 RELATÓRIO DE FORMAÇÃO
“Prevenção. Como?”



ENQUADRAMENTO

De acordo com os dados do recente estudo *Comportamentos aditivos aos 18 anos*, realizado pelo SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências), o álcool é a substância mais consumida, seguindo-se o tabaco, as drogas ilícitas e os tranquilizantes/sedativos sem prescrição médica. Entre as substâncias ilícitas destaca-se a cannabis. Resultados coincidentes com os últimos estudos sobre consumos na população juvenil.



Paralelamente, nos últimos anos tem existido um desinvestimento nas políticas de prevenção, por parte dos diferentes governos centrais e consequentemente dos organismos públicos (nomeadamente na Educação e na Saúde). Levando que as ações preventivas dirigida a crianças e jovens, sejam raras ou praticamente inexistentes.

ENQUADRAMENTO

A XNC congratula-se por, ao longo dos anos, continuar a encontrar parceiros, públicos e privados, que consideram esta uma questão central e prioritária no desenvolvimento dos jovens, promovendo iniciativas que os ajudam a entender os riscos e a encontrar alternativas.

Foi com entusiasmo e responsabilidade que recebemos estas preocupações por parte do gabinete de psicologia escolar da escola alemã de Lisboa, nas pessoas da Dra. Patrícia Poppe e Dra. Marike Jueges, que partilham da visão e necessidade de continuar a investir no desenvolvimento psicossocial dos jovens, e especificamente nas questões da prevenção de comportamentos de risco e promoção de estilos de vida saudáveis.

Pretendemos de seguida ilustrar como respondemos ao desafio que nos foi lançado pela escola alemã de Lisboa no sentido de desenvolver um programa de caráter preventivo para os seus alunos.



PROGRAMA

O programa desenvolvido pela XNC “Prevenção. Como?”, decorreu nos meses de Fevereiro, Março e Maio, nas instalações da Escola Alemã de Lisboa.

Este programa, teve como objetivo geral promover uma reflexão por parte dos alunos sobre comportamentos de risco e algumas estratégias possíveis de utilizar no seu dia a dia para lidar com determinadas situações e fatores de risco.



PREVENIR E LIDAR
COM OS RISCOS



LIDAR COM
ADVERSIDADE



GERIR CONFLITOS



MOTIVAÇÃO



APRESENTAÇÃO
DAS REFLEXÕES

OBJETIVO GERAL

O programa desenvolvido pela XNC “Prevenção. Como?”, decorreu nos meses de Fevereiro, Março e Maio, nas instalações da Escola Alemã de Lisboa.

Este programa, teve como **objetivo geral** promover uma reflexão por parte dos alunos sobre comportamentos de risco e algumas estratégias possíveis de utilizar no seu dia a dia para lidar com determinadas situações e fatores de risco.



OBJETIVOS

Este programa teve os seguintes objetivos gerais:

Transmitir e reforçar conhecimentos sobre comportamentos de risco e suas implicações;

Esclarecer alguns “mitos” sobre o consumo de substâncias e suas principais implicações;

Promover uma reflexão sobre comportamentos de risco e principais competências a desenvolver



PROGRAMA

O programa para os alunos do 7º ano foi organizado em 5 sessões, onde foram desenvolvidas as temáticas sobre estratégias para lidar com os riscos, lidar com as adversidades, a motivação e como gerir conflitos. No final os alunos, organizados em grupos de trabalho, realizaram um trabalho para apresentar na turma sobre um comportamento de risco à sua escolha.



O QUE SÃO
COMPORTAMENTOS DE
RISCO ?

WAS SIND
RISIKOVERHALTEN?



O programa para os alunos do 8º ano, foi organizado em 2 sessões de 90 minutos, onde foram desenvolvidas temáticas associadas aos processos de tomada de decisão individual e a sua relevância na prevenção dos Comportamentos de Risco.

O programa para os alunos do 9º ano, foi organizado em 3 sessões de 90 minutos, onde foram desenvolvidas temáticas sobre o consumo de substâncias psicoativas, nomeadamente as bebidas alcoólicas e os cannabinoides.

PROGRAMA 7º ANO

O programa para os alunos do 7º ano, visa a promoção de alguns dos considerados factores críticos de prevenção e promoção da saúde nos dias de hoje.

As primeiras 4 sessões tem um formato idêntico: Iniciam-se com dinâmica de grupo e reflexão conjunta (25 minutos). Apresentação conceptual de 3 ideias chave sobre cada uma das temáticas (20 minutos)

5ª sessão a apresentação dos trabalhos/reflexões desenvolvidas pelos grupos.



