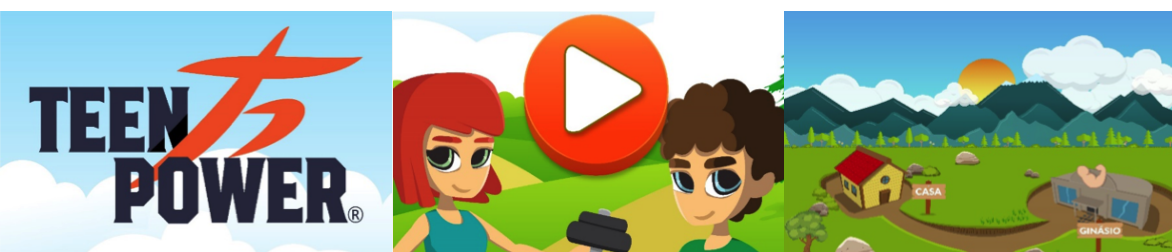


KIT TEENPOWER

e-CAPACITAR OS ADOLESCENTES PARA PREVENIR A OBESIDADE



– GUIA PRÁTICO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Co-financiado por:



KIT TEENPOWER

e-CAPACITAR OS ADOLESCENTES PARA PREVENIR A OBESIDADE
– GUIA PRÁTICO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Editores

Pedro Miguel Lopes de Sousa (ciTechCare - IPLeiria)
Roberta Frontini (IPLeiria/ciTechCare)

Coordenador do projeto

Pedro Miguel Lopes de Sousa

Equipa TeenPower

Ana Maria Esperança (Município de Leiria)
Ana Sousa (IPLeiria/ESSLei)
Catarina Reis (IPLeiria/ESTG)
Claudia Pernencar (IPLeiria/ESAD.CR)
Luís Luís (IPLeiria/ESSLei)
Maria do Carmo Figueiredo (IPSantarém/ESSaúde)
Maria dos Anjos Dixe (IPLeiria/ESSLei)
Maria Emília Duarte (IPCB/ESALD)
Maria Regina Ferreira (IPSantarém/ESSaúde)
Marta Carvalho (IPLeiria/ESTG)
Nuno Amaro (IPLeiria/ESECS)
Nuno Fragata Marques (IPLeiria/ESAD.CR)

Nuno Pimenta (IPSantarém/ESDRM)
Pedro Gaspar (IPLeiria/ESSLei)
Pedro Morouço (IPLeiria/ESECS)
Ricardo Martinho (IPLeiria/ESTG)
Rita Luz (IPLeiria)
Rita Santos Rocha (IPSantarém/ESDRM)
Roberta Frontini (IPLeiria/ciTechCare)
Rodrigo Alves (IPLeiria/ESTG)
Rui Paulo (IPCB/ESECB)
Rute Crisóstomo (IPCB/ESALD)
Samuel Honório (IPCB/ESECB)
Sara Dias (IPLeiria/ESSLei)

ISBN: 978-989-54412-0-4

E-mail: teenpower@ipleiria.pt

Telf.: 244845300

Website: <http://teenpower.ipleiria.pt>

Facebook: <https://www.facebook.com/TeenPowerIPL>

Instagram: <https://www.instagram.com/teenpoweripl/>

Canal Youtube: TeenPower IPLeiria

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
INDICAÇÕES GERAIS	5
SESSÃO 1: APRESENTAÇÃO DO TEENPOWER AOS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	7
SESSÃO 2: APRESENTAÇÃO DO TEENPOWER AOS JOVENS	9
SESSÃO 3: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	11
SESSÃO 4: ATIVIDADE FÍSICA	14
SESSÃO 5: SONO E STRESS	16
SESSÃO 6: RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA ADOLESCÊNCIA	18
SESSÃO 7: AVALIAÇÃO DO PROGRAMA	21

INTRODUÇÃO

O TeenPower é um projeto transdisciplinar de investigação-ação baseada na prática, que prevê o desenvolvimento de intervenções inovadoras de promoção de comportamentos saudáveis. Pretende-se desenvolver uma estratégia integrada, criativa e dinâmica de prevenção da obesidade e promoção de comportamentos salutogénicos nos adolescentes.

O objetivo principal consiste no desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de promoção de comportamentos saudáveis e prevenção de obesidade na adolescência, baseado na e-terapia e assente na metodologia de gestão de caso. O projeto visa o **empowerment** cognitivo-comportamental dos adolescentes, através do contacto aumentado e interativo entre adolescente e equipa de saúde multidisciplinar.

