Folhas A3, folhas A4, marcadores de feltro	Os jovens devem ser capazes de perceber que a sua saúde depende dos seus comportamentos, das suas atitudes e do contexto em que vivem e que é um recurso para a sua vida e para o seu desenvolvimento. No final agradece-se a participação de todos os alunos.
3 - Continuação da discussão da sessão 2	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que fumar é um comportamento de risco para a saúde. Compreender que para os jovens e para os adultos o maior risco de começarem a fumar é a dependência. 	Para além dos da sessão anterior, perceber que o tabaco faz mal à saúde – é um comportamento de risco e que causa dependência – transmitir a noção de dependência física e psicológica e de que é possível as pessoas tratarem-se; devido ao enorme poder da nicotina em causar dependência, a probabilidade de progressão de um consumo ocasional para regular é maior para o tabaco do que para outras drogas; os cigarros conduzem facilmente a uma dependência psicofisiológica mesmo em indivíduos muito jovens.	Promove-se a discussão dos trabalhos de grupo iniciados na sessão anterior. 	45 min Filme “ <i>Perhaps one of the Best Anti-Smoking Ads Ever Created</i> “ <i>Thail Health Promotion Foundation</i> ” traduzido para português pela Equipa de Saúde Escolar de Palmela; computador, tela, projetor; Panfleto sobre dependência – Equipa de Saúde Escolar.	Os jovens devem ser capazes de ter uma noção de dependência ligada aos consumos de tabaco e outras drogas e que a nicotina causa uma grande dependência mesmo nos jovens fumadores.
4 - “Des”construir um cigarro	<ul style="list-style-type: none"> Compreender as vantagens para a saúde de não começar a fumar. Conhecer as principais desvantagens imediatas para a saúde por se fumar. 	1. Os primeiros cigarros têm logo impacto na saúde (olhos vermelhos, vertigens, olhos a chorar, tremores nas mãos, alterações no cheiro e no gosto, o aparecimento de	Elaborar previamente um cigarro com uma folha A3, de forma a se tornar num cilindro	90 minutos Folhas A4, cartolina, canetas de feltro, computador, projetor,	Previamente à realização desta sessão solicita-se aos professores de ciências

