



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

PASSE.pro

Manual do Dinamizador da Dimensão Curricular do Secundário

Rui Tinoco
Débora Cláudio
Nuno Pereira de Sousa

Versão de trabalho
2014



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



ARS NORTE

Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

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



Ficha Técnica

Título: PASSE.Sec – Manual do Dinamizador da Dimensão Curricular do Secundário

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

Versão de trabalho, setembro 2014

ISBN:

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



Departamento de Saúde Pública

Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto

passe@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 – Formação a Mentores PASSE	9
II.1 - <u>Formação específica</u>	12
Sei pesquisar na net?	14
Vamos às compras?	20
O que sei cozinhar?	22
Muda de vida, pá... tu não vives satisfeito	25
Gosto como sou!	28
Conheço a minha comunidade? (II)	30
II.2 - <u>Formação no programa PASSE</u>	33
II.3 - <u>Uma Proposta para Mentores PASSE.PRO</u>	37
III - Quizz PASSE	38
PASSE Thoughts	41
PASSE Internauta	44
PASSE Higiene oral	47
PASSE Atividade Física	49
PASSE Food & Eating	51
PASSE Consumo Responsável	54
Competição de Quizz PASSE	55

IV - CIC PASSE	56
V - Fast PASSE	67
Selo PASSE – classifíco lanches	67
PASSE Internet	67
Slogan PASSE	67
PASSE.mob	68
PASSE.sorrisos	68
Monitorização do Fast PASSE	68
VI – Bibliografia	70
VII - Bibliografia PASSE	72

I- Introdução

O PASSE pretende, através de uma visão integrada e multifacetada do que é o comportamento e as escolhas alimentares, propor uma série de linhas de intervenção para o nível secundário – isto é, englobando o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade.

Existe uma série de constrangimentos que se põem à aplicação de um programa de promoção da saúde nestes níveis de escolaridade, que passamos a nomear: elevada carga horária e baixa disponibilidade dos professores; disparidade de disciplinas, áreas curriculares e percursos de aprendizagem dos próprios alunos com exames que determinam o futuro próximo.

O desafio passa pela utilização de novas ferramentas, em novos contextos de aprendizagem. O desafio passará também por reconhecer novos papéis aos próprios alunos. Já nas propostas PASSE para outros níveis de ensino, procurava-se que os alunos se envolvessem no processo de aprendizagem e, sobretudo, na forma ativa com que se poderiam apropriar dessas aprendizagens. Os alunos frequentemente assumem um papel de difusão desses ensinamentos e informações junto dos seus próprios pares e nas suas famílias (i.e. Missões PASSE).

Pretende-se com a figura do **Mentor PASSE** constituir um grupo de alunos que possam, através da metodologia da **educação de pares**, ter um papel ativo na aplicação do programa noutros níveis de escolaridade, ao mesmo tempo que beneficiam de formação construída para a sua idade.

Enquanto se trabalham desafios, escolhas e competências úteis para estes níveis etários, o envolvimento dos alunos na aplicação do PASSE, sensibilizará todos para a progressão das matérias e formas de intervenção que existem para todo o programa.

Os alunos são também importantes como fontes de suporte e maximização de ações comunitárias previstas no programa, facilitando a comunicação entre alunos de diferentes idades.

Trata-se no fundo do reconhecimento de líderes informais entre a comunidade discente e de capacitá-los de competências comunicativas e de conhecimento, capazes de os tornar úteis aliados da aplicação do programa.

Procuramos ainda trabalhar capacidades em torno da literacia da saúde na área dos comportamentos alimentares. Não apenas a literacia de nível um, como a definida em Selden et al (2000):

«a medida em que os indivíduos têm capacidade para obter, processar e entender informação básica em saúde e serviços disponíveis para tomar decisões de saúde apropriadas»

...mas formas de literacia mais complexas que permitam uma leitura crítica face aos determinantes económicos e sociais da saúde, assim como a capacidade de análise crítica da informação. A possibilidade de intervenção comunitária constitui uma dimensão a trabalhar com potencial de crescimento.

Implicamo-nos, por isso, no desenvolvimento nos alunos de competências cognitivas mais avançadas, de aptidões sociais e na emergência de capacidades de análise crítica da informação e da utilização dessa mesma informação para exercer maior controlo sobre os acontecimentos e situações da vida.

O desenvolvimento e a capacidade de manter uma postura pró-ativa são aqui preocupações centrais e fulcrais de toda a intervenção, operacionalizadas na Formação **a Mentores PASSE**. Trata-se de uma formação a parceiros estratégicos do programa que permitem depois o uso e o desenvolvimento dessa proatividade.

Noutro capítulo, disponibilizamos o **QuizzPASSE**. Este aplicativo para smartphones (androids e outros sistema operativos) permite aos alunos, de uma forma lúdica, aceder em contextos informais, a propostas PASSE.

O QuizzPASSE trabalha certas dimensões da literacia em saúde nos vários determinantes da saúde que têm sido intervencionados ao longo do programa. A interação com os alunos, através das novas tecnologias, pode ser uma mais-valia que permita ultrapassar muitos dos obstáculos e constrangimentos que fomos enumerando. O QuizzPASSE compreende ainda, neste manual, os links para o download dos aplicativos, assim como textos de apoio para os gestores do programa e Mentores PASSE.

Num momento posterior, dedicamos a nossa atenção ao **CIC PASSE**. Trata-se de um conjunto de atividades que usa a atividade física como pivot. O contexto de aplicação prende-se, sobretudo, com a disciplina da Educação Física ou contextos similares (poder-se-á pensar também o CIC PASSE como um conjunto de atividades para feiras de saúde ou eventos que mobilizem a comunidade escolar).

No CIC PASSE propomos atividades físicas em que o trabalho de equipa é fundamental, ao mesmo tempo que se trabalham competências relacionadas com importantes objetivos PASSE tudo isto implica descoberta em equipa de conceitos dos diferentes determinantes da saúde desde a alimentação saudável, saúde mental, consumerismo, higiene oral e atividade física.

Finalmente, o último momento deste manual será dedicado ao **FastPASSE**. O FastPASSE pretende aproveitar o intervalos das aulas como contexto para pequenas atividades de mobilização e interação entre os alunos – dinamizado pelos Mentores PASSE ou algum professor, dependendo muito das sinergias específicas que se possam obter num determinado Agrupamento de Escolas. É peça fundamental

de ligação entre as duas sessões do CIC PASSE, pois inclui atividades-motor para discussão final sobre a importância de se promover a saúde numa altura charneira da vida destes alunos. Colocamo-lo num capítulo à parte, pois pode ser usado sem ser integrado no CIC PASSE, seguindo a linha de Educação para a Saúde com atividades soltas a serem consolidadas em sala de aula com professores que entendam como mais-valias no âmbito da sua disciplina. A serem usadas dessa forma, podem ser potenciadas pelos mentores PASSE em atividades de ligação ao EcoPASSE ou PASSE.com

II - Formação a Mentores PASSE

Os Mentores PASSE são alunos pertencentes ao 10º, 11º e 12º anos que se disponibilizam a ser coadjuvantes da aplicação do programa PASSE no Agrupamento de Escolas a que pertençam. Podem constituir-se grupos de Mentores, alunos de diferentes anos de escolaridade que possam ser sinalizados pelos próprios professores e que, de algum modo, se voluntariam como aliados na aplicação do programa.

É igualmente de sublinhar que, deste modo, ao envolverem-se com o programa PASSE, os alunos ganham uma visão abrangente do Agrupamento de Escolas, não apenas no que concerne aos diversos estabelecimentos de ensino que dele fazem parte, mas também no envolvimento nas políticas e ambientes promotores da saúde que são objeto do EcoPASSE e PASSE.com.

O envolvimento deste género implicará dois grandes momentos, a saber:

Formação 1- o desenvolvimento de formação específica dirigida à sua idade;

Formação 2- o desenvolvimento de formação relacionada com os manuais PASSE que estejam a ser aplicados no Agrupamento.

No que diz respeito à **formação específica** ela compreende uma série de atividades que podem ser mais ou menos exploradas. Pretende-se que os Mentores PASSE possam ter acesso a um conjunto de conceitos e competências que sejam protetores em termos de desenvolvimento pessoal e que, ao mesmo tempo, os capacitem enquanto aliados da educação de pares e aplicação do programa PASSE no Agrupamento de Escolas a que pertencem.

Estas atividades acabam também por constituir-se como um recurso em si mesmas e ser aplicadas em ações de sensibilização de forma mais independente. Serão objeto de descrição num momento seguinte do presente manual.

No que concerne ao desenvolvimento **de formação relacionada com o programa tido no seu todo**, os Mentores PASSE poderão ter diversos papéis importantes.