Além da disponibilização da app TeenPower, o programa de intervenção inclui a realização de várias sessões presenciais com os jovens sobre cinco áreas temáticas principais: Alimentação, Atividade física, Sono, Stress e Relações Interpessoais.

Este projeto é promovido pelos Institutos Politécnicos de Leiria, Santarém e Castelo Branco, e pelo Município de Leiria.

INDICAÇÕES GERAIS

Este kit pretende ser um guia orientador para a implementação do programa e das sessões presenciais. Nos diapositivos e nas indicações complementares encontra-se alguma da informação que propomos que seja transmitida nas sessões. Cada formador poderá, no entanto, **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo. A **sequência de implementação das sessões temáticas poderá também ser alterada** consoante as necessidades da instituição, dos jovens e dos profissionais de saúde.

Por ser um projeto de investigação-ação torna-se fundamental a recolha de alguns indicadores para avaliação das atitudes e comportamentos de saúde, pelo que irão ser **aplicados alguns instrumentos de recolha de dados nas sessões presenciais**. Nas sessões presenciais temáticas (alimentação, atividade física, sono e stress e relações interpessoais) os **questionários deverão ser preenchidos no início da sessão**, para que as respostas não sejam influenciadas pelos formadores.



SESSÃO 1: APRESENTAÇÃO DO TEENPOWER AOS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



Tempo estimado: 45 minutos

Objetivos:

- Apresentar o projeto TeenPower
- Sensibilizar os pais e encarregados de educação para a importância da prevenção do excesso de peso e obesidade

Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Apresentação do projeto TeenPower**
- 2. Importância de promover estilos de vida saudáveis**
 - 2.1. Importância da prevenção
 - 2.2. Comorbidades e problemas futuros associados
- 3. Comportamentos sedentários e atividade física**
- 4. Estilos parentais**
- 5. Estratégias alimentares**
- 6. Esclarecimento de dúvidas**

Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point ([ver recurso "S1.PowerPoint"](#))
- Tutorial / Vídeos de demonstração das funcionalidades da app (vídeos inseridos nos diapositivos da sessão; também disponíveis em separado – [ver recurso "S1.Videos"](#))

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Nenhum

1. Apresentação do projeto TeenPower ([ver recursos "S1.PowerPoint"; "S1.Videos"](#))

- a) Enquadrar o projeto enquanto programa de prevenção de obesidade e de promoção de comportamentos saudáveis (colaboração dos Institutos Politécnicos de Leiria, Santarém e Castelo Branco e do Município de Leiria; equipa

multidisciplinar alargada com investigadores, profissionais de saúde e estudantes do ensino superior).

- b) Apresentar as funcionalidades e interfaces das plataformas TeenPower (backoffice para o profissional de saúde/professor e aplicação móvel para o adolescente).
- c) Apresentar estrutura e dinâmica das sessões presenciais.
 - i. (NOTAS: as sessões serão integradas nas atividades letivas; todos os estudantes poderão participar nas sessões, independentemente de terem ou não instalado a app TeenPower; a utilização da app não pretende incentivar que os jovens passem mais tempo ao telemóvel, mas sim que usem esse tempo com melhor qualidade; informar que em algumas sessões irão ser aplicados breves instrumentos de colheita de dados).

2. Importância de promover estilos de vida saudáveis (ver recurso “S1.PowerPoint”)

- a) Explicar sumariamente em que consiste a obesidade e como se desenvolve.
- b) Sensibilizar para a dificuldade de combater o excesso de peso / obesidade, destacando a importância de se apostar na prevenção como estratégia para minimizar as consequências físicas e psicológicas.

3. Comportamentos sedentários e atividade física (ver recurso “S1.PowerPoint”)

- a) Discutir estratégias para reduzir comportamentos sedentários e aumentar a atividade física, interagindo com os formandos para avaliar necessidades específicas e esclarecer dúvidas.

4. Estilos parentais (ver recurso “S1.PowerPoint”)

- a) Discutir a influência dos diferentes estilos parentais no estilo de vida do adolescente e no desenvolvimento do excesso de peso.

5. Estratégias alimentares (ver recurso “S1.PowerPoint”)

- a) Apresentar dicas práticas para promover o consumo de alimentos saudáveis, interagindo com os formandos para avaliar necessidades específicas e esclarecer dúvidas.