INTERVENÇÃO NAS TURMAS DE 7º ANO

Sessão	Objetivos	Conhecimentos a adquirir	Atividades	Duração e materiais	Reflexões
	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os aspetos nocivos dos diferentes componentes do tabaco e as principais doenças relacionadas com o fumo do cigarro. • Saber relacionar o aspeto geral e o sentirmo-nos bem connosco como facilitador da comunicação e do estar com os outros. 	<p>expetoração, de bronquite e da sua evolução para a cronicidade).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Voltar a frisar o risco da dependência. Aprender alguns riscos imediatos como as infeções respiratórias, reações alérgicas, tosse persistente, asma e dispneia. 3. As vantagens de não fumar incluem sentir-se bem, respirar bem sem problemas e sem tossir, ter a pele e o cabelo com bom aspeto, cheirar bem, ter o gosto apurado e os olhos com o seu brilho natural. 4. Que fumar altera “negativamente” o aspeto da pessoa que fuma (mau hálito, cheiro desagradável no cabelo e na roupa, manchas amarelas nos dedos e nos dentes, rugas antes do tempo). 5. Fumar afeta negativamente a forma física. 6. Valorizar os aspetos de uma boa higiene e na forma de nos relacionarmos com os outros e conosco. 7. Que fumar prejudica as trocas gasosas nos pulmões ficando o corpo com menos oxigénio para as atividades do dia-a-dia. 	<p>oco, tipo caixa onde se possam colocar pedaços de papel com substâncias escritas.</p> <p>b) Entrega-se, a cada aluno, um conjunto de pequenos papéis, cada um deles com uma substância. O aluno escolhe, dentro das várias substâncias possíveis, as que acha que são constituintes de um cigarro.</p> <p>Após escolherem aquelas que acham que fazem parte da constituição do cigarro, pede-se que coloquem dentro do cilindro.</p> 	<p>acesso WI-FI</p>	<p>ou de físico-química que realizem com os alunos a experiência da garrafa fumadora (seguindo o esquema proposto pelo Prof. José Precioso, Instituto de Educação da Universidade do Minho – Programa “Aprende a Cuidar de Ti”), no laboratório para depois os alunos trazerem o algodão Hidrófilo para a sala de aula mostrando a existência do alcatrão do cigarro.</p>
<p>5 - “Fumar ou não fumar – Eis a questão!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar as vantagens económicas de não fumar. • Analisar o impacto de fumar a nível individual e social. • Perceber quais as alternativas saudáveis que a poupança do não fumar pode proporcionar aos jovens, promovendo a sua saúde e o seu bem-estar. • Criar uma opinião acerca do tabaco, encontrando alternativas ao seu consumo. 	<p>Consome-se muito dinheiro a fumar, mesmo sem ter doenças (os custos da doença para a família e para a sociedade). Com esse dinheiro poderíamos adquirir bens de consumo favoráveis ao nosso bem-estar para além do ganho de um valor sem preço – <i>A nossa Saúde</i>. O tabaco como a 1ª causa das mortes evitáveis na Europa.</p> 	<p>Jogo de Aquecimento “Caça cigarro”</p> <p>Organizar grupos através do método de atribuição de um número: 1,2,3,4</p> <p>No poupar é que está o ganho– “ <i>A Matemática dos bens de consumo vs consumo de tabaco</i>”.</p>	<p>90 minutos</p> <p>Canetas, lápis, folhas A4</p>	<p>Os jovens devem ser capazes de ter uma opinião própria sobre o tabaco, encontrando/ refletindo sobre alternativas ao seu consumo. Agradece-se a participação de todos os alunos valorizando todos os contributos dados para a sessão.</p>

INTERVENÇÃO NAS TURMAS DE 7º ANO

Sessão	Objetivos	Conhecimentos a adquirir	Atividades	Duração e materiais	Reflexões
<p>6 - "Porque fumas tu e ele não?"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Clarificar o significado do comportamento assertivo e compreender o que é ouvir e ser ouvido. • Compreender os motivos pelos quais os adolescentes começam a fumar. • Desenvolver competências de recusa e aprender a resistir à pressão dos pares para comportamentos não desejados. • Conhecer e saber distinguir os vários tipos de pressão para o consumo do tabaco. 	<p>Fumar tem a ver com uma atitude positiva em relação ao fumar, por exemplo, se os pais ou os amigos fumam ou são permissivos em relação a este comportamento. Abordar a influência dos média e da publicidade, e a acessibilidade a comprar tabaco.</p> <p>Abordar alguns fatores que podem estar no início do consumo de tabaco como: o desejo de ser mais crescido, de fazer como os amigos/colegas fazem, a dificuldade em aprender a dizer sim e não, o querer pertencer a um grupo, o gosto de arriscar e querer parecer adulto, a curiosidade por experimentar, a "preferência por pares".</p> <p>Desmistificar falsas crenças (...) Saber explicar que algumas das tarefas a realizar na adolescência são em si mesmas positivas e fazem parte do crescimento saudável, mas devem cumprir-se promovendo a saúde de cada um e de todos, através de escolhas livres e responsáveis.</p>	<p>Jogo de aquecimento em que se pretende demonstrar diferentes formas de comunicar com os outros relevando a assertividade.</p> <p>Jogo das Triades (baseado no exercício "Ser assertivo" do <i>Manual para Formação de Professores e outros Profissionais que trabalham com jovens – Promover a Saúde da Juventude Europeia – Educação para a saúde nas Escolas – Organização Mundial de Saúde</i>), adaptado e modificado pela equipa de saúde escolar, para situações de role playing</p>	<p>45 a 90 minutos</p> <p>Folha de Exercício "Situações para Desempenho de Papéis", papel, marcadores, caneta, lápis.</p>	<p>Começar pelos aspetos positivos - todos os grupos têm de dizer primeiro o que os colegas fizeram bem antes de dizerem o que poderiam ter feito melhor.</p> <p>Devem fazer propostas em vez de críticas - a ninguém, incluindo ao que desempenhou o papel, é permitido fazer críticas negativas. Em vez disso, poderá dizer-se aos alunos o que poderiam ter feito com vista a melhorar os resultados.</p>
7 - Avaliação final	Entrega dos questionários de avaliação aos alunos e professores. Codifica-se os questionários de forma a garantir o anonimato mas permitindo a respetiva codificação ao longo dos 3 anos.			< 45 minutos	