- a) No Jardim de Infância: PASSEzinho envolver-se em atividades relacionadas com a aplicação da dimensão curricular como facilitador de determinadas atividades ou responder a necessidades específicas sentidas na aplicação do manual; o Mentor PASSE pode, pontualmente, desempenhar as funções de mascote PASSE, sendo que os alunos vão dizer o que aprenderam ao Mentor em vez de ser a mascote; podem ainda envolver-se na leitura dos livros Gosto Muito de...; e também dinamizar jogos e videojogos;
- b) Na EB1: PAS3 e EA1 dinamizar jogos e videojogos; acompanhar determinadas missões previstas no programa; auxiliar os alunos mais novos nas atividades de disseminação de aprendizagens e do programa noutras salas de aula e no conjunto dos estabelecimentos escolares.
- c) No nível EB2-3: PASSE EB2-3 envolver-se em atividades relacionadas com o PASSE.net ou nalguma sessão PAS2-3; envolver alunos-chave em atividades ecológicas e comunitárias como de seguida referiremos. Podem ainda dinamizar jogos e videojogos previstos para esta faixa etária.
- d) Em termos gerais os Mentores PASSE poderão envolver-se em tertúlias que possam ser programadas, em atividades relacionadas com as dimensões ecológicas e comunitárias do programa, nomeadamente: serem monitores de atividades

PASSE na Rua; envolverem-se em processos de certificação e reconhecimento de boas práticas com o Selo PASSE.

O app **Quem é quem no PASSE** – ver capítulo Quizz PASSE, pode ser um modo de ajudar a avaliar o impacto da formação, nomeadamente os conhecimentos dos Mentores PASSE relativamente a aspetos e recursos cruciais do programa.

De um modo geral, pode dizer-se que os Mentores PASSE podem envolver-se, devidamente enquadrados e coadjuvados em formas de intervenção mais holística que compreendam a totalidade dos estabelecimentos do Agrupamento de Escolas, que influenciem a política de saúde no interior do estabelecimento, assim como podem ter um papel a desempenhar em termos de intervenções comunitárias.

Recordemos que a dimensão comunitária do PASSE implica o desenvolvimento de ações de ligação da escola, agrupamento de escolas com a comunidade de que fazem parte. Estes objetivos podem ser alcançados por alguns instrumentos e recursos já nomeados, como o PASSE na Rua, mas também por iniciativas das equipas da escola e da saúde que tentem estabelecer ligações entre a escola e a comunidade.

II.1 - Formação específica

A formação de mentores PASSE pretende sobretudo constituir aliados do programa, utilizando o instrumento da educação de pares. O objetivo passa por transformar alunos chave em atores do programa.

Assim, num primeiro momento, disponibilizam-se algumas atividades que podem ser agrupadas ou reorganizadas por forma a trabalharmos variáveis que consideramos como importantes para esta faixa etária e que, de alguma forma, complementam as intervenções PASSE que já vivenciaram ao longo do seu percurso escolar.

Deste modo com a atividade Sei pesquisar na net?, trabalhamos a noção de know where, as competências de pesquisa e seleção de conhecimento reconhecido como válido na área da alimentação e dos comportamentos alimentares tidos no seu todo.

Na atividade Vamos às compras?, pretendemos trabalhar competências na área da educação para o consumo, nomeadamente no que diz respeito ao consumerismo ou consumo responsável.

Em O que sei cozinhar?, pretendemos conhecer e estimular as competências e o conhecimento no que concerne à preparação e confeção alimentar.

Na atividade Muda de vida, pá... tu não vives satisfeito, procuramos principalmente promover a reflexão sobre a importância da mudança dos contextos de vida e a sua influência na alteração,

para melhor ou pior, dos hábitos de vida e mais concretamente nos hábitos de vida saudáveis. Utilizamos, para isso, a metodologia do estudo de casos, de pendor genérico, que problematiza questões e suscita a discussão.

Em Gosto como sou!, pretendemos abordar a problemática da aceitação da imagem corporal e de aceitarmos a forma como somos. Não pretendemos bloquear a mudança de nós próprios, mas tornar as metas realistas, ao mesmo tempo que estimulamos a importância de gostarmos da forma como somos.

Finalmente em Conheço a minha comunidade? (II), pretendemos desenvolver o nível de conhecimento, de opções e de respostas que os cidadãos podem ter no que diz respeito a respostas em saúde na comunidade em que se insere a escola de que fazem parte. Desenvolvemos e estimulamos competência na área da literacia da saúde

Os alunos desta faixa etária e de escolaridade vão deparar-se com contextos de vida em que podem existir mudanças como a entrada no mundo de trabalho ou ainda na vida universitária. Será aliás uma destas opções que acontecerá no final da escolaridade obrigatória. Estimulamos os mentores a completar a sua formação PASSE com alguns instrumentos e conceitos que possam torná-los mais eficazes no seu novo papel de educadores de pares.

Excecionalmente algumas destas atividades poderão ser usadas em formação a alunos deste nível de escolaridade, fora do âmbito da formação a Mentores PASSE.

Sei pesquisar na net?¹

Objectivo PASSE

- Identificação de conhecimentos relativamente aos locais onde realizar pesquisas na internet;
- Desenvolvimento de competências de Know Where (ver caixa de apoio);
- Identificar tendências de pesquisa;
- Fomentar conhecimento nesta área, proporcionando pesquisas mais seguras e fidedignas de futuro – concretamente no que diz respeito a pesquisa de conhecimentos na área da saúde estilos de vida saudáveis.

2. Planificação

- 1ª Fase - Conversa inicial;
- 2ª Fase - Constituição dos grupos;
- 3ª Fase - Pesquisa;
- 4ª Fase - Classificação Espontânea;
- 5ª Fase - Classificação Reportada;
- 6ª Fase - Súmula.

3. Materiais Necessários

- Folhas de Pesquisa;
- Texto de apoio da classificação.

4. Descrição da sessão

1ª Fase - Conversa inicial: O dinamizador deve promover uma breve conversa sobre o título da sessão: será que os alunos são capazes de

¹ Sessão desenvolvida no ACES Porto Ocidental por César Valente (nutricionista) e Rui Tinoco, um dos autores do presente manual.

fazer pesquisa na internet de forma eficaz? Isto é são capazes de identificar conhecimento e sites fidedignos?

Realiza-se, de seguida, uma breve introdução ao que será efetuado nesta sessão, breve descrição sobre **fontes primárias e secundárias**, referindo que irão ter como tarefa realizar pesquisas na internet.

2ª Fase - Constituição dos grupos: Distribuição dos alunos por grupos equitativos ou não, dependendo do seu número – sugere-se a utilização do método da numeração por forma a constituírem-se os grupos.

3ª Fase – Pesquisa: Fornece-se a cada um dos grupos folhas, com os três cenários diferentes que seguem em material de apoio à esta sessão. Após lerem o seu cenário, devem iniciar uma pesquisa na net de modo a poderem ajudar a personagem das histórias. Devem preencher o documento escolhendo os sites que acharem melhores, elaborando de seguida uma pequena nota para partilha em grande grupo.

Os temas a explorar são os seguintes:

Pesquisa 1 - Francisco - Exercício Físico

Pesquisa 2 - Tiago - Alimentação

Pesquisa 3 - Catarina - Saúde Mental

4ª Fase - Classificação Espontânea

De seguida, os alunos deverão realizar uma classificação dos sites conseguidos, consoante achem que o site é Confiável (C), Mais ou Menos Confiável (+/- C) e Não Confiável (NC). O modo de classificação deverá ser explicado (ilustrado a baixo), e será fornecido na folha de registo das pesquisas.

Modo de Classificação:

Nas caixinhas e preenche com as seguintes siglas:

C - Confiável

+/- C - Mais ou Menos Confiável

NC - Não Confiável

5ª Fase - Classificação Reportada

Serão depois fornecidas informações relativamente aos sites que se encontram em cada uma das classificações anteriormente referidas, fontes primárias e secundárias, listagens de locais fidedignos, entre outras informações.

Pede-se aos alunos para realizarem uma nova classificação da sua pesquisa, seguindo os mesmos parâmetros já anteriormente definidos, mas tendo agora em conta a nova informação que lhes foi fornecida.

6ª Fase - Súmula.

Sistematização de conhecimentos.

Dica PASSE: Um novo paradigma de aprendizagem – a conectividade. O saber não está só no indivíduo mas nos meios tecnológicos que o rodeiam. Ao saber e ao saber fazer, acresce agora uma outra dimensão: o saber onde (know where). O saber está constantemente a tornar-se obsoleto. Regista George Siemens, o autor que propõe o conceito, que a semi-vida do conhecimento é cada vez menor. Metade do que é hoje conhecido, era desconhecido dez anos atrás. Também os contextos de aprendizagem se modificaram: desenvolvem-se agora em comunidades de prática e em redes sociais na net. O indivíduo encontra-se ultrapassado pela velocidade da informação. Em vez de a interiorizar ou apropriar-se dela no sentido tradicional do termo, é necessário tornar-se mais um nó na rede.

De acordo com as indicações que se seguem, encontra um site com a informação mais correta para ajudares o Francisco. No final, classifica cada site com base na seguinte escala:

C – Confiável
 +/- C – Mais ou menos confiável
 NC – Não confiável

O Francisco chegou a casa depois de uma manhã de escola e sentou-se ao computador a falar no chat com os amigos até à hora do jantar.

➡ Ajuda-o a encontrar um site para ele escolher um desporto para conviver com os amigos.