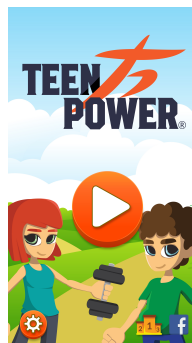
NOTA: Cada formador poderá **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo

SESSÃO 2: APRESENTAÇÃO DO TEENPOWER AOS JOVENS

Tempo estimado: 45 minutos

Objetivos:

- Apresentar o projeto TeenPower
- Sensibilizar os jovens para a importância da prevenção do excesso de peso e obesidade



Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados**
- 2. Importância de promover estilos de vida saudáveis**
 - 2.1. Importância da prevenção
 - 2.2. Comorbidades e problemas futuros associados
- 3. Apresentação do projeto TeenPower**
- 4. Demonstração do funcionamento da app TeenPower**
- 5. Apresentação do concurso TeenPower**
- 6. Dinâmica de grupo**

Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point ([ver recurso "S2.PowerPoint"](#))
- Tutorial / Vídeos de demonstração das funcionalidades da app (vídeos inseridos nos diapositivos da sessão; também disponíveis em separado – [ver recurso "S2.Videos"](#))

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Questionário sociodemográfico e e-literacia em saúde

1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados

- a) Enfatizar que não existem respostas certas nem erradas, pelo que devem responder livremente consoante a sua opinião/situação/comportamento.
- b) **NOTA:** Todos os questionários são anónimos, no entanto cada estudante deverá colocar o seu código TeenPower (ver instruções no questionário) no cabeçalho do instrumento, código este que irá utilizar noutras sessões para assegurar o posterior emparelhamento dos dados; deverão usar sempre o mesmo código em todas as sessões).

2. Importância de promover estilos de vida saudáveis (ver recurso “S2.PowerPoint”)

- a) Explicar sumariamente em que consiste a obesidade e como se desenvolve.
- b) Sensibilizar para a dificuldade de combater o excesso de peso / obesidade, destacando a importância de se apostar na prevenção como estratégia para minimizar as consequências físicas e psicológicas.

3. Apresentação do projeto TeenPower (ver recursos “S2.PowerPoint”; “S2.Videos”)

- a) Enquadrar o projeto enquanto programa de prevenção de obesidade e de promoção de comportamentos saudáveis (colaboração dos Institutos Politécnicos de Leiria, Santarém e Castelo Branco e do Município de Leiria; equipa multidisciplinar alargada com investigadores, profissionais de saúde e estudantes do ensino superior).
- c) Apresentar a estrutura e dinâmica das sessões presenciais.
 - i. (NOTAS: as sessões serão integradas nas atividades letivas; todos os estudantes poderão participar nas sessões, independentemente de terem ou não instalado a app TeenPower; a utilização da app não pretende incentivar que os jovens passem mais tempo ao telemóvel, mas sim que usem esse tempo com melhor qualidade; informar que em algumas sessões irão ser aplicados breves instrumentos de colheita de dados).

4. Demonstração do funcionamento da app TeenPower (ver recurso “S2.PowerPoint”)

- a) Apresentar as funcionalidades e interfaces das plataformas TeenPower (backoffice para o profissional de saúde/professor e aplicação móvel para o adolescente).

5. Apresentação do concurso TeenPower (ver recurso “S2.PowerPoint”)

- a) Sensibilizar os jovens para a participação no concurso TeenPower que visa a promoção de estilos de vida saudáveis, apresentando sumariamente as regras e prémios.

6. Dinâmica de grupo

- a) Desenvolver uma dinâmica de grupo para estimular a interação e partilha entre todos os elementos da turma/grupo.
- b) Passos:
 - i. Pedir aos participantes que se sentem/façam (n)um círculo (caso as limitações do espaço não o permitam, isso não será impeditivo da realização da dinâmica)
 - ii. Pedir-lhes que digam algo de positivo sobre a pessoa que está sentada à sua esquerda, garantindo que o feedback dado é verdadeiro (e adequado à pessoa).
- c) NOTAS: caso não seja possível a realização desta dinâmica por constrangimentos de tempo disponível na sessão, esta dinâmica também poderá ser realizada na sessão 6: relações interpessoais.

NOTA: Cada formador poderá **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.