AVALIAÇÃO DO 1º ANO DO E-STOP'S – RESUMO

Considerámos este primeiro ano de intervenção do projeto E-STOP'S, como uma experiência piloto.

Pretendíamos, ao longo deste primeiro ano, dar enfoque ao próprio conceito de saúde e aos contextos em que ela se desenvolve/insere e como a poderemos desenvolver enquanto potencial para o nosso desenvolvimento, aprendendo a fazer escolhas, bem como os problemas ligados ao consumo de tabaco a curto prazo, a noção de dependência, e de como lidar com a pressão/preferência dos pares.

A realização de todas as sessões planeadas em todas as turmas de 7º ano da EB 2,3 José Maria dos Santos permitiu atingir os objetivos específicos a que nos propusemos.

Realçamos a disponibilidade e colaboração por parte dos professores do Projeto de Educação para a Saúde (PES) e dos conselhos das turmas abrangidas, ao terem cedido tempos das suas componentes letivas com a turma, para a realização do projeto e concretização de todas as sessões.

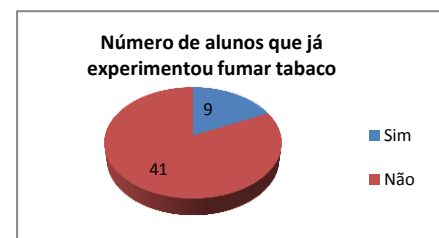
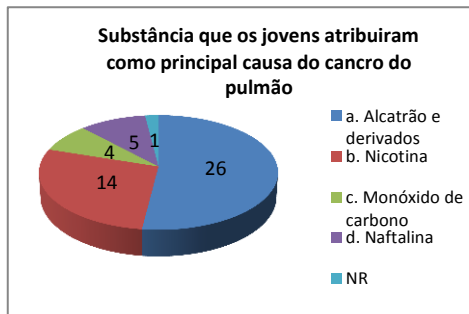
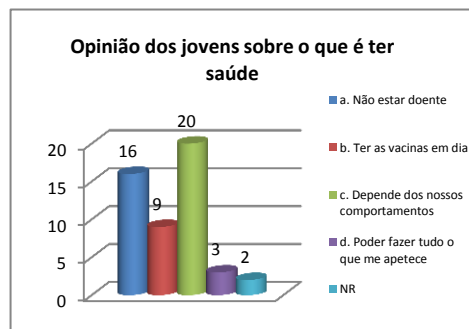
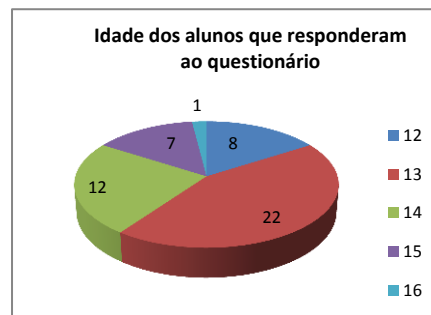
Por outro lado a participação dos jovens correspondeu plenamente às nossas expectativas e o grau de satisfação referido por eles em relação a este ano, o desejo manifestado na continuidade do projeto permite-nos fazer um balanço positivo. Esperamos poder continuar a responder ao desafio renovado que nos fazem para o próximo ano letivo. Aliás este aspeto da satisfação dos alunos com o projeto foi igualmente expresso pelos professores coordenadores do PES da Escola José Maria dos Santos, numa reunião de avaliação entretanto já ocorrida.