Site	Classificação

➡ Recomenda-lhe dois sites com informações corretas sobre o que é exercício físico.

Site	Classificação

De acordo com as indicações que se seguem, encontra um site com a informação mais correta para ajudares o Tiago. No final, classifica cada site com base na seguinte escala:

C – Confiável
 +/- C – Mais ou menos confiável
 NC – Não confiável

O Tiago joga GTA depois do jantar. Está a tentar bater o seu recorde pessoal. Uma cola dá-lhe sempre a energia que precisa para realizar o roubo perfeito.

➡ Aconselha-lhe um site para que ele possa escolher jogos diferentes.

Site	Classificação

➡ Aconselha-lhe um site para que ele possa escolher um jogo saudável.

Site	Classificação

De acordo com as indicações que se seguem, encontra um site com a informação mais correta para ajudares as duas amigas. No final, classifica cada site com base na seguinte escala:

C – Confiável
 +/- C – Mais ou menos confiável
 NC – Não confiável

Olha Joana, já viste o novo blog da Catarina? Ela está a fazer um diário da nova dieta dela. Se resultar devíamos experimentar não achas?

➡ Aconselha-as com um site onde ela possa obter mais informação sobre alimentação saudável.

Site	Classificação

➡ Aconselha-as um site onde ela possa pesquisar sobre os riscos das dietas sem acompanhamento.

Site	Classificação

Vamos às compras?

Objetivo PASSE

- Trabalhar com o grupo de alunos ou de mentores PASSE as competências de aquisição de bens de acordo com as necessidades.

1ª fase

O dinamizador promove um diálogo sobre os motivos que levam as pessoas a escolherem determinados produtos quando vão às compras, fatores como o dinheiro; a qualidade dos produtos; a leitura dos rótulos; a publicidade e a aparência dos produtos; questões relacionadas com a embalagem. O levantamento nesta fase deverá ser o mais exaustivo possível.

Dica PASSE: O conceito de consumerismo decorre de um consumo adequado às necessidades do bem em questão, distinguido da aquisição de bens por impulso muito frequentes e promovidas pela publicidade.

2ª fase

Depois de organizados em pequenos grupos, o dinamizador distribui algumas tarefas:

- quais os fatores mais usados ou que devemos usar quando queremos adotar comportamento salutogénico;
- quais os fatores mais utilizados nas compras pelos mais novos; alunos.
- quais os fatores mais utilizados nas comprar pelos mais velhos/ adultos.

3ª fase

Sistematização das contribuições com a respetiva devolução por parte do dinamizador PASSE.

O que sei cozinhar?

Objetivo PASSE

Tomada de consciência sobre competências de manipulação, confeção dos alimentos e sua necessidade num futuro próximo;

1ª fase

O dinamizador promove uma conversa sobre o que sabemos e não sabemos cozinhar, nomeadamente: técnicas culinárias como cozido, assado, frito, estufado, grelhado, ao vapor, usando micro-ondas. Os alunos partilham experiências e saberes na preparação e confeção de alimentos em contexto de grande grupo. Se não se sabe cozinhar, a dependência de alimentos pré-confeccionados torna-se maior, limitando a escolha de alimentos e de refeições com a agravante de se estar dependente dos ingredientes que a indústria alimentar entende colocar. Será altura de se pensar no sal, na gordura, no açúcar escondido nestes alimentos processados e na sua influência na saúde.

2ª fase

Cada mentor escolhe um prato que sabe fazer e um outro que não sabe fazer mas tentará imaginar como faria. Regista numa folha dividida em duas colunas colocando na coluna 1 o prato que sabe fazer e na coluna 2 o que não sabe fazer. Em cada coluna lista:

- os ingredientes necessários;
- os procedimento de preparação e de confeção
- o tempo que demora normalmente ou que pensa que demorará
- se é ou não de fácil execução principalmente se estiver só
- se considera ser barato ou caro.

3ª fase

O dinamizador PASSE pede para que cada mentor passe a sua folha ao participante que está à sua direita que irá fazer mais contributos – pode-se repetir o procedimento uma ou duas vezes.

4ª fase

O dinamizador PASSE promove partilha em contexto de grande grupo. Poderá promover reflexão sobre as diversas etapas da preparação de uma refeição e de que modo essas etapas podem influenciar o produto final que, à primeira vista, parecia o mesmo. Um aluno pode pensar que um prato demora vinte minutos a fazer e outro que demora quarenta, em que medida isso altera o produto final?

Dica PASSE: A reflexão passa pela importância de se dominar minimamente técnicas culinárias básicas, permitindo uma maior independência na escolha de alimentos e refeições quando se está sozinho em casa ou se muda de contexto familiar. Importante é depois de se diagnosticar a incompetência, recorrer a estratégias para a transformar em competência. Por outras palavras: os mentores devem pensar em atividades que possam desenvolver em ambiente EcoPASSE, no sentido de promover competências culinárias, como workshops de culinária convidando chefs ou alunos de escolas de hotelaria, ou outros exemplos pensados por eles.

Prato 1 (sei fazer)	Prato 2 (não sei fazer)
Preencher com: - Ingredientes necessários; - Procedimentos de preparação e de confeção; - O tempo que demora cada etapa; - Se é de fácil execução ou não; - Se considera ser barato ou caro.	

Muda de vida, pá... tu não vives satisfeito²

Objetivo PASSE

Promover reflexão sobre as mudanças nos contextos de vida das pessoas e em que medida eles podem promover e/ou desequilibrar o nosso comportamento alimentar.

1ª fase

O dinamizador promove uma conversa geral sobre a importância da mudança dos contextos de vida e em que medida isso pode influenciar a alimentação e um estilo de vida saudável. Existem aquisições, hábitos que podem modificar-se e coisas que se podem perder, nomeadamente a inexistência de máquinas de apoio à preparação e confeção de alimentos, de lavar, de frigoríficos ou congeladores nos quartos ou residências universitárias. A existência de partilha com outras pessoas da mesma idade e de compra conjunta, preparação conjunta, de tempo para aulas, estudo/trabalho...

2ª fase

Organização o grupo em pequenos grupos de trabalho. Distribui-se, logo de seguida, os casos que seguem no material de apoio a esta sessão. Os casos abordam diversas problemáticas:

- entrada na universidade e mudança dos hábitos e ritmos alimentares;
- início de trabalho e mudança dos hábitos e ritmos alimentares;
- início de trabalho noutro país e mudança dos hábitos e ritmos alimentares;
- contexto de férias e festivais de verão e e mudança dos hábitos e ritmos alimentares.

² Passagem de uma música de António Variações, recriada mais recentemente pelos Clã.

3ª fase

Discussão de opções, posicionamentos e o desenvolvimento de soluções e precauções para cada uma das situações distribuídas na etapa anterior.

Dica PASSE: Que desafios se colocam às nossas escolhas alimentares em contexto de saída de casa dos pais? Quando se vai para a universidade, qual é a oferta alimentar disponível? Há fast food perto dos campos universitários?

E no trabalho como é que as pessoas se alimentam? Vão a restaurantes? Levam comida para o emprego? Que cuidados a ter em cada uma dessas situações?

Material de apoio

Caso 1

O António entrou na universidade, mas a faculdade que ele escolheu não é na cidade onde costumava viver com os seus pais. Nos primeiros tempos andava muito contente, mas agora apesar de estar tudo a correr bem, ele percebeu que não sabe muito bem cozinhar. Agora compra refeições rápidas, deixou de comer sopa e só bebe refrigerantes

Caso 2

A Maria que trabalha num pronto-a-vestir de um shopping. Passa o dia todo no interior do centro comercial. Não se importa muito, este é o seu primeiro emprego... e já está a pensar no que vai comprar quando o ordenado chegar... Infelizmente, ao almoço, como tem pouco dinheiro, vai à praça da alimentação e come um hambúrguer num fast food.

Caso 3

O António não tinha emprego, por isso decidiu ir trabalhar para fora. É um trabalho sazonal, por isso está vários meses por ano na casa dos pais. Como tem saudades da comida de casa, quando está a trabalhar come não sabe bem o quê... e à noite é só sandes!

Caso 4

A Clara gosta muito de ir a concertos, a festivais de verão. As férias parece que ganham outra cor. Mas nessas alturas a Clara deixa de ter refeições às horas certas. Não come fruta nem sopa... às vezes fica mesmo mal da barriga.

Gosto como sou!

Objetivo PASSE

Abordagem da problemática da imagem corporal e da autoestima.

1ª fase

O dinamizador promove uma conversa geral sobre a importância de nos aceitarmos como somos e de gostarmos de nós mesmos. O dinamizador terá que ter a capacidade de gerir o diálogo de acordo com dois grandes eixos: a importância de gostar de nós mesmos e de nos aceitarmos; a capacidade que todos nós temos de agir sobre o nosso próprio corpo (perder peso, mudar a aparência, escolher novas roupas ou até fazer uma plástica).

2ª fase

Organização o grupo em pequenos grupos de trabalho. Distribui-se, logo de seguida, os casos que seguem no material de apoio a esta sessão. Os casos abordam diversas problemáticas:

- imagem corporal e aceitação dos pares – versão masculina;
- imagem corporal e aceitação dos pares – versão feminina.