PROGRAMA 7º ANO



PREVENIR E LIDAR COM OS RISCOS

Risco percecionado versus risco real

Tomada de decisão

Responsabilidade individual face ao risco



LIDAR COM ADVERSIDADE

Adversidades e frustrações do e no quotidiano

Lidar com frustração

importância de ouvir e dizer não



GERIR CONFLITOS

Como vivenciar conflito de forma positiva

Estratégias face aos conflitos

Análise situacional



MOTIVAÇÃO

Motivações externas e internas

Auto-motivação

Querer e Crer



APRESENTAÇÃO DAS REFLEXÕES

Apresentação dos trabalhos/ reflexões desenvolvidas pelos alunos em grupo

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

PROGRAMA 8º ANO

O programa para os alunos do 8º ano, está organizado em 2 sessões de 90 minutos, onde serão desenvolvidas temáticas associadas aos processos de tomada de decisão individual e a sua relevância na prevenção dos Comportamentos de Risco.



RISCOS E TOMADA DE DECISÃO

A importância dos processos de tomada de decisão, face aos comportamentos individuais e grupais.



RISCO PERCECIONADO, O VIVENCIADO E O REAL

Tendo como base as diferentes perceções de risco apresentado pelos alunos, vão ser analisados comportamentos de risco.



QUIZ

Um concurso sobre os comportamentos de Risco e temáticas abordadas na sessão. Organizados por equipas, os alunos vão responder a um conjunto de perguntas sobre o tema, tendo que justificar as suas respostas.

RISCOS E TOMADA DE DECISÃO

PROGRAMA 9º ANO

O programa para os alunos do 9º ano, está organizado em 2 sessões de 90 minutos, onde serão desenvolvidas temáticas sobre o consumo de substâncias psicoativas, nomeadamente as bebidas alcoólicas e os cannabinoides.



PERCEÇÃO DO RISCO E TOMADA DE DECISÃO

A percepção dos riscos e a sua influência na tomada de decisão, face aos consumos de Substâncias Psicoativas.



O USO DE SUBSTÂNCIAS

Apresentadas e debatidas as Substâncias Psicoativas mais consumidas pelos adolescentes:

Bebidas Alcoólicas
Cannabinoides.



QUIZ

Um concurso de conhecimentos sobre as drogas e restantes temáticas abordadas na sessão. Organizados por equipas, os alunos vão responder a um conjunto de perguntas sobre o tema, tendo que justificar as suas respostas.

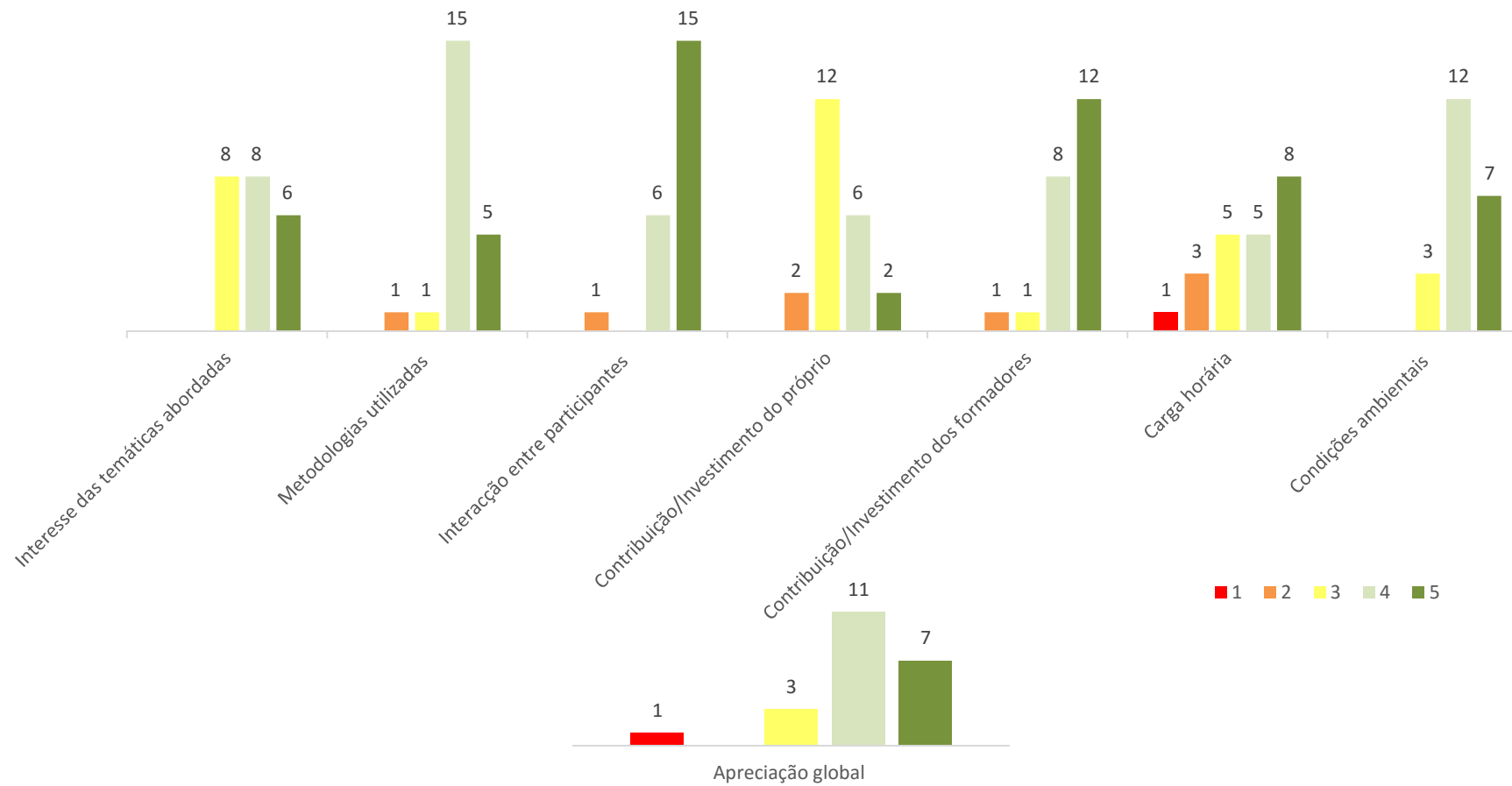
PREVENÇÃO DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