O questionário de avaliação aplicado na última sessão, permitiu-nos por um lado concluir que alguns dos objetivos foram atingidos, e por outro, reforçou a necessidade de dar continuidade ao projeto nos próximos 2 anos, de forma a consolidar conhecimentos em determinadas áreas.

No segundo ano de projeto será dado relevo às questões que se prendem com o fumo passivo, os efeitos do tabaco a médio e a longo prazo, os direitos dos não fumadores e o treino de situações para aprender a lidar com o *stress*, exercitando formas de olhar para os desafios que relevem os fatores protetores e promotores de saúde.

Quadro 2- Questão 16: “Das seguintes afirmações assinala todas as que para ti são verdadeiras”

a. Fumar ajuda a controlar o peso	2
b. Fumar é uma perda de dinheiro	48
c. Fumar menos de 5 cigarros por dia prejudica a saúde	21
d. Fumar ajuda as pessoas quando elas se sentem nervosas ou pouco à vontade	16
e. Fumar prejudica a saúde	49
Não Responde	1



O QUE OS ALUNOS GOSTARAM MAIS

Gostaram de tudo ou de praticamente tudo

Dos jovens que responderam a esta questão, 13 manifestaram de uma forma explícita ter gostado globalmente do projeto. Salientamos, deste conjunto de respostas, o facto de alguns jovens referirem ter adquirido uma nova forma de ler o Mundo (competências) e das aprendizagens acerca da prevenção do tabagismo. Uma referência às dinâmicas que respeitam a opinião de todos e de simultaneamente termos estado disponíveis para respondermos às perguntas que nos colocaram.

Da Assertividade, Exercício de Confiança e Drama

Num segundo grupo de 10 respostas, foi valorizada explicitamente a componente de desenvolvimento de competências que este projeto contempla, nomeadamente a sessão dedicada à assertividade, quer a partir do exercício de confiança quer no *role-playing*. Sobressai o bem-estar vivenciado pelos jovens e o significado que estes atribuem à dramatização como forma de poderem refletir acerca de si próprios. Consideramos que esta metodologia, centrada na resolução de problemas, permite aos jovens ensaiarem competências e re-organizar papéis que possam contribuir para melhores escolhas na área da saúde e sobretudo de serem capazes de tomar decisões com autonomia. O exercício de confiança parece ter sido particularmente útil na compreensão de um conceito tão abstrato como o da assertividade, até pelas respostas obtidas na avaliação de conhecimentos sobre este conceito.

Das aprendizagens em relação ao tabagismo

Outros jovens (6) salientaram o que aprenderam em relação à prevenção do tabagismo como aquilo que mais gostaram. Da nossa análise a este conjunto de respostas, salientamos o gosto que os jovens expressaram na forma como aprenderam os conteúdos.

Cerca de 13 jovens não responderam a esta questão e houve 8 respostas positivas mas não agregáveis.