3ª fase

Discussão de opções, posicionamentos e o desenvolvimento de soluções e precauções para cada uma das situações distribuídas na etapa anterior.

Esta atividade pode ser aplicada em sequência com a anterior.

Caso 1³

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.

Caso 2

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 “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.

Caso 3

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 numa festa da escola sob a influência de álcool.

³ Os casos foram traduzidos de Growing Through Adolescence - A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating (2005). Glasgow: Health Scotland e já utilizados no PASSE. doc.

Conheço a minha comunidade? (II)

Objetivo PASSE

Promover o conhecimento da comunidade em que se insere a escola por parte dos alunos que queiram realmente assumir o papel de mentores PASSE.

1ª fase

O dinamizador PASSE chama a atenção ao grupo para a importância de conhecermos os recursos da área em que vivemos – no caso, da comunidade em que a escola se insere e faz parte. Trata-se de pensar nos tipos de recursos existentes: recursos culturais e de lazer; recursos desportivos; associações existentes; respostas em termos de saúde existentes; equipamentos comunitários, etc... O objetivo passa por orientar minimamente o grupo no sentido da tarefa que vai acontecer na fase seguinte.

2ª fase

O dinamizador divide os participantes em diversas equipas. O objetivo passa por cada equipa conseguir elencar o maior número de respostas e recursos existentes na comunidade. O desenrolar do jogo pode fazer com que se discuta que tipos de recursos existem e o que pode ser considerado recurso. O jogo pode ser organizado ao modo de um jogo do Stop, de acordo com várias áreas de recursos (conforme a tabela que se segue a esta atividade como material de apoio). Os contributos que nenhuma outra equipa descobriu valem dez pontos, os em comum pontuam cinco.

3ª fase

Independente da dimensão lúdica e prazerosa do jogo, o interessante será depois sistematizar as descobertas e contributos do grupo, corrigindo eventuais falhas e falsas expectativas ou mesmo completar esses mesmos contributos. Os Mentores PASSE ficarão assim capacitados no que a esta importante dimensão diz respeito.

Desportivo	Saúde
Alimentar	Entretenimento
Roupa	Tecnologia

II.2 - Formação no programa PASSE

Haverá depois uma componente de formação em manuais e outros instrumentos PASSE, de acordo com as opções específicas de cada agrupamento escolar que se esteja a trabalhar.

Cabe à equipa PASSE e aos interlocutores da parte escolar terem um olhar estratégico sobre o Agrupamento de Escolas, negociando simultaneamente com a equipa de Mentores PASSE quais os projetos e dimensões do programa podem receber uma mais-valia com a sua intervenção.

A educação de pares constitui um instrumento bastante interessante, uma vez que potencia o impacto da intervenção dos profissionais. O facto dos alunos mais novos receberem feedback dos mais velhos poderá também potenciar o impacto das aprendizagens, ao mesmo tempo que desenvolve o sentimento de pertença de todos os alunos a uma mesma comunidade escolar.

Os Mentores PASSE poderão desenvolver atividade do **Eco.PASSE** que seja combinada com a equipa PASSE e os Professores de Educação para a Saúde. Podem também participar em atividades comunitárias, tidas no seu todo, pois muitos destes instrumentos e recursos que elencaremos podem ser utilizados na dimensão ecológica, comunitária e curricular.

Assim, os Mentores PASSE poderão ter um papel ativo como monitores do **PASSE na rua**, acompanhando os alunos mais novos nos jogos e atividades propostas.

Os Mentores PASSE poderão ainda ajudar a estabelecer critérios de atribuição do **Selo PASSE**. Trata-se de reconhecer e certificar as

boas práticas na área do PASSE que possam acontecer num determinado Agrupamento Escolar.

Os Mentores PASSE poderão ainda envolver-se com a aplicação de determinadas atividades do Manual **Educação Alimentar (EA1)** desde que devidamente instruídos e acompanhados.

Poderão também dinamizar agentes PASSE no **PAS3** e **PASSEzinho (nvl. 2)**. As atividades de consolidação e sobretudo as de disseminação seriam acompanhadas e sistematizadas por Mentores PASSE.

A leitura dos livros **Gosto muito de...** teria o apoio deste instrumento de educação de pares. Seria uma atividade desenvolvida jardim a jardim, ou inserida num projeto dirigido pela biblioteca do Agrupamento.

Os Mentores PASSE poderão ser responsáveis por atividades de competição que envolvam os videojogos, sejam eles o **PASSE Kids**; o **PASSE Plus** ou o **PASSE Teen**. É de notar estes jogos, com potencial de aprendizagem, beneficiariam da criação destes espaços de brincar em conjunto.

As atividades lúdicas poderão não se cingir à parte informática, pois o programa disponibiliza diversas atividades e recursos. No formato de atividades lúdicas, existem os seguintes materiais: **StopPASSE; 7+1; StopPASSE Plus; Trio PASSE PASSóteste; 1, 2, 3, 4, 5... Partida!**

Poderão ainda desenvolver reportagens para pôr no jornal da escola, site ou blogue escolar, quer em termos fotográficos quer ainda no que diz respeito a notícias escritas.

Dependendo das suas capacidades e talentos os Mentores PASSE poderão contribuir para o programa PASSE, e concretamente enriquecendo o **PASSE.pro** de diferentes modos, pensamos nalgumas possibilidades: rádio na internet; reportagens filmadas; pequenos vídeos; spots publicitários saudáveis, entre muitas outras possibilidades.

Papeis do Mentor PASSE	
PASSEzinho	
EA1	
PAS3	
PASSE.net	
PASSE EB2/3	
EcoPASSE	
PASSE.com	
PASSE.pro	
PASSE MA	
PASSE EE	

II.3 - Uma Proposta para Mentores PASSE.PRO

1º trimestre: setembro a dezembro

Formação específica

2 sessões 10º ano – “Gosto como sou” e “Sei pesquisar na net”

2 sessões 11º ano – “Vamos às compras” e “O que sei cozinhar”

2 sessões 12º ano – “Muda de vida, pá...tu não vives satisfeito” e “conheço a minha comunidade”

Formação Mentoria

1 sessão para seleção dos níveis PASSE a trabalhar e divisão de tarefas

1 sessão para competências de dinâmicas de grupo

1 sessão para treino de um exemplo de dinamização com tarefa a desenvolver na Mentoria específica

2º trimestre: janeiro a março

CIC PASSE – 12º ano:

2 sessões

Fast PASSE

Mentores – 10º, 11º e 12º anos:

3 datas para implementação da tarefa seleccionada na escola escolhida

3º trimestre: abril a junho

Fast PASSE – 12º ano

Mentores – 10º, 11º e 12º anos:

1 data exposição na secundária ou para monitor PASSE na Rua

III - Quizz PASSE

O Quizz PASSE procura desenvolver instrumentos de aprendizagens e de interatividade com os alunos, recorrendo ao ambiente das novas tecnologias. Trata-se de um conjunto de pequenos aplicativos que podem ser descarregados e funcionam em smartphones e tablets.

Deste modo, o PASSE pode estender a sua intervenção para além da sala de aula e do contexto tradicional de ensino. Estamos num género de situações em que a relação professor aluno não está presente. A competição e a vertente lúdica podem associar-se a uma componente de aprendizagem e de promoção e educação para a saúde.

É o que, no fundo se pretende com o **Quizz PASSE** disponibilizar um conjunto de aplicativos simples e interativos que permitam essa descentralização da sala de aula. Trata-se também de operacionalizar o conceito anglo-saxónico de *gamification*, ou seja: a aplicação de situações relacionadas com o jogo e a competição que frequentemente

A aplicação de elementos, mecanismos, dinâmicas e técnicas de jogos no contexto fora do jogo, ou seja, na realidade do dia a dia profissional, escolar e social do indivíduo, como foi visto nas situações reais citadas acima, é compreendida como gamificação, que é a tradução do termo *gamification* criado pelo programador britânico Nick Pelling, em 2003. (Navarro, 2013, pag. 8).

Seguem-se as perguntas para algumas das aplicações propostas no âmbito do PASSE para telemóveis e outros dispositivos móveis – como tablets.

As aplicações são independentes entre si, devido às limitações que muitos destes dispositivos ainda apresentam e que impossibilitam o funcionamento de aplicações mais complexas.

Estas aplicações funcionam em termos de perguntas de resposta dicotómica - sim/ não. O conjunto de perguntas está organizada de acordo com determinantes e áreas temáticas trabalhadas transversalmente pelo programa ao longo das diversas dimensões e faixas etárias da dimensão curricular.

Disponibilizamos de seguida as perguntas que estão atribuídas a cada aplicativo. Fornece-se ainda as indicações das respostas corretas. Haverá ainda um breve texto explicativo. O texto será sobretudo interessante como apoio em caso do envolvimento de Mentores PASSE com esta dimensão do programa.

De facto, após momentos mais lúdicos de resposta aos aplicativos, poderão existir espaços de diálogo e discussão sobre cada uma das perguntas. Cabe ao Mentor PASSE e à equipa de saúde escolar que o enquadra a criação desses momentos de dinamização.