SESSÃO 3: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Tempo estimado: 45 minutos

Objetivo:

- Sensibilizar os jovens para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis

Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados**
- 2. Importância da alimentação num estilo de vida saudável**
- 3. Roda dos alimentos**
- 4. Importância da hidratação**
- 5. Riscos do fast-food**
- 6. Leitura de rótulos alimentares**
- 7. Quiz interativo**



Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point ([ver recurso "S3.PowerPoint"](#))
- 3 pacotes de açúcar
- Quiz interativo mobile ([Kahoot 1](#))

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Questionário de escolhas alimentares; Escala de silhuetas

1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados

- a) Enfatizar que não existem respostas certas nem erradas, pelo que devem responder livremente consoante a sua opinião/situação/comportamento.
- b) Na escala de silhuetas o estudante deve assinalar apenas as imagens que correspondem ao seu sexo, assinalando a opção que corresponde à sua opinião pessoal e não a opinião dos colegas.
- c) **NOTA:** Todos os questionários são anónimos, no entanto cada estudante deverá colocar o seu código TeenPower (ver instruções no questionário) no cabeçalho do instrumento, código este que irá utilizar noutras sessões para

assegurar o posterior emparelhamento dos dados; deverão usar sempre o mesmo código em todas as sessões).

2. Importância da alimentação num estilo de vida saudável (ver recurso “S3.PowerPoint”)

- a) Discutir a importância do sono, exercício físico, relações interpessoais, hidratação e alimentação para a manutenção de um estilo de vida saudável.
- b) Discutir a importância de uma alimentação equilibrada (ingerir uma maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado), variada (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano) e completa (ingerir alimentos de cada grupo e beber água diariamente).

3. Roda dos alimentos (ver recurso “S3.PowerPoint”)

- a) Relembrar a composição da nova Roda dos Alimentos (7 grupos: Cereais, derivados e tubérculos; Hortícolas; Fruta; Lacticínios; Carnes, pescado e ovos; Leguminosas; Gorduras e óleos).
- b) Demonstrar (ou realizar um exercício prático) o registo das refeições diárias na app TeenPower e explicar a informação que surge no módulo da app do “balanço diário” das refeições (visualização da percentagem de consumo de cada grupo da roda dos alimentos; permite comparar a ingestão real com os valores aconselhados) que visa promover a diversidade e o equilíbrio alimentar.
- c) Reforçar o significado da diferença de proporção de cada grupo da roda dos alimentos (ex., as hortícolas devem representar 23% da alimentação diária, já a gordura e óleos apenas deve representar 2%).
- d) Sensibilizar os jovens para a importância do consumo de fruta (3 a 5 peças de fruta diárias), enquanto fonte de vitaminas (contribuem para a regulação e equilíbrio do organismo), minerais (contribuem para a conservação e renovação dos tecidos, e para o bom funcionamento das células nervosas), fibras (participam na regulação do organismo, nomeadamente no controlo da glicose e colesterol sanguíneos, do trânsito intestinal e do apetite) e água.

4. Importância da hidratação (ver recurso “S3.PowerPoint”)

- a) Sublinhar a importância da água, enquanto fonte de água e vegetais.
- b) Destacar a importância da ingestão de água para a manutenção da homeostasia (controlo da temperatura corporal, eliminação das impurezas, transporte de nutrientes e oxigénio para as células, regulação do trânsito intestinal e do apetite).

- c) Discutir estratégias e alternativas para promover uma ingestão hídrica adequada, para quem não gosta de beber água.
 - i. NOTAS: Conversar sobre as águas aromatizadas que são vendidas como se fossem água, mas que têm muito açúcar, o que as assemelha a sumos.
 - ii. Sublinhar os riscos associados ao consumo excessivo de sumos de fruta “naturais” (habitualmente têm açúcar adicionado e algumas frutas são muito doces, sendo desperdiçada uma parte importante da fruta, como as fibras).

5. Riscos do fast-food (ver recurso “S3.PowerPoint”)

- a) Discutir as vantagens e desvantagens do fast-food relativamente a uma refeição saudável.
 - i. NOTAS: Destacar que o consumo de fast-food deve ser esporádico e que existem alternativas similares e mais saudáveis (exemplo fazer um hambúrguer em casa).