METODOLOGIA PARA O 2º ANO DE INTERVENÇÃO

INTERVENÇÃO NAS TURMAS DE 8º ANO					
Sessão	Objetivos	Conhecimentos a adquirir	Atividades	Duração e materiais	Reflexões
1 - E-STOP'S de Volta	- Recordar os conhecimentos e atitudes adquiridos no ano anterior	Relembrar os objetivos do projeto e perspetivar as atividades do E-STOP'S para o 8º ano de escolaridade.	Jogo de quebra-gelo “Praça Pública”; <i>Brainstorming</i>	45 minutos Papel, Folhas - Praça Pública, canetas, lápis.	Refletir acerca do ano anterior (...)
2 - “Des”construir um cigarro – 2ª parte “Quem corre não fuma ...Quem fuma não corre”	- Compreender as vantagens para a saúde de não começar a fumar. - Conhecer as principais doenças a médio e a longo prazo provocadas pelo tabaco e compreender as consequências para a saúde do Tabagismo. (...)	No final da sessão os alunos devem compreender o que é a dependência de substâncias psicoativas, o significado de dependência física e psicológica e as suas implicações no tratamento. As doenças provocadas pelo Tabaco atingem todos os sistemas o nosso corpo. (...)	- Jogo de Aquecimento - “Barraca Caça Cigarros”; - “Esta Teia que nos Prende”; - “No Mar das Palavras certas”	90 minutos Cigarros de cartão, bola de meia ou de um material leve, suporte para dispor os cigarros, novelo, acesso Wi-Fi, computador, projetor de vídeo, tela, <i>website</i>	O que pode significar a teia tendo em conta os consumos de substâncias psicoativas? É sempre possível encontrar alternativas a esta teia/dependência? (...)
3 – Mitos e Crenças acerca do fumar	- Compreender as vantagens para a saúde de não começar a fumar. - Criar uma opinião acerca do tabaco, encontrando alternativas ao seu consumo. - Compreender os motivos pelos quais os adolescentes começam a fumar.	No final da sessão os alunos devem compreender e saber distinguir os mitos e as falsas crenças acerca do consumo de tabaco e/ou outros consumos de substâncias psicoativas, da informação científica e válida nesta matéria; compreender os principais fatores que podem condicionar as escolhas e as atitudes no início dos hábitos tabágicos ou de escolhas livres do consumo de tabaco. (...)	Jogo dos 5 cantos – “Barómetro de Atitudes”	90 minutos A4, canetas, lápis, fita adesiva, cartões, computador, projetor de sala.	Foi fácil ou difícil posicionarem-se em relação às afirmações feitas? Como se sentiram a expressar as suas opiniões? (...)
4 – “Fumar – Problema de Quem?”	- Conhecer os principais problemas de saúde ligados ao fumo passivo; (...) - Refletir e desenvolver atitudes responsáveis face à saúde individual e coletiva na prevenção dos efeitos do fumo passivo;	Compreender o conceito de fumador passivo, saber identificar as consequências a curto, médio e longo prazo do fumo passivo e das principais doenças associadas. (...) Ficar a conhecer e exercitar os direitos de todos desenvolvendo atitudes assertivas, responsáveis e promotoras de ambientes livres de fumo.	Reflexão em grupo <i>Role – Playing</i>	90 minutos Folhas A4, esferográficas, lápis	As soluções encontradas respeitam os direitos de todos? Conseguimos fazer-nos valer dos nossos direitos expressando-nos de uma forma clara e assertiva? (...)
5 – “Sem stress – A Saúde está nas nossas Mãos”	- Compreender os motivos pelos quais os adolescentes decidem ou não começar a fumar. (...) - Refletir sobre situações que nos causam <i>stress</i> no dia-a-dia e saber identificar estratégias para lidar com o <i>stress</i> .	Conceito de <i>stress</i> e a sua origem nos seres humanos enquanto resposta adaptativa; identificar situações que potencialmente nos possam causar <i>stress</i> ; estratégias para lidar com o <i>stress</i> ; fatores protetores e promotores de saúde.	- Jogo do Dado “Vê lá se consegues dizer Três Tristes Tigres mais depressa do que eu!!!” - A Tática do Melhor Treinador do Mundo “E-Stop’s 31 – 0 <i>Stress</i> ”	90 minutos Dado com sentimentos ligados a situações de <i>stress</i> , folha A4, canetas, lápis, cartões com estratégias para lidar com o <i>stress</i> .	Quais são os fatores protetores que conseguimos identificar na forma de lidar com o <i>stress</i> . Todos temos essas competências, podemos adquiri-las? (...)
6 – Avaliação final	Entrega dos questionários de avaliação aos alunos e professores.				