PASSE Thoughts onde se trabalha algumas dimensões relacionadas com a saúde mental e a literacia em saúde mental.

PASSE Internauta onde se focam aspetos importantes a ter em linha de conta num relacionamento saudável com as novas tecnologias e mais precisamente na navegação na internet.

PASSE Higiene Oral onde se disponibilizam questões relacionadas com a higiene oral a sua prevenção

PASSE Atividade Física onde se trabalham questões relacionadas com a atividade física enquanto determinante da saúde.

O **PASSE Food & Eating** que trabalha assuntos relacionados com a alimentação saudável e os alimentos em geral.

PASSE Consumo Responsável onde se abordam questões relacionadas com o consumo responsável, o consumerismo.

O app **Quem é quem no PASSE?** Disponibiliza uma serie de questões relacionadas com os próprios recursos existentes no programa PASSE. Neste sentido. poderá ser utilizado como uma forma divertida e diferente de avaliar os conhecimentos dos Mentores PASSE, após ou em momentos chave da formação que lhe será dirigida.

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1290596>

Ou então procure no Google Play.

Todos estes aplicativos são acompanhamento de pequenos textos de apoio que podem ajudar, como material de suporte, na exploração das perguntas em contexto mais estruturados – inclusive na formação dos Mentores PASSE, caso seja possível a adoção da metodologia de formação de pares.

PASSE Thoughts

Este aplicativo explora dimensões importantes em termos de literacia em saúde mental, nas áreas da depressão, ansiedade, relações interpessoais e afetivas. Tem essencialmente um carácter lúdico, no entanto as respostas poderão ser exploradas por Mentores PASSE noutros contextos e ser ponto de partida para discussões e debates mais estruturados.

O facto das perguntas e o objeto da discussão estar em dispositivos móveis poderá ser uma mais-valia em termos de envolvimento dos alunos.

1 - Uma pessoa com depressão reconhece sempre o seu estado?
--

Resposta correta: não

Trabalhar dimensão de literacia em saúde mental. A necessidade das pessoas conhecerem sintomas da depressão e de os aceitarem como primeiro passo para o início da mudança.

2 – A depressão pode ser uma doença?

Resposta correta: sim

A depressão pode constituir-se como numa série de doenças ou perturbações, pode ainda ser sintoma ou co-ocorrer com outras doenças mentais.

3 - A ansiedade pode desencadear a sensação de dor no peito ou sensação de falta de ar?
--

Resposta correta: sim

A ansiedade pode organizar-se em várias perturbações e desencadear diversas sintomatologias. Uma delas prende-se com a sensação de dor no peito e a falta de ar.
--

4 – Fazer uma direta ajuda a memorizar as matérias a longo prazo?
--

Resposta correta: não

É importante saber estudar e planificar o estudo a médio e longo prazo de forma que não fique tudo para a última. O ter uma boa noite de sono é bastante importante para a memória de longo prazo.

5 - Podemos ter pensamentos, de que nem nos apercebemos, e que nos fazem mais ansiosos?

Resposta correta: sim

Pensarmos no que pode acontecer amanhã, querer resolver tudo de uma só vez, anteciparmos os problemas pode fazer com que fiquemos mais tensos. É também importante saber viver um dia de cada vez!

6 – O João descontrola-se frequentemente, pode pedir ajuda, melhorar o seu comportamento?

Resposta correta: sim

A observação do comportamento e a discussão desse mesmo comportamento pode ajudar a desenvolver competências de auto controle.

7 – A ansiedade pode transformar-se numa doença que é preciso tratar?

Resposta correta: sim

A ansiedade pode desencadear dores no peito ou a sensação de falta de ar. Estes sintomas, e também o medo de os ter novamente, podem ir agravando a situação e desencadear a necessidade de ajuda de amigos ou mesmo de profissionais especializados na área.

8 – Os bons amigos podem ajudar-nos em relação ao nosso bem-estar psicológico?

Resposta correta: sim

A nossa rede de apoio social – os amigos, familiares etc – ajuda a sentir-nos mais apoiados ao mesmo tempo que nos estimulam e incentivam a novas atividades e experiências.

9 – Algumas raparigas maltratadas pelos namorados, pensam que a culpa também é delas?

Resposta correta: sim

Raparigas com baixa autoestima ou simplesmente que estejam a viver uma situação prolongada de maus-tratos poderão começar a pensar que a culpa é delas e a interiorizar como verdadeiras certas acusações que o seu companheiro lhes repete com tanta frequência.

10 – Todas as pessoas aceitam os corpos que têm?

Resposta correta: não

Muitas pessoas não aceitam o seu corpo por se acharem obesas, outras por se verem como magras demais. Muitas outras não aceitam partes específicas do seu corpo. O que é normal e o que pode ser já um exagero?

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1285397>

Ou então procure no Google Play.

PASSE Internauta

Uma vez que esta dimensão do programa PASSE implica bastante recurso às novas tecnologias - como aliás outras dimensões - decidimos incluir aqui algumas questões relacionadas com o uso e a utilização das novas tecnologias, sobretudo na parte da utilização da internet e de certos aplicativos ou plataformas que nela são disponibilizados.

1 – Muitas pessoas sabem que pode ser perigoso falar com desconhecidos na internet?

Resposta correta: sim

A maior parte das pessoas sabe que pode ser perigoso falar com desconhecidos on-line. No entanto, este comportamento é cada vez mais comum, pois os jogos on-line e as redes sociais frequentemente promovem este tipo de comportamentos.

2 – Muitas pessoas falam com desconhecidos na internet por causa dos jogos online

Resposta correta: sim

Os jogos on-line muitas vezes promovem este tipo de comportamento que tem começado a ser encarado por muitos como normal. Muitas pessoas mais novas desenvolvem a sensação de saberem quem está do outro lado e de que as coisas más só acontecem aos outros...

3 – A atenção é uma capacidade que não pode ser desenvolvida e treinada?

Resposta correta: não

A atenção é uma dimensão das nossas vidas que pode ser cuidada e exercitada. A questão de termos muitas janelas abertas no computador, a televisão ligada faz com que muitas vezes já nem nos lembremos do que estávamos a fazer há pouco minutos... Será que

isso é cuidar da nossa atenção?
4 – Ter muitos separadores abertos, a televisão ligada ajuda a desenvolver a atenção
Resposta correta: não Como vimos no texto anterior... fazer muitas coisas ao mesmo tempo, ter separadores abertos não é a melhor forma de nos concentrarmos e estar atentos. Reagimos a estímulos fugazes e fazemos cliques que rapidamente são esquecidos.
5 – Os jogos de ação em consolas ou computador, podem desenvolver a capacidade de reação?
Resposta correta: sim Ainda não se tem a certeza da totalidade e generalização desses benefícios. Vários jogos de ação promovem a rapidez e a capacidade de reação face a estímulos inesperados – há estudos que estão a ser desenvolvidos sobre o assunto.
6 – Pesquisar uma informação num motor de busca é garantia de resultados adequados?
Resposta correta: não Cada vez mais é necessário desenvolver capacidades específicas de pesquisa nestes novos ambientes. Muitos resultados que surgem são publicidade ou resultado de um bom SEO (search engine optimization) e não garantia que o conteúdo seja de facto o mais relevante.
7 – Todos os jogos online e em consola não têm um potencial para desenvolver dependência?
Resposta correta: não Cada vez mais se houve falar em dependências não químicas e em dependências ao jogo. Conheces alguém viciado em jogos?
8 – Muitos utilizadores têm cuidado com a sua privacidade quando estão em redes sociais?
Resposta correta: não

Muitos utilizadores das redes sociais publicam fotografias e fazem comentários pensando que só eles e os seus amigos vão ler o que escreveram... No entanto, muitas vezes é precisamente o contrário que acontece.

9 – Na internet muitas pessoas acabam por esquecer o motivo que as levou a ficar on-line

Resposta correta: sim

Cada vez mais ficar on-line é um hábito que se faz automaticamente. Muitas pessoas abrem várias janelas e separadores em simultâneo, não conseguindo lidar com tanta informação que ativaram.

10 – Todos sabem o que é o direito ao esquecimento?

Resposta correta: não

Tem-se ultimamente debatido que devemos todos ter direito ao esquecimento. De facto, muitos dos nossos atos e comportamentos podem ficar “eternamente” on-line. Desenvolve-se Legislação Europeia no sentido de podermos ter direito de solicitar a eliminação de certas informações e imagens sobre nós.

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1290419>

Ou então procure no Google Play.

PASSE Higiene oral

De seguida, disponibilizam-se as perguntas que se propõem no que diz respeito ao app dedicado ao tema da saúde oral. As perguntas foram disponibilizadas pelas higienistas orais Dr.^a Andresa Piedade e Elsa Santos ACeS.