6. Leitura de rótulos alimentares (ver recurso “S3.PowerPoint”; 3 pacotes de açúcar)

- a) Sensibilizar para a importância da leitura dos rótulos alimentares e discutir dicas sobre como os interpretar.
 - i. Comparar o rótulo de dois iogurtes (ver recurso “S3.PowerPoint”), explicando os campos de informação (uma parte que corresponde às 100gr e outra à porção).
 - ii. Analisar a quantidade de hidratos de carbono dos quais açúcar (esse valor nunca deverá ser superior a 5gr, por 100g de produto).
 - iii. Sublinhar que um iogurte pode ter 0% de gordura mas conter muito açúcar (destacar que o iogurte vermelho tem 21gr de açúcar, que corresponde a cerca de 3 pacotes de açúcar – nesta fase o formador poderá mostrar mesmo 3 pacotes reais de açúcar).
 - iv. Apresentar sumariamente o decodificador de rótulos alimentares.

7. Quiz interativo

- a) Realizar um quiz interativo (Kahoot) com os jovens utilizando o seu telemóvel.
 - i. NOTA: sugere-se a preparação do kahoot antes da sessão começar.
 - ii. Aceder a: <https://goo.gl/j6KjcX> (quiz interativo sobre alimentação).

NOTA: Cada formador poderá **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.

SESSÃO 4: ATIVIDADE FÍSICA

Tempo estimado: 45 minutos

Objetivo:

Sensibilizar os jovens para a importância da prática de exercício físico.



Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados**
- 2. Importância da atividade física**
- 3. Benefícios da atividade física**
- 4. Recomendações para jovens**
- 5. Avaliação da atividade física**
- 6. Estratégias para cumprir as recomendações**
- 7. Quiz interativo**

Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point (ver recurso “S4.PowerPoint”)
- Quiz interativo mobile (Kahoot 2)

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Questionário de atividade física.

1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados

- a) Enfatizar que não existem respostas certas nem erradas, pelo que devem responder livremente consoante a sua opinião/situação/comportamento.
- b) NOTA: Todos os questionários são anónimos, no entanto cada estudante deverá colocar o seu código TeenPower (ver instruções no questionário) no cabeçalho do instrumento, código este que irá utilizar noutras sessões para assegurar o posterior emparelhamento dos dados; deverão usar sempre o mesmo código em todas as sessões).

2. Importância da atividade física (ver recurso “S4.PowerPoint”)

- a) Distinguir atividade física (qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos de que resulte dispêndio de energia, acima do nível de repouso) de exercício físico (atividade física planeada, estruturada, e com movimentos repetidos realizada com o objetivo de melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física).

- b) Incentivar o debate e partilha de experiências, com os jovens, colocando questões do tipo:
 - i. *“Quanto tempo passas, por dia, em atividade física?”*
 - ii. *“Quanto tempo passas, por dia, em exercício físico ou desporto?”*
 - iii. *“Quanto tempo passas, por dia, em comportamento sedentário?”*
 - c) Especificar as diferenças de intensidade e dispêndio energético associados a determinadas atividades (dar alguns exemplos de atividades habituais dos jovens).
 - d) Abordar as questões relacionadas com o comportamento sedentário e estratégias para reduzir o sedentarismo (discutir com os estudantes quais os seus principais comportamentos sedentários e como minimizar esse tempo).
- 3. Benefícios da atividade física** (ver recurso “S4.PowerPoint”)
- a) Abordar os benefícios da atividade física para os jovens, no domínio físico, psicossocial e académico.
 - b) Explicar a importância da atividade física regular na prevenção de várias doenças.
- 4. Recomendações para os jovens** (ver recurso “S4.PowerPoint”)
- a) Analisar as principais recomendações quanto à atividade física dos jovens.
- 5. Avaliação da atividade física** (ver recurso “S4.PowerPoint”)
- a) Analisar a importância da avaliação da atividade física e quais os principais indicadores de avaliação.
 - b) Demonstrar/Incentivar a automonitorização da atividade física através da app TeenPower.
- 6. Estratégias para cumprir as recomendações** (ver recurso “S4.PowerPoint”)
- a) Discutir com os jovens algumas estratégias para facilitar o cumprimento das recomendações quanto à atividade física e alteração comportamental.
 - b) Incentivar o debate e partilha de experiências, com os jovens, colocando questões do tipo:
 - i. *Será que cumpres as recomendações para a atividade física?*
 - ii. *Será que cumpres as recomendações para o comportamento sedentário?*
 - iii. *Que estratégias podes utilizar?*
 - iv. *O que podes recomendar aos teus familiares e amigos?*
- 7. Quiz interativo**
- a) Realizar um quiz interativo (Kahoot) com os jovens utilizando o seu telemóvel.
 - i. NOTA: sugere-se a preparação do kahoot antes da sessão começar
 - ii. Aceder a: <https://goo.gl/xVdYd4> (quiz interativo sobre atividade física)

NOTA: Cada formador poderá **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.

