



PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL II

Competências Sociais e Emocionais e Prevenção
de Comportamentos de Risco na Adolescência

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

“EU PASSO...” – Promoção de Hábitos de Vida Saudável II

AUTORIA

Associação PREVENIR

EQUIPA TÉCNICA RESPONSÁVEL PELA EDIÇÃO

Inês Xufre P. Moirinha

Lorena Crusellas

Margarida Grandvaux Barbosa

Marta Costa da Cruz

ILUSTRAÇÃO

Liquid

EDIÇÃO

Associação PREVENIR (2ª edição, 2020)

ISBN

978-972-99930-6-0

APOIO

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808



Associação PREVENIR - A mudar comportamentos desde 2002!

geral@prevenir.eu

Tel. +351 215 928 544

www.prevenir.eu

NIF: 506 124 428

Módulo	Título	Objetivos	Pág.
A SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA	SESSÃO TÉCNICA: A SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA	• Refletir sobre as características próprias da Adolescência; • Potenciar a aceitação das mudanças físicas, psicológicas e sociais próprias das Adolescência; • Compreender o conceito de Sexualidade na Adolescência; • Desmistificar alguns dos mitos instituídos na sociedade face ao tema.	69
	SESSÃO 21: MITOS E REALIDADES SOBRE A SEXUALIDADE	• Esclarecer algumas questões básicas sobre a Sexualidade; • Desmitificar a Sexualidade.	73
	SESSÃO 22: A IMPORTÂNCIA DOS AFETOS	• Refletir sobre a importância dos afetos na nossa vida; • Promover a Gestão Emocional relacionada com a Sexualidade.	77
	SESSÃO 23: UMA REFLEXÃO FINAL SOBRE A SEXUALIDADE	• Promover a Consciência Corporal e um Autoconceito positivo; • Esclarecer as Dúvidas expostas nas sessões anteriores.	82
A PREVENÇÃO DO CONSUMO DE TABACO E ÁLCOOL	SESSÃO TÉCNICA: A PREVENÇÃO DO CONSUMO DE TABACO E ÁLCOOL	• Apresentar conceitos básicos da prevenção de drogas no meio escolar; • Refletir sobre os mitos e preconceitos do tabaco e do álcool.	102
	SESSÃO 24: PRÓ E CONTRAS DO CONSUMO DE TABACO	• Refletir sobre os efeitos do consumo de tabaco no nosso organismo e nos outros (fumadores passivos); • Potenciar a descoberta dos fatores de risco e proteção; • Analisar os Prós e Contras do consumo de tabaco.	111
	SESSÃO 25: ADOLESCÊNCIA – À PROCURA DA IDENTIDADE	• Apresentar os efeitos do consumo do álcool; • Refletir sobre os mitos e preconceitos do álcool; • Definir os motivos para dizer: “Não ao álcool!”.	115
	SESSÃO 26: SABER DIZER NÃO!	• Fazer uma reflexão final sobre o que foi trabalhado ao longo do programa; • Fomentar a importância e o interesse por ser agentes preventivos, promovendo e defendendo a Saúde.	119

O “**EU PASSO... - Programa de Promoção de Hábitos de Vida Saudável**” é um conjunto de dois manuais didáticos dedicados a todos os profissionais que trabalham com jovens do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

É uma ferramenta útil, que pretende, de forma atrativa e lúdica, **ajudar a promover Hábitos de Vida Saudável e Competências Sociais e Emocionais** que permitam o desenvolvimento e crescimento saudável dos jovens, evitando a manifestação de comportamentos de risco.

O seu carácter prático auxilia o Professor nas suas tarefas, promovendo comportamentos positivos, seguros e saudáveis nos jovens.

Este programa tem sido implementado em inúmeras escolas de norte a sul do país, tendo sido alvo de avaliação de resultados e de impacto que revelaram melhorias após a implementação do “EU PASSO...” nas competências trabalhadas.

A avaliação e a primeira edição do Programa “EU PASSO...” decorreu durante a Experiência Piloto, tendo tido o apoio da Fundação EDP no âmbito do Programa “**EDP Solidária 2011**”. Tendo em conta os bons resultados obtidos, o “EU PASSO...” foi selecionado no ano de 2010 para fazer parte da **base de dados da Associação Internacional de Cidades Educadoras** (www.edcities.org) e em 2013 recebeu o 3º lugar no **Prémio de Reconhecimento à Educação** na categoria de Promoção de Saúde Pública em Meio Escolar - Ensino do Futuro e ficou entre os 10 finalistas no **Estoril Local Answers Award 2015**.

2 Manuais com...

7 MÓDULOS TEÓRICOS:

Hábitos de Vida Saudável
Saúde
Gestão Emocional
Tomada de Decisão
Adolescência e Pressão dos Pares
Sexualidade na Adolescência
Prevenção do Consumo de Tabaco e Álcool

31 SESSÕES PRÁTICAS