1- Para ter uma boa imagem é também importante que os meus dentes estejam saudáveis
Resposta correta: verdade
2- Quando ficamos velhos é normal perdermos os dentes
Resposta correta: falso
3- Se os meus estiverem doentes posso ficar com doenças noutras partes do corpo
Resposta correta: verdade
4- Um dente pode erupcionar doente (com cárie)
Resposta correta: falso
5- Deve-se parar de escovar os dentes quando a gengiva sangra
Resposta correta: falso
6- A escovagem dos dentes à noite é a mais importante
Resposta correta: verdadeiro
7- Mastigar um a pastilha elástica pode substituiu a escovagem dos dentes

Resposta correta: falso
8- Uma escova com cerdas duras limpa melhor os dentes
Resposta correta: falso
9- Para sermos mais eficazes devemos usar uma grande quantidade de pasta dentífrica
Resposta correta: falso
10- A higiene oral fica incompleta se não utilizar o fio dentário diariamente
Resposta correta: verdadeiro
11- Soprar entre as mãos, e sentir o cheiro, permite saber como está o meu hálito
Resposta correta: falso
12- Devo visitar regularmente o profissional de saúde oral
Resposta correta: verdadeiro
13- Fumar pode levar à perda de dentes
Resposta correta: verdadeiro
14- Os refrigerantes não fazem mal aos dentes.
Resposta correta: falso

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1305413>

Ou então procure no Google Play.

PASSE Atividade Física

De seguida, apresentaremos as perguntas propostas para o app dedicado ao determinante da saúde atividade física, como nos outros casos as respostas são de verdade ou falso.

1 - A atividade física consome energia
Resposta correta: sim
2 - Não devo ter cuidado com a alimentação se praticar desporto
Resposta correta: não
3 - Os adultos devem fazer 30 minutos de atividade física cumulativa moderada
Resposta correta: sim
4 - Atividade Física para jovens: 30 min moderada + 20 min vigorosa 3 vezes por semana
Resposta correta: sim
5 - Andar devagar é uma atividade física moderada
Resposta correta: não
6 - Tocar harpa é uma atividade física moderada
Resposta correta: não
7 - Tocar piano é uma atividade física moderada
Resposta correta: não

8 - Aspirar a casa é uma atividade física moderada

Resposta correta: não

9 - Jogar futebol é uma atividade física moderada

Resposta correta: não

10 - Jogar basquetebol é uma atividade física vigorosa

Resposta correta: sim

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1290493>

Ou então procure no Google Play.

PASSE Food & Eating

Literacia alimentar e nutricional

1 - Comer todos os dias sopa e saladas ajuda o meu intestino a funcionar

Resposta correta: Sim

A sopa de legumes e as saladas ou hortícolas são alimentos ricos em fibras cujo papel regulador também inclui a progressão intestinal.

2 - Os refrigerantes são água e fruta, pelo que devo bebê-los diariamente

Resposta correta: não

Não devemos beber refrigerantes por rotina, dado o seu teor de açúcar e pequena ou inexistente quantidade de fruta incluída, não devendo ser pensado como um substituto de fruta.

3 - O pão de forma tem gordura e açúcar na sua composição

Resposta correta: Sim

Para se conseguir a textura e durabilidade além de outros conservantes, é adicionado açúcar e gordura ao Pão de Forma, pelo que há que levar em consideração quando se pretende reduzir o teor de açúcar e gordura da alimentação. O pão de mistura é uma escolha melhor.

4 - O pequeno-almoço deve incluir um alimento dos laticínios, dos cereais e da fruta

Resposta correta: Sim

Idealmente esta refeição deve ser rica em proteína, hidratos de carbono complexos e vitaminas, minerais e fibra. Com os alimentos destas 3 fatias da Roda dos Alimentos consegue-se obtê-los, pelo que o Pequeno-Almoço Campeão deveria incluí-los de forma diária.

5 - Comer lanches de manhã e à tarde faz ter mais fome ao almoço e jantar

Resposta correta: não

As refeições intercalares particularmente com inclusão de alimentos da fatia de cereais (ricos em amido), ajudam a não se ter fome durante cerca de 3:30h, pelo que se consegue chegar à hora da refeição principal sem fome.

6 - O pão com queijo do lanche da manhã fica mais saudável com alface ou tomate

Resposta correta: Sim

Para contribuir para o consumo recomendado de 400 g de legumes e fruta por dia, ajuda se nos lanches se incluírem vegetais, além da sua riqueza em vitaminas e minerais, reguladores indispensáveis para o metabolismo dos macronutrientes, nomeadamente os hidratos de carbono.

7 - As bebidas energéticas são refrigerantes

Resposta correta: Sim

As bebidas energéticas têm adição de açúcar e nenhuma ou quase nenhuma fruta, tendo habitualmente extratos de cafeína ou teínas com efeito excitante, pelo que entram na categoria dos refrigerantes como bebidas com teor de fruta inferior a 10%; Não devem ser usadas sem qualquer cuidado, pois têm efeitos específicos no metabolismo, na tensão arterial e na saúde.

8 - Só um pacote grande de batatas fritas tem a quantidade de sal recomendada para um dia

Resposta correta: Sim

A quantidade recomendada de sal é de 5g/dia e pode ser encontrada num pacote de batatas fritas grande, o que implica que nesse dia não se deveriam consumir mais alimentos pois o sal iria ser certamente superior. Assim é necessário ter em atenção a escolha de alimentos ricos em sal, como a maioria dos alimentos muito processados e escolhê-los sabiamente, não de uma forma rotineira.

9 - Alimentos como manteiga e azeite transportam vitaminas

A e E

Resposta correta: Sim

Os alimentos ricos em gordura são normalmente ricos nestas vitaminas também denominadas Lipossolúveis, pois são solúveis em gordura. São necessárias ao organismo mas sendo acumuláveis não necessitamos de ingerir muita quantidade diária.

10 - Feijão e ervilhas são leguminosas com proteínas completas e de alto valor biológico

Resposta correta: Não

São leguminosas ricas em proteínas mas não de alto valor biológico, ou seja com aminoácidos que não têm um perfil de absorção elevado por lhe faltarem alguns aminoácidos na sua composição. São excelentes quando combinados com cereais ou tubérculos pois na maioria das vezes estes alimentos contêm os aminoácidos em falta nas leguminosas. Assim, o arroz com feijão ou a massa com grão são boas combinações alimentares.

Descarregue em

<http://www.appsgeyser.com/1276040>

Ou então pesquise no Google Play.

PASSE Consumo Responsável

1 - Vivemos numa sociedade caracterizada por uma extrema variedade e abundância de bens e serviços disponibilizados ao consumidor.
Resposta correta: sim A sociedade em que vivemos atualmente tem que ver precisamente com a abundância e o consumo de produtos que cada vez duram menos tempo.
2 - São técnicas de estimulação ao consumo: a publicidade, o marketing e a facilitação do acesso ao crédito.
Resposta correta: sim Todas estas técnicas visam aumentar o consumo e o desejo na posse de novos objetos e serviços.
3- A compra deve ser encarada só por si como um divertimento.
Resposta correta: não O consumo responsável visa precisamente o contrário: uma decisão ponderada e informada. As melhores opções e escolhas têm realmente que se amadurecidas, por forma que se tornem realmente eficazes.
4- A redução do ciclo de vida dos produtos diminui o consumo.
Resposta correta: não O contrário, a obsolescência planeada dos produtos visa precisamente manter o consumidor em falta e em necessidade de comprar mais e mais.
5 - O papel do consumidor deve ser passivo.
Resposta correta: não O consumidor deve procurar informar-se sobre todas as características dos produtos e das formas como eles são produzidos, se são poluentes ou não, entre muitas outras dimensões.
6 - As regras do grupo, como a realização da vida social e integração social, podem influenciar o consumo.
Resposta correta: sim Todos nós somos influenciáveis de um modo ou de outro ao que nos rodeia. O que consideramos normal é bastante influenciado com as nossas vivências e o que nós vamos ver no nosso dia-a-dia.
7 - O ser humano é emocional e motivado por afectos, os quais podem influenciar o consumo.
Resposta correta: sim Sim e a publicidade e as técnicas de marketing cada vez mais têm em linha de conta estas dimensões: por que razão gostas mais desta marca ou daquela?

8 - O consumismo pode originar sobreendividamento das famílias, degradação ambiental e riscos para a saúde.
Resposta correta: sim A facilidade de acesso ao crédito e a estimulação de um consumo pouco responsável podem levar as famílias a endividarem-se acima das suas posses. Por outro lado, o maior consumo gera maior degradação ambiental e aumenta os riscos para a saúde de todos.
9 - O consumerismo exprime os interesses dos consumidores, legitimando os seus direitos e pressupõe a intervenção no mercado, com os objectivos de aperfeiçoar a qualidade de vida e valores sociais.
Resposta correta: sim
10 - Através de uma acção consumerista, o consumidor é levado a comportar-se como um consumidor esclarecido, recusando o consumismo.
Resposta correta: sim O consumerismo é no fundo um consumo responsável e esclarecido que não incentiva os gastos acima das reais necessidades das pessoas e das populações em geral.

Descarregue em

Ou então procure no Google Play.

Competição de Quizz PASSE

A pontuação dos aplicativos é um misto que compreende a rapidez de resposta e se a resposta é realmente a acertada ou não. A parte lúdica tem realmente que ver com isso: o responder acertadamente e com a maior rapidez possível.