SESSÃO 5: SONO E STRESS

Tempo estimado: 45 minutos

Objetivo:

- Compreender a importância do sono para a manutenção de um estilo de vida saudável.
- Sensibilizar os adolescentes para a importância de adotar estratégias de controlo do stress.



Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados**
- 2. Importância da sono para um estilo de vida saudável**
- 3. Importância da gestão do stress para um estilo de vida saudável**
- 4. Quiz interativo**

Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point (ver recurso “S5.PowerPoint”).
- Quiz interativo mobile (Kahoot 3).

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Questionário de perfil de estilo de vida e hábitos de sono.

1. Aplicação dos instrumentos de colheita de dados

- a) Enfatizar que não existem respostas certas nem erradas, pelo que devem responder livremente consoante a sua opinião/situação/comportamento.
- b) NOTA: Todos os questionários são anónimos, no entanto cada estudante deverá colocar o seu código TeenPower (ver instruções no questionário) no cabeçalho do instrumento, código este que irá utilizar noutras sessões para assegurar o posterior emparelhamento dos dados; deverão usar sempre o mesmo código em todas as sessões).

2. Importância da sono para um estilo de vida saudável (ver recurso “S5.PowerPoint”)

- a) Sensibilizar os jovens para a importância do sono na manutenção de um estilo de vida saudável.

- i. Realizar um exercício interativo para questionar sobre a importância do sono (Quiz inserido ao longo do recurso “S5.PowerPoint”; intercalado com os conteúdos teóricos para tornar a sessão mais dinâmica).
 - ii. Analisar um vídeo sobre a importância do sono (NOTA: referir que no canal **youtube** e na app TeenPower existem outros vídeos educativos sobre o sono).
- b) Referir algumas estratégias para melhorar os padrões de sono.
 - c) Relembrar como podem monitorizar o seu padrão de sono na app.
 - d) Referir as consequências de um padrão de sono inadequado, destacando a influência da privação do sono no desenvolvimento do excesso de peso.

3. Importância da gestão do stress para um estilo de vida saudável (ver recurso “S5.PowerPoint”)

- a) Sensibilizar os jovens para a importância da gestão do stress na manutenção de um estilo de vida saudável.
 - i. Realizar um exercício interativo para questionar sobre a importância do stress (Quiz inserido ao longo do recurso “S5.PowerPoint”; intercalado com os conteúdos teóricos para tornar a sessão mais dinâmica).
- b) Discutir as consequências físicas e psicológicas do stress.
- c) Discutir estratégias de relaxamento e gestão do stress.

4. Quiz interativo

- a) Realizar um quiz interativo (Kahoot) com os jovens utilizando o seu telemóvel.
 - i. NOTA: sugere-se a preparação do kahoot antes da sessão começar.
 - ii. Aceder a: <https://goo.gl/tFbPTM> (quiz interativo sobre hábitos de sono).

NOTA: *Cada formador poderá adaptar a informação e os recursos multimédia consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.*

SESSÃO 6: RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA ADOLESCÊNCIA

Tempo estimado: 45 minutos

Objetivo:

- Compreender a importância de se estabelecerem relações interpessoais saudáveis



Estrutura da sessão / conteúdos:

- 1. Análise de um vídeo sobre relações interpessoais**
- 2. Relações interpessoais saudáveis**
 - 2.1. Importância da comunicação empática e assertiva nas relações interpessoais saudáveis
 - 2.2. Prevenção e gestão saudável de conflitos interpessoais
- 3. Bullying**
 - 3.1. Tolerância e aceitação pelas diferenças dos outros
 - 3.2. Distinção entre bullying/provocação e “brincadeira”
- 4. Importância da aceitação da imagem corporal**
- 5. Dinâmica de grupo**

Recursos psicopedagógicos:

- Apresentação Power Point (ver recurso “S6.PowerPoint”)

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Nenhum

1. Análise de um vídeo sobre relações interpessoais (ver recurso “S6.PowerPoint”)

- a) Visualização e debate sobre o episódio das relações interpessoais do “Diário de uma adolescente” – (<https://goo.gl/F9UVS6>).
 - i. NOTA: explicar que, no canal youtube do TeenPower (<https://goo.gl/Tcbtzw>) há uma série onde uma adolescente passa por algumas dificuldades em casa e na escola que visam promover a reflexão sobre os comportamentos saudáveis.