METODOLOGIA PARA O 3º ANO DE INTERVENÇÃO

INTERVENÇÃO NAS TURMAS DE 9º ANO					
Sessão	Objetivos	Conhecimentos a adquirir	Atividades	Duração e materiais	Observações
1 - O regresso ao E-STOP'S	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar os conhecimentos e atitudes adquiridos no primeiro e segundo anos do Projeto. - Relembrar os objetivos e perspetivar as atividades neste 3º ano de projeto. 	Análise da avaliação do ano anterior e reforçar os principais conhecimentos e atitudes desenvolvidos ao longo dos primeiros dois anos de Projeto.	Jogo de aquecimento/ Estratégia/ Resolução de Problemas “ A fantástica aventura dos balões” <i>Brainstorming</i>	45 minutos Quadro, giz, Papel A4, canetas, cadeiras.	Este Jogo visa aumentar a competência individual e coletiva na resolução de problemas (...) para renovar a relação entre o grupo.
2 e 3 – “Arrisco Ser “ - Riscos e Fatores de Risco na Adolescência	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir noção de Risco em saúde e refletir sobre a perceção subjetiva do risco. - Identificar estratégias para lidar com o risco e aprender a tomar decisões promotoras da saúde e do desenvolvimento dos jovens. - Ficar a conhecer a importância do Tabaco como Determinante da Saúde e o seu peso na morbi-mortalidade em Portugal e na Europa. (...) 	Noção de Risco. Estratégias para aprender a lidar com o Risco em Saúde. Fatores que influenciam as nossas decisões face aos riscos que temos que correr no quotidiano. Noção de Risco controlado e do seu significado. O peso epidemiológico da morbi-mortalidade provocada pelo tabaco enquanto principal Determinante de Saúde na Europa. No final da sessão os alunos devem, pelo menos, ser capazes de identificar uma estratégia para lidar com o risco e caracterizar o peso que o tabagismo desempenha na Europa e em Portugal em termos de mortalidade atribuível.	Jogo – <i>O Chapéu dos Medos?</i> Exercícios sobre Risco(s)	45 + 90 minutos Papel A4, canetas, lápis, fita adesiva, cartões, computador, projetor de sala, um chapéu.	Ao longo do debate valorizar a questão do risco controlado e da capacidade de arriscar como um aspeto relevante na nossa vida. (...)
4 – “A Aventura de Ser” – Fatores protetores na adolescência	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre as regras e os processos inerentes à comunicação. - Saber identificar, valorizar e desenvolver os principais Fatores Protetores na adolescência. - Aprender a tomar decisões face à saúde. 	Fatores protetores na adolescência e Promoção da Saúde; noção de competências pessoais e relacionais (autoestima; autoconceito; autoeficácia; assertividade, comunicação, tomada de decisão) (...)	Dinâmica - “Escrever bem nas costas “ “Carrossel solidário” (Resolução de situações problema)	45 minutos Papel A4, fita-cola, canetas de feltro coloridas	Era esta a ideia que tinham de si mesmos? (...) Descobriram coisas novas acerca de como os outros os veem.
5 - “Água Mole em Pedra Dura”	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir a noção e saber o significado do conceito de Dependência e saber desmistificar a diferença entre drogas “leves” e drogas “duras” tendo em conta o impacto na saúde das diferentes substâncias psicoativas. (...) - Capacitar para a tomada de decisões preventivas a nível individual e coletivo evitando comportamentos de risco (...) 	Ter uma noção de dependência; enumerar pelo menos três formas pelas quais as drogas podem ser consumidas e identificar em relação a cada uma dessas formas dois riscos associados. Identificar pelo menos três atitudes preventivas (...); conhecerem os principais recursos de saúde da sua área, a começar pelo Gabinete de Atendimento de Jovens da escola.	Jogo da Escala de Risco Jogo do Mito ou verdade (adaptado de <i>uma Metodologia Jogo do Mito ou Verdade sugerida pelo antigo IDT no website www.tu-alinhas.pt</i>)	90 minutos Papel A4, canetas, lápis, corda, fichas de trabalho, fita adesiva, escala de risco	Refletir com os alunos porque se posicionam em locais tão diferentes da escala? Qual o significado disso? (<i>desmistificar que os adolescentes são todos “iguais”</i>) (...)
6 – Avaliação final	Avaliação final do projeto através de questionário				