Deste modo, é uma opção fazer uma competição de equipas coletivas ou mesmo individuais, por forma a se obter a maior pontuação possível – isto é válido quer em contexto de intervalo, quer em articulação com o CIC PASSE, que se vai passar a apresentar.

IV - CIC. PASSE ⁴

Central Intelligence Control: importância de ser saudável

Introdução

O CIC.PASSE – Central Intelligence Control é um jogo que é proposto essencialmente para ser utilizado em contexto de aulas de Educação Física. Idealmente será desdobrado em duas aulas de modo a que haja alguma consolidação em termos de conteúdos, ao mesmo tempo que se propõem atividades entre aulas que potenciem o impacto da intervenção PASSE.

Outro contexto interessante de aplicação tem que ver com o uso do jogo em momentos importantes da vida da comunidade educativa como feiras da saúde, festas de fim de ano e até, porque não?, em atividades que possam envolver a participação dos encarregados de educação.

Descrição do jogo

O dinamizador, idealmente professores de Educação Física, divide a turma ou os participantes em grupos. Poderá socorrer-se de coletes de cores, já usados em outras atividades, ou então pedir aos alunos que venham para a aula trazendo uma t shirt de determinada cor.

A dinâmica base do jogo é a seguinte: existe uma base e, no outro extremo do ginásio locais onde se depositam cartões correspondentes aos determinantes da saúde trabalhados no

⁴ Agradecemos à Eng. Margarida Azevedo, técnica superior no Departamento de Saúde Pública do Norte, a produção gráfica do material de apoio a esta atividade.

programa PASSE (alimentação saudável, atividade física, higiene oral, saúde mental e consumerismo).

Cada equipa destaca um elemento para se deslocar, em corrida com os representantes das outras equipas, entre a base o local onde recolhe um cartão de determinante e regressa.

As três primeiras equipas têm direito a uma pergunta, correspondente ao determinante cujo cartão recolheram. A pergunta é lida em voz alta e a equipa ajuda o seu elemento a dizer a resposta correta (o número de equipas a ter direito a resposta pode ser ajustado pelo professor atendendo a contingências de tempo ou da realidade local do grupo com que lida).

As corridas

A corrida entre a base e o local onde se encontram os cartões deve variar de acordo com várias instruções: andar às arrecuas; de olhos vendados; correr ao pé coxinho; em marcha; de andas (se existir esse material); de carrinho (aos pares); de pé amarrado ao pé de outro parceiro de equipa, entre muitas outras opções.

O professor não deve dizer de que forma se irá processar a corrida, antes das equipas escolherem os seus representantes. É de notar que o papel de corredor deve rodar pelos membros de cada equipa em competição.

Sistema de pontuações

O professor tem em sua posse, para além da folha de perguntas por determinante e respetivas respostas corretas; as folhas de pontuação de cada equipa que está em jogo. Poderá, atendendo a questões relacionadas com a gestão do jogo, delegar papeis em aluno ou professores assistentes: alguém que fica com as folhas de pontuação; outro com as respostas; outro de acompanha as corridas, etc...

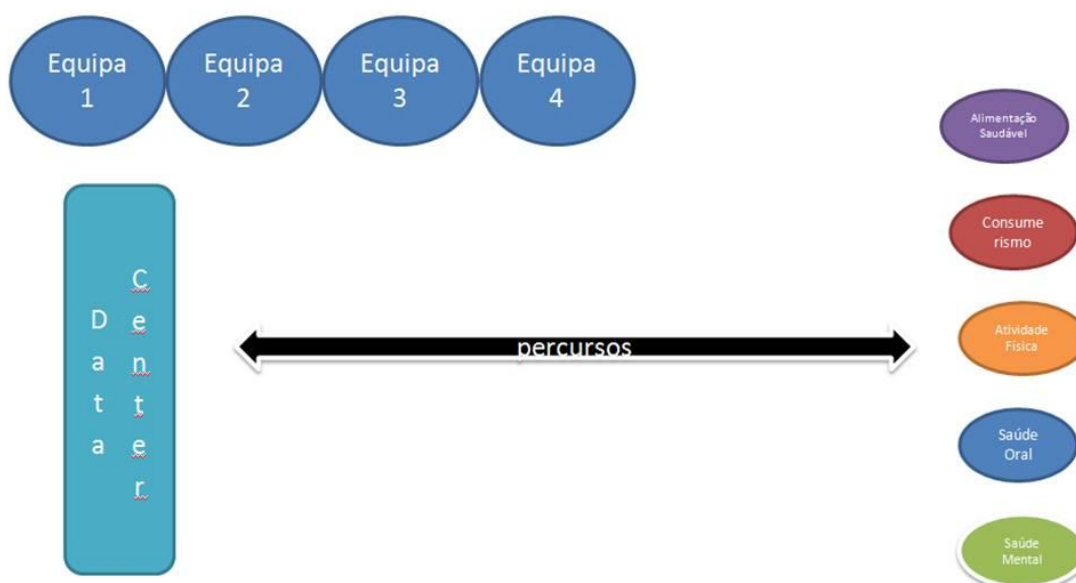
Ganha o jogo a equipa que pela primeira vez obtenha uma resposta correta em cada um dos determinantes da atividade. Opcionalmente, atendendo a disponibilidades temporais, o jogo pode terminar aí ou então continuar para definir os outros lugares na tabela classificativa.

Atividades entre as duas aulas CIC PASSE

Entre duas aulas de Educação Física correspondentes a duas sessões CIC PASSE, as equipas têm de completar o **Fast PASSE** (ver capítulo seguinte) nos intervalos. No seu TM têm uma App com uma lista de tarefas que os ligam ao youtube PASSE, ao Facebook PASSE, ... nas tarefas têm que descobrir detalhes do spot, do filme, do site,....

Devem ainda registar em notas para na sessão 2 do PASSE.sec responderem ao datacenter.

As tarefas Fast PASSE vão desde usar o selo PASSE em 10 colegas que estejam a ingerir no intervalo alimentos saudáveis, a um flash mob específico (tipo uma coreografia e um grito final)...



Como realizar o CIC PASSE em duas sessões?

A segunda sessão, noutra aula de Educação Física, inicia-se como a primeira. O professor poderá saber que atividades Fast PASSE foram desenvolvidas pelos alunos, como forma de monitorizar esta atividade.

O sistema de pontuações pode ser adaptado do seguinte modo: na primeira sessão termina-se o jogo quando a primeira equipa alcança respostas corretas em todos os determinantes. O professor regista e recolhe as folhas de resposta e regista as respetivas pontuações.

Na segunda sessão, retoma-se o jogo desde o zero, até à primeira equipa conseguir respostas corretas em todos os determinantes do CIC PASSE. Termina-se então atividade e faz-se a pontuação acumulada das duas sessões. A equipa vencedora é a que tiver a pontuação mais alta tendo em conta o somatório das duas competições.

CIC PASSE e Quizz PASSE

No final do jogo poderá ser feito um campeonato de apps Quizz, como foi apresentado na rubrica respetiva. Pode ainda ser utilizado como critério de desempate entre as equipas. Na primeira sessão CIC PASSE, o professor indica os links dos aplicativos e que na próxima aula haverá uma competição com os apps Quizz PASSE.

Higiene Oral

Perguntas	Respostas

Consumerismo

Perguntas	Respostas
1 - <u>Uma sociedade de consumo é caracterizada por:</u> a) pouca abundância de bens disponibilizados ao consumidor b) pouca abundância de serviços disponibilizados ao consumidor c) existência de técnicas de estimulação ao consumo	c) existência de técnicas de estimulação ao consumo
2 - <u>Qual das seguintes não é uma técnica de estimulação ao consumo?</u> a) publicidade b) marketing c) dificultar o acesso ao crédito	c) dificultar o acesso ao crédito
4 - <u>A redução do ciclo de vida dos produtos:</u> a) é um mito b) é benéfica ao consumidor c) denomina-se obsolescência planeada	c) denomina-se obsolescência planeada
5 - <u>Uma das características da sociedade de consumo é:</u> a) o lazer não implicar o consumo b) o aumento do ciclo de vida dos produtos c) a passividade do consumidor	c) a passividade do consumidor
5 - <u>Outra característica da sociedade de consumo é:</u> a) a compra poder ser encarada só por si como um divertimento b) a não uniformização dos gostos dos consumidores c) não existir uma “cultura para as massas”	a) a compra poder ser encarada só por si como um divertimento
6 - <u>O consumismo:</u> a) é a única alternativa que temos nas sociedades atuais b) é um conjunto de comportamentos e atitudes que pode ser modificado c) é a consciência crítica perante os abusos gerados pela sociedade de consumo	b) é um conjunto de comportamentos e atitudes que pode ser modificado
7 - <u>O consumismo:</u> a) origina um consumo indiscriminado, excessivo e compulsivo de bens b) é um comportamento com critérios de racionalidade c) não pode causar problemas de saúde	a) origina um consumo indiscriminado, excessivo e compulsivo de bens
8 - <u>Um consumidor:</u> a) deve ter consciência de quais são os seus recursos económicos b) nunca é responsável pela degradação ambiental	a) deve ter consciência de quais são os seus recursos económicos

c) não se deve preocupar com o sobreendividamento da sua família	
9 - <u>Através de uma ação consumerista, o consumidor:</u> a) ignora os seus deveres b) ignora os seus direitos c) rejeita o consumismo	c) rejeita o consumismo
10 - <u>Quando vejo publicidade a algo que me interesse:</u> a) devo logo comprar se tiver dinheiro b) devo logo comprar se me fizer falta c) devo tomar uma decisão acertada com base nas minhas reais necessidades e os recursos que tenho	c) devo tomar uma decisão acertada com base nas minhas reais necessidades e os recursos que tenho