- ii. Caso seja necessário, também pode ser visualizado/analísado previamente o episódio 0 da série – (<https://goo.gl/5PoLJe>).
- iii. Catalisar a atenção dos estudantes, referindo que ao longo da sessão irão ser questionados sobre algumas situações presentes no episódio e que se relacionam com as questões abordadas durante a sessão.

2. Relações interpessoais saudáveis (ver recurso “S6.PowerPoint”)

- a) Discutir sobre a importância da **comunicação empática e assertiva nas relações interpessoais saudáveis**.
 - i. Reforçar que a comunicação é inata em humanos e que a comunicação verbal é utilizada ao longo de toda a vida. Através da comunicação verbal podemos ficar a conhecer características sobre o nosso interlocutor (ex. origem social e cultural, o seu estado emocional, as suas características pessoais e o seu ajustamento psicológico e social).
 - ii. Destacar a importância da linguagem não-verbal, sublinhando que a interação social não se limita à utilização da palavra ocorrendo também através da linguagem corporal (ex. expressões faciais, olhar, postura corporal, tom da voz, aparência física e corporal).
 - iii. Explicar a importância do contacto visual durante a comunicação.
 - iv. Demonstrar a importância da linguagem não verbal (exemplo 1 - o formador pode dar um exemplo, movendo-se insistentemente e sem dizer nada, mostrando estar nervoso e perguntando de seguida o que acham que ele estaria a sentir; exemplo 2 - o formador pode dizer “estou extremamente contente por estar aqui hoje, sinto-me extremamente feliz”, usando um tom de voz e uma postura contraditória; reforçar que a postura, o tom de voz e a forma como verbalizamos, por vezes, consegue sobrepor-se aquilo que nós dizemos).
- b) Analisar a importância da **prevenção e gestão saudável de conflitos interpessoais**
 - i. Discutir estratégias de gestão de conflitos: agressividade (tentar defender os seus direitos e interesses sem reconhecer o papel das outras pessoas).
 - ii. Discutir estratégias de gestão de conflitos: passividade (fugir ao problema, aos confrontos, por excessiva preocupação com o que os outros vão sentir, com aquilo que os outros podem pensar de si ou por medo de se ser vítima de agressão).
 - iii. Discutir estratégias de gestão de conflitos: assertividade (defender os próprios sentimentos sem desrespeitar os dos outros e aceitar que os outros tenham o direito de expressar a sua opinião de forma educada).

- iv. Analisar as vantagens de adotar uma atitude assertiva (capacidade de nos relacionarmos com os outros, aceitarmos críticas, tomar iniciativa e pedir ajuda, lidar com provocações e expressar a nossa autonomia individual).

3. **Bullying** (ver recurso “S6.PowerPoint”).

- a) Discutir o conceito de bullying.
 - i. Questionar sobre o que os estudantes consideram ser bullying e quais as suas tipologias (comportamentos de violência física e/ou psicológica intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos, e que causam dor e angústia. São executadas dentro de uma relação desigual de poder).
- b) Explorar a importância da tolerância e aceitação pelas diferenças dos outros.
- c) Distinguir bullying/provocação e “brincadeira”.
 - i. Realizar um “exercício” prático sobre as diferenças entre o bullying e a provocação.

4. **Importância da aceitação da imagem corporal** (ver recurso “S6.PowerPoint”)

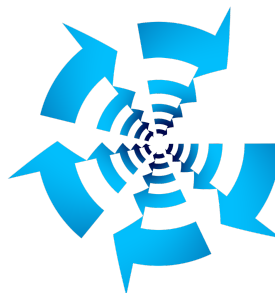
- a) Sensibilizar os jovens para a importância da aceitação da imagem corporal, sem desvalorizar a importância de procurarmos ter um estilo de vida mais saudável.
 - i. Reforçar a importância da aceitação das diferenças, evitando estabelecer modelos impossíveis de alcançar.
 - ii. Sublinhar a importância de cuidarmos do nosso corpo da melhor forma, para sermos saudáveis e maximizar todas as suas potencialidades.

5. **Dinâmica de grupo**

- a) Desenvolver uma dinâmica de grupo para estimular a interação e partilha entre todos os elementos da turma/grupo.
- b) Passos:
 - i. Pedir aos participantes que se sentem/façam (n)um círculo (caso as limitações do espaço não o permitam, isso não será impeditivo da realização da dinâmica).
 - ii. Pedir-lhes que digam algo de positivo sobre a pessoa que está sentada à sua esquerda, garantindo que o feedback dado é verdadeiro (e adequado à pessoa), evitando repetir atributos.