AVALIAÇÃO

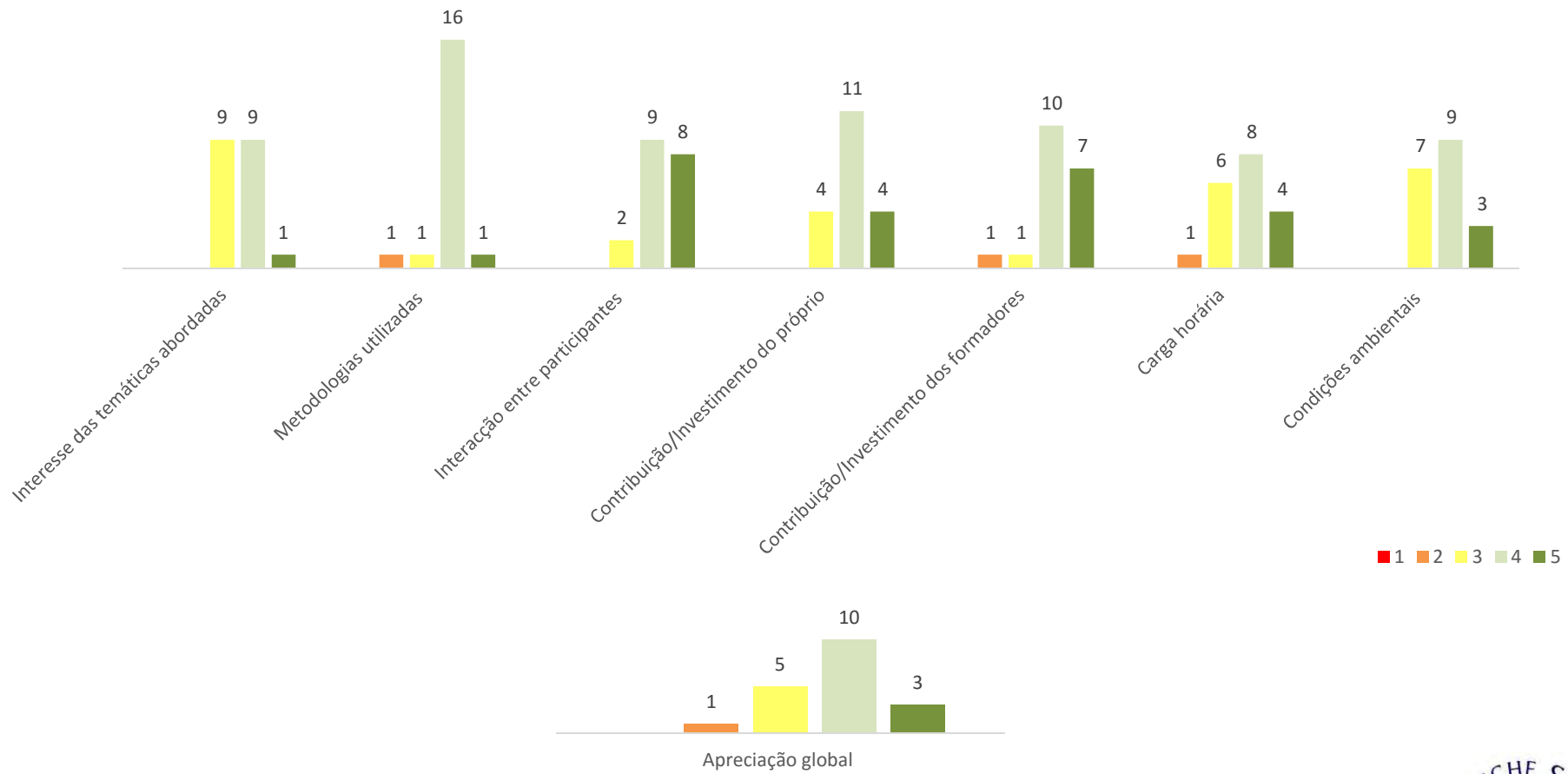
No final os participantes preencheram uma ficha de avaliação onde avaliaram as ações de formação, entre o valor 1 de mínimo e 5 de máximo , cujos resultados apresentamos de seguida:



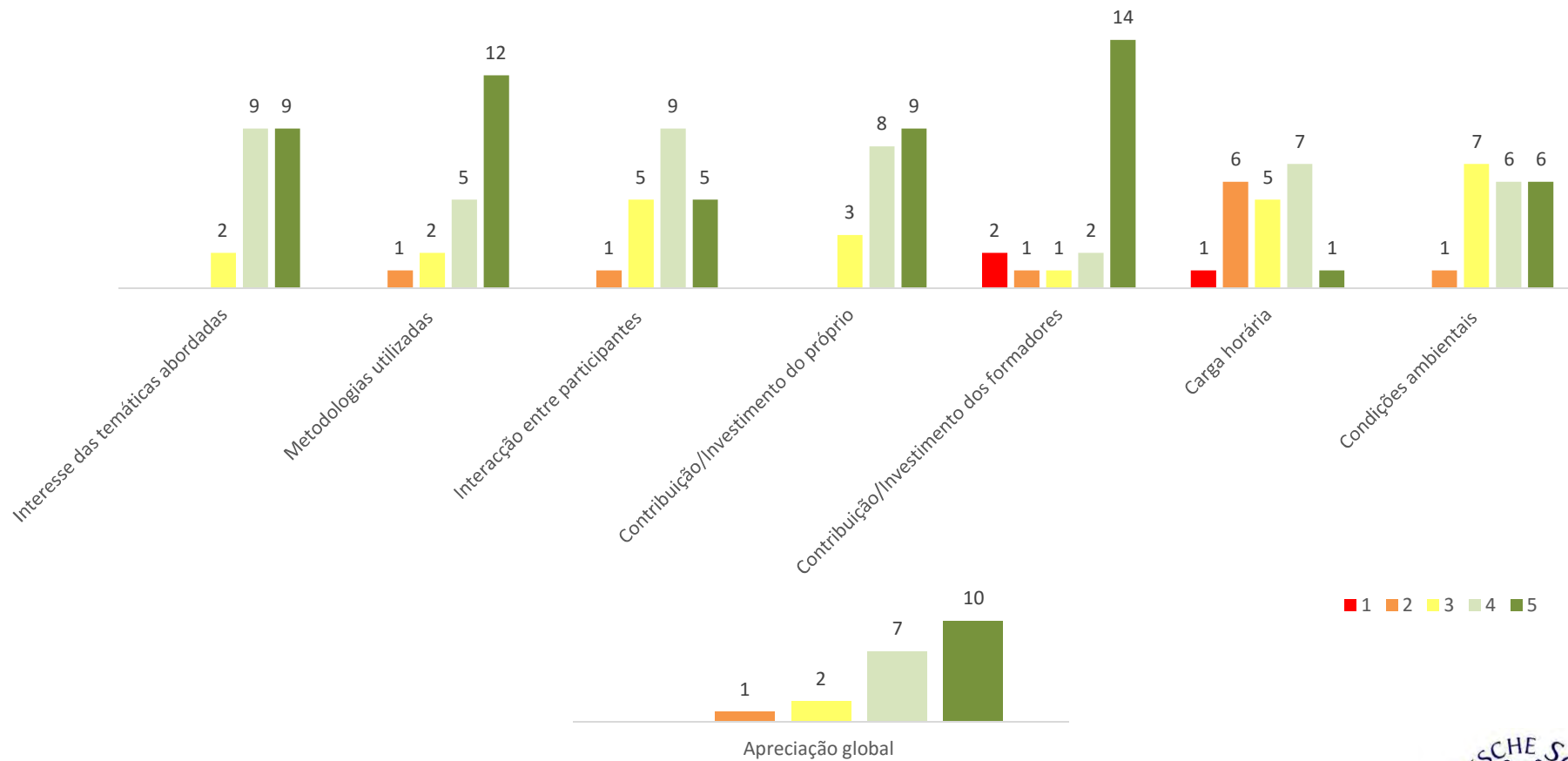
AVALIAÇÃO 7º A