Atividade Física

Perguntas	Respostas
1 - <u>Ao fazer actividade física:</u> a) nunca movimento o corpo b) tenho aporte de energia c) consumo energia	c) consumo energia
2 - <u>A actividade física regular:</u> a) contribui para o aumento do risco de obesidade b) é importante para o desenvolvimento do sistema músculo-esquelético c) não deve ser praticada durante o crescimento	b) é importante para o desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
3 - <u>Um exemplo de actividade física moderada é:</u> a) corrida b) natação c) caminhar	c) caminhar
4 - <u>Não é exemplo de actividade física moderada:</u> a) lavar janelas de casa b) <u>lavar a loiça</u> c) badminton	lavar a loiça
5 - <u>Um exemplo de actividade física vigorosa é:</u> a) dançar b) bicicleta c) basquetebol	c) basquetebol
6 - <u>Não é exemplo de actividade física vigorosa:</u> a) futebol b) ténis c) estar sentado ao computador	c) estar sentado ao computador
7 - <u>Os adultos devem realizar quantos minutos diários de actividade física cumulativa moderada?</u> a) 10 minutos b) 20 minutos c) 30 minutos	c) 30 minutos
8 - <u>As crianças e adolescentes:</u> a) devem praticar o mesmo tempo de actividade física que os adultos b) devem praticar menos actividade física que os adultos c) devem praticar mais actividade física que os adultos	c) devem praticar mais actividade física que os adultos

9 - <u>Além de 30 minutos de actividade física cumulativa moderada, as crianças e adolescentes devem realizar:</u> a) 10 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana b) 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana c) 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 2 vezes por semana	b) 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana
10 - <u>Se eu fizer a actividade física recomendada:</u> a) não devo ter em atenção a minha alimentação b) estou a aumentar as minhas probabilidades de ser saudável c) vou estar sempre cansado e prejudicar as minhas notas	b) estou a aumentar as minhas probabilidades de ser saudável

Alimentação saudável

Perguntas	Respostas
Quantas peças de fruta deve comer um jovem de 15 anos? A:2; B:8; C:5; D:3	C: 5 peças de fruta por dia
Uma porção de laticíneos é igual a: A: 2 copos de leite; B: 3 iogurtes sólidos; C: 1 iogurte líquido; D: 1 queijo fresco	C: 1 iogurte líquido
Quantas fatias tem a Roda dos Alimentos? A: 5; B: 10; C:6 ; D: 7	D: 7
Onde está representada a água na Roda dos Alimentos? A: Na fatia maior; B: no Centro; C: Na fatia menor; D: na fatia dos laticíneos	B: no centro
Qual é a maior fatia da Roda dos Alimentos? A: a dos Cereais; B: a dos frutos; C: a dos hortícolas; D: a das leguminosas	A: a dos cereais
Qual o nome da fibra da maçã começada pela letra “p”? A:Pectina; B: Pelhina; C: Palha; D: Plantixina	A: Pectina
Quantas refeições devemos fazer em alimentação saudável? A: 2 ou 3 por dia; B: 7 ou 8 por dia; C:1 ou 2 por dia; D: 5 ou 6 por dia	D: 5 ou 6 por dia
O Azeite é rico em que vitaminas: A: A e E; B:B1 e C; C:B12 e K; D: PP e B6	A: A e E
A fatia das carnes que classe de nutrientes tem em maior quantidade? A: Minerais; B: Gordura; C: Hidratos de Carbono; D: Proteínas	D: Proteínas
Na Roda dos Alimentos qual o que não pertence à fatia dos cereais? A: Milho doce; B: Ervilhas; C: Batatas; D: Esparguete	B: ervilhas

Saúde Mental

Perguntas	Respostas
1 - <u>A Ansiedade</u> a) É um sinal de alegria b) Pode dar falta de ar c) É sempre um sinal de despreocupação	b) Pode dar falta de ar
2 - <u>A capacidade de atenção</u> a) Nasce já com cada um b) Pode ser treinada c) É estável ao longo da vida	b) Pode ser treinada
3 - <u>A depressão trata-se</u> a) Com medicamentos b) Com atividade física e social c) Com os dois fatores anteriores	c) Com os dois fatores anteriores
4 - <u>Os amigos</u> a) São sempre fonte de stress b) São um fator protetor c) Não influenciam bem-estar psicológico	a) São um fator protetor
5 - <u>A ansiedade é influenciada</u> a) Pelo modo como pensamos b) Pelos genes de cada um c) Pelo meio ambiente	a) Pelo modo como pensamos
6 - <u>A depressão</u> a) É sempre reconhecida pelos outros b) É sempre reconhecida pelo próprio c) Nem sempre é reconhecida pelo próprio	c) Nem sempre é reconhecida pelo próprio
7 - <u>Os sinais de ansiedade</u> a) Nem sempre são reconhecidos pelo próprio b) São sempre reconhecidos pelo próprio c) São sempre reconhecidos pelos outros	a) Nem sempre são reconhecidos pelo próprio
8 - <u>As relações afetivas</u> a) Não são controláveis b) Não influenciam o bem-estar geral c) Influenciam bem-estar geral	c) Influenciam bem-estar geral
9 - <u>A intenção de ser saudável</u> a) Às vezes traduz-se em comportamentos saudáveis b) Traduz-se sempre em comportamentos saudáveis c) Nunca se traduz em comportamentos saudáveis	a) Às vezes traduz-se em comportamentos saudáveis
10 - <u>A impulsividade</u> a) É apenas genética b) Pode ser controlada c) Não pode ser controlada	b) Pode ser controlada

V - Fast Passe

Tarefas para intervalos 5 minutos

As tarefas Fast PASSE ocorrem no intervalo que medeia as duas sessões do CIC PASSE, podendo ocorrer na mesma semana ou com intervalos de uma a duas semanas. As tarefas poderão ser iniciadas pelos mentores PASSE que as distribuem aos representantes das equipas CIC PASSE no momento final da primeira sessão.

No final da segunda sessão são incluídas na discussão em grande grupo para que as conclusões a partilhar possam refletir o resultado dessa discussão.

Selo PASSE – classifico lanches

Usar selo PASSE tamanho pequeno em 10 colegas que têm alimentos saudáveis na mão e enviar por rede social qual o alimento saudável mais comum desses 10

PASSE Internet

Entrevistar com telemóvel cinco colegas sobre o uso da internet e a saúde. Registrar a palavra mais significativa que surgiu nas entrevistas.

Slogan PASSE

Criar o slogan perfeito sobre um alimento a promover e divulgá-lo nas redes sociais, desafiando mais três colegas para o fazer no próximo intervalo.

PASSE.mob

Esta atividade pressupõe uma votação prévia de uma lista de 5 músicas pela turma e de ensaios prévios para a coreografia.

Danço em conjunto a minha coreografia preferida, ou seja a música que obteve mais votos na turma.

Num intervalo os alunos da turma dançam a coreografia ensaiada e filmam-na, podendo partilhá-la da forma considerada mais pertinente.

PASSE.sorrisos

Criar um slogan criativo para promover a escovagem. Fotografam os sorrisos que consideram mais brilhantes e compõem a imagem com o slogan anteriormente criado. Possibilidade de se organizar uma concurso de fotografia e/ou do slogan mais imaginativo (eventual sinergia com o EcoPASSE).

Monitorização do Fast PASSE

O professor de educação física que aplica o CIC PASSE poderá incentivar os alunos a desenvolver atividades relacionadas com o Fast PASSE. Os Mentores PASSE poderão também ter uma papel importante na dinamização desta vertente do manual que poderá ainda implicar partilha das ações no espaço escolar e também em termos de redes sociais.

Monitorização Fast PASSE

FastPASSE	Atividades desenvolvidas
<u>Selo PASSE</u> <u>classifico lanches</u>	
<u>PASSE Internet</u>	
<u>Slogan PASSE</u>	
<u>PASSE.mob</u>	
<u>PASSE.sorrisos</u>	
<u>Outros</u>	

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.
- Navarro, G. (2013). *Gamificação: a transformação do conceito do termo jogo no contexto da pós-modernidade*. *Biblioteca Latino-Americana de Cultura e Comunicação*, 1(1).

- 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. (2014). PASSE.psi - Boas Práticas na Dinâmica de Grupos. Porto: Administração Regional de Saúde, IP.

<http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/6542/1/PASSE%20psi2.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](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).