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRANDLES, Donna; PHILIPS, Howard. (2006) - Manual de Jogos Educativos – 140 jogos para professores e Animadores de Grupos – Lisboa, Portugal - Moraes Editores
- CDC Centers for Disease Control: The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke - A Report of the Surgeon General 2006; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES- Public Health Service-Office of the Surgeon General Rockville, MD Coordinating Center for Health Promotion - National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion - Office on Smoking and Health - Washington, DC 20402. ISBN 0-16-076152-2 – Retirado da Internet a 24 de Novembro 2013. <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/secondhandsmoke/report-index.html>
- Direção Geral da SAÚDE - Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo - Lisboa: DGS, 2013. ISBN: 978-972-675-199-1. Depósito legal: 362654/13. Retirado da Internet a 24 de Novembro 2013 - <http://www.dgs.pt/programas-de-saude-prioritarios.aspx>
- Direção Geral da SAÚDE – Orientação da Direção Geral da Saúde 014/2013 - Programa Nacional de Saúde Escolar – Ano Letivo 2013/2014 – 28-10-2013 Retirado da Internet a 24 de Novembro 2013 - <http://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142013-de-28102013.aspx>
- Direção Geral da Saúde – Programa Nacional de Saúde Escolar- Lisboa, Ministério da Saúde DGS - 2007 – ISBN: 978-972-675-153-3
- Direção Geral da Saúde (2012) – Plano Nacional de Saúde 2012-2016. DGS. Retirado em 15 Set.2013, <http://pns.dgs.pt/pns-em-portugues/>
- HERNÁNDEZ, Carlos Fernández et al. – Prevencion del consumo de Alcohol y Tabaco – Guia Didáctica para el Profesorado de primer ciclo de ESO – Ministerio del Interior; Ministerio de Education y Cultura; Ministerio de Sanidad y Consumo – Espanha. Retirado da Internet a 2 de Outubro, 2013 <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/guiaProfesoradoESO.pdf>
- KAPPERER, Jean Noel; - A Criança e a Publicidade. Porto – Rés – Editora – Direitos reservados para a língua portuguesa – título original – Lénfant et la Publicité – Bordas - Paris
- MATOS, Margarida Gaspar et al. – A Saúde dos Adolescentes Portugueses – Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC/OMS. Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana – Programa de educação para Todos – Saúde; Aventura Social & Saúde – Depósito legal 154889/00.
- MATOS, Margarida Gaspar et al. – A Saúde dos Adolescentes Portugueses – Relatório do Estudo Final HBSC 2010; Lisboa – editado pelo Centro da Malária e outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL – 1ª Edição – Lisboa Março de 2012 - ISBN: 978-989-95849-5-2. Retirado da Internet a 2 de Outubro de 2013 http://aventurasocial.com/arquivo/1334762276_Relatorio_HBSC_2010_PDF_Finalissimo.pdf
- METCALFE, Owen; WILLIAMS, Martin; YOUNG, Ian; trad. Lígia Guterres - Título: Promover a saúde da juventude europeia : educação para a saúde nas escolas : manual de formação para professores e outros profissionais que trabalham com jovens; Publicação: Lisboa : Ministério da Educação, 1999; Edição: 1ª ed; ISBN/ISSN: ISBN 972-9425-50-7