NOTA: *Cada formador poderá adaptar a informação e os recursos multimédia consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.*

SESSÃO 7: AVALIAÇÃO DO PROGRAMA



Tempo estimado: 45 minutos

Objetivo:

- Avaliar a usabilidade e aceitação da app TeenPower

Estrutura da sessão / conteúdos:

1. Quiz interativo mobile

2. Interação online

2.1. Aplicação do instrumento de colheita de dados

2.2. Discussão em grupo sobre o programa TeenPower

Recursos psicopedagógicos:

- Sessão interativa online (grupo privado no Facebook)
- Quiz interativo mobile (Kahoot 4)

Instrumentos de colheita de dados a aplicar:

- Questionário de usabilidade e aceitação da tecnologia

1. Quiz interativo mobile

- a) Realização de um quiz interativo (Kahoot) sobre comportamentos saudáveis e sobre o programa TeenPower, com o intuito de reforçar as aprendizagens desenvolvidas ao longo das sessões anteriores (<https://goo.gl/wiuSPP>).
 - i. Visualizar um vídeo introdutório no kahoot sobre comportamentos saudáveis.
 - ii. Depois de cada questão (sobre alimentação, atividade física, sono, stress e relações interpessoais), aproveitar os resultados para conversar com o grupo sobre a justificação de cada item ser correto ou incorreto.
 - iii. NOTA – aproveitar os resultados da pergunta final do quiz sobre o projeto TeenPower (pergunta 6) para fazer a transição para a discussão em grupo (grupo privado no Facebook).

2. Interação online (grupo privado no Facebook)

- a) Instruir os participantes para aceder ao grupo privado no Facebook e aderir como membro do grupo (<https://www.facebook.com/groups/teenpower.leiria/>).

- b) Preencher o questionário online (link disponível no grupo privado do Facebook) sobre a usabilidade e aceitação da app TeenPower.
- c) Dinamizar a discussão em grupo clarificando os objetivos da dinâmica de interação (avaliar o impacto do programa TeenPower segundo a experiência pessoal de cada participante; identificar os pontos positivos e aspetos a melhorar).
- d) Clarificar que apenas irão ser registadas as opiniões e não a identificação pessoal de cada participante, sem que seja feita qualquer associação entre o seu nome e os seus comentários.
- e) As questões/debate irão centrar-se na experiência prévia em programas de educação para a saúde, na opinião sobre o programa TeenPower, sobre a importância da utilização de TICs em programas de promoção da saúde e sobre a importância do apoio/vigilância de profissionais de saúde.

NOTA: *Cada formador poderá **adaptar a informação e os recursos multimédia** consoante o tempo disponível e as necessidades específicas do público alvo.*



Estilo de vida
não saudável



Excesso de
peso



Comorbilidades



Programa de intervenção
TeenPower



Empowerment

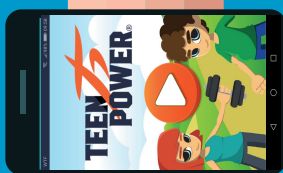
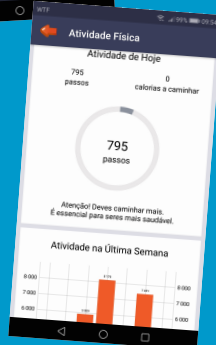
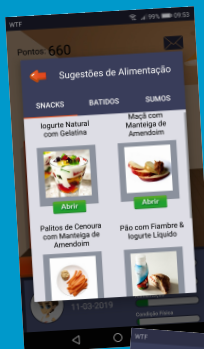
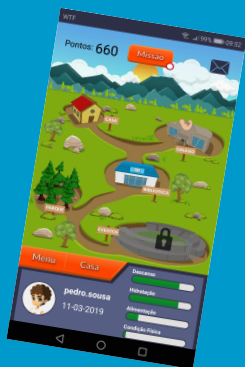


Aconselhamento



Monitorização

TEEN *Use it.* **POWER**[®]



Mais informações em:



E-mail: teenpower@ipleiria.pt

Website: <http://teenpower.ipleiria.pt/>

Facebook: <https://www.facebook.com/TeenPowerIPL/>

Instagram: <https://www.instagram.com/teenpoweripl/>

Canal Youtube: TeenPower IPLeiria