- NUNES, Emília; Consumo de Tabaco. Efeitos na Saúde - Revista Portuguesa de Clínica Geral 2006; 22: 201-22 (*Dossier Temático*).
- NUNES, Emília; Consumo de Tabaco Estratégias de Prevenção e Controlo1, Retirado da Internet a 2 de Outubro de 2013, Direção Geral da Saúde (2007) ; <http://www.dgs.pt/respire-bem1.aspx>
- PATRÍCIO, Luís Duarte; Os Profissionais de Saúde e a Droga. Lisboa Setembro 1991 – 1 ed Serviço de Prevenção e Tratamento da Toxic dependência SPTT, Coleção Projeto Vida; Depósito Legal 2836
- PARDAL, Manuela Santos; SANTOS, Beja; - O Melhor é não Fumar – Guia Elementar para Formadores em Prevenção Tabágica; Lisboa ; Edição do Conselho de Prevenção do Tabagismo.
- PRECIOSO, José; Boas Práticas em prevenção do Tabagismo no meio Escolar – Revista Portuguesa de Clínica Geral 2006; 22 : 225-44 (*Dossier Temático*).
- PRECIOSO, José; Programa de Prevenção do comportamento de Fumar, <http://webs.ie.uminho.pt/tabagismo> a 1 de agosto 2014.
- SARDINHA, L.B.; MATOS, Margarida Gaspar & LOUREIRO, Isabel; - Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos âmbitos da Atividade Física, Nutrição, e Tabagismo; Lisboa: Edições da Faculdade de Motricidade Humana.
- SIMÕES, Celeste et al. – Ultrapassar Adversidades e Vencer Desafios: Manual de Promoção da Resiliência na Adolescência - Lisboa, Edição da Aventura Social e Saúde em Janeiro de 2009 - Faculdade de Motricidade Humana/UTL – ISBN 978-989-95849-3-B. Retirado da Internet a 2 de Outubro – 2013. http://aventurasocial.com/arquivo/1363216636_2009,%20Simoes,%20C;%20Manual%20Resiliencia.PDF
- SILVA, Ana Roque e al; Programa de Promoção da Competência Social – Manual da Utilização, Lisboa – Ministério da Educação – Programa PES – Programa de Educação e Promoção para a Saúde – *Coord da Prof. Margarida Gaspar de Matos*.
- Sousa, Ângelo de et al; Título - Consumo de Substâncias Psicoativas e Prevenção em Meio Escolar; Lisboa Setembro de 2007; Editores: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC);Direcção-Geral de Saúde (DGS);Instituto da Droga e da Toxic dependência (IDT) - Depósito Legal 261 079/07;ISBN-978-972-742-266-1
- STEL, Jaap Van Der; VOORDEWIND, Deborah; - Manual de Prevenção Álcool, Drogas e Tabaco; Países Baixos 1998 – Ministério de Saúde Pública, Acção Social e Desporto, Serviços das Políticas de Luta contra as Dependências – *Gestão dos Direitos confiada ao Grupo de trabalho em Matéria de Prevenção do Grupo Pompidou – Conselho da Europa, Estrasburgo*. ISBN 972-9345-42-2.
- SVENSON, Gary R. et al. – Os jovens e a Prevenção da Sida – Guia Europeu da Prevenção pelos Pares – Edição Portuguesa da Comissão Nacional da Luta contra a Sida a versão original – “ *European Guidelines for Youth AIDS peer Education da responsabilidade do EUROPEER – Universidade de Lund – Suécia*.”
- WILSON, Jean D. et al. - Harrison’s– Principles of Internal Medicine; 12 th Edition Vol 1 e 2 – New York 1991 : McGRAW- HILL – ISBN0-07-100976-0
- World Health Organization – Europe - What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and,specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach - March 2006. Retirado da Internet em 18 de Janeiro (2013) http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/74653/E88185.pdf