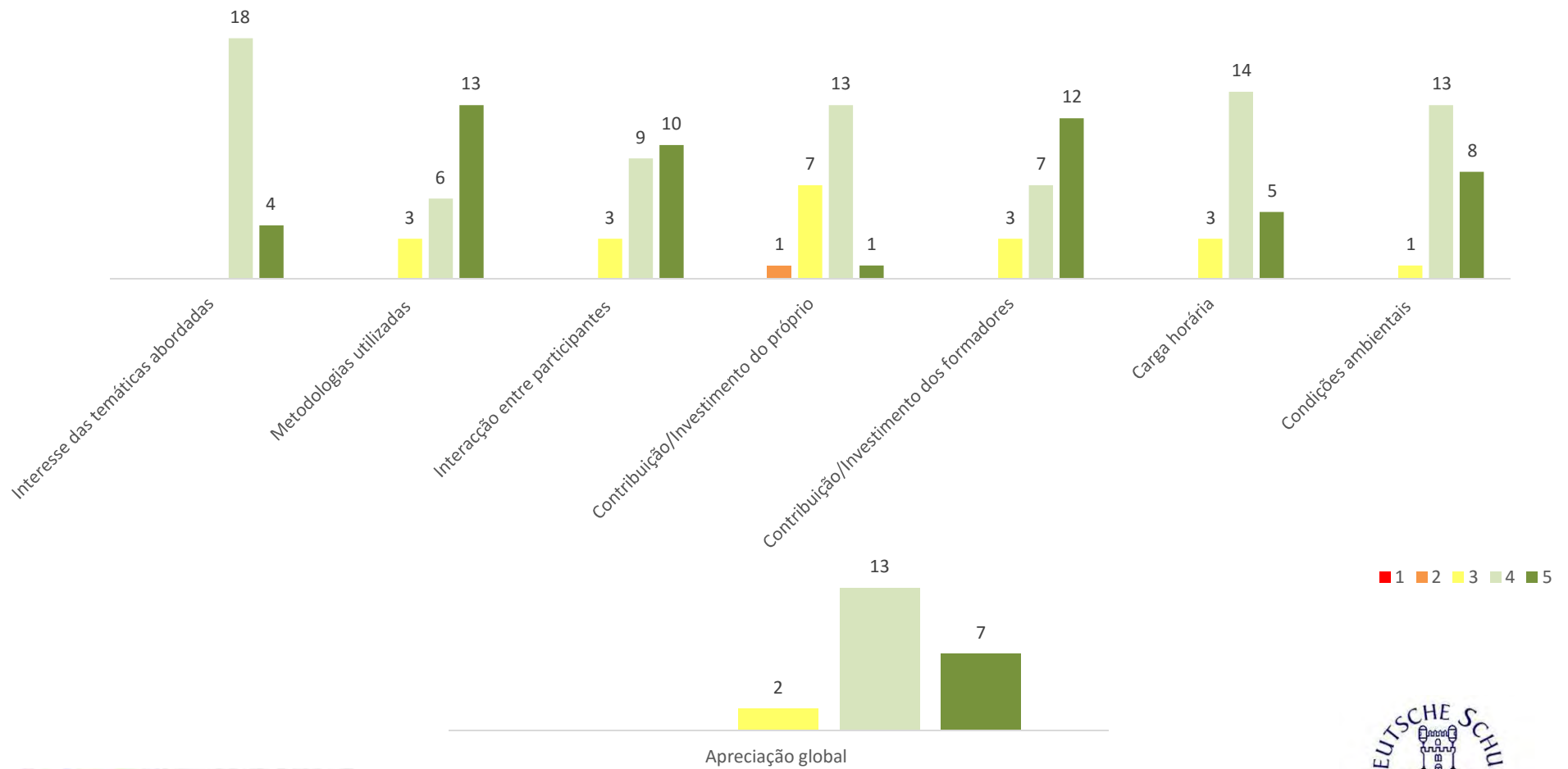
AVALIAÇÃO 7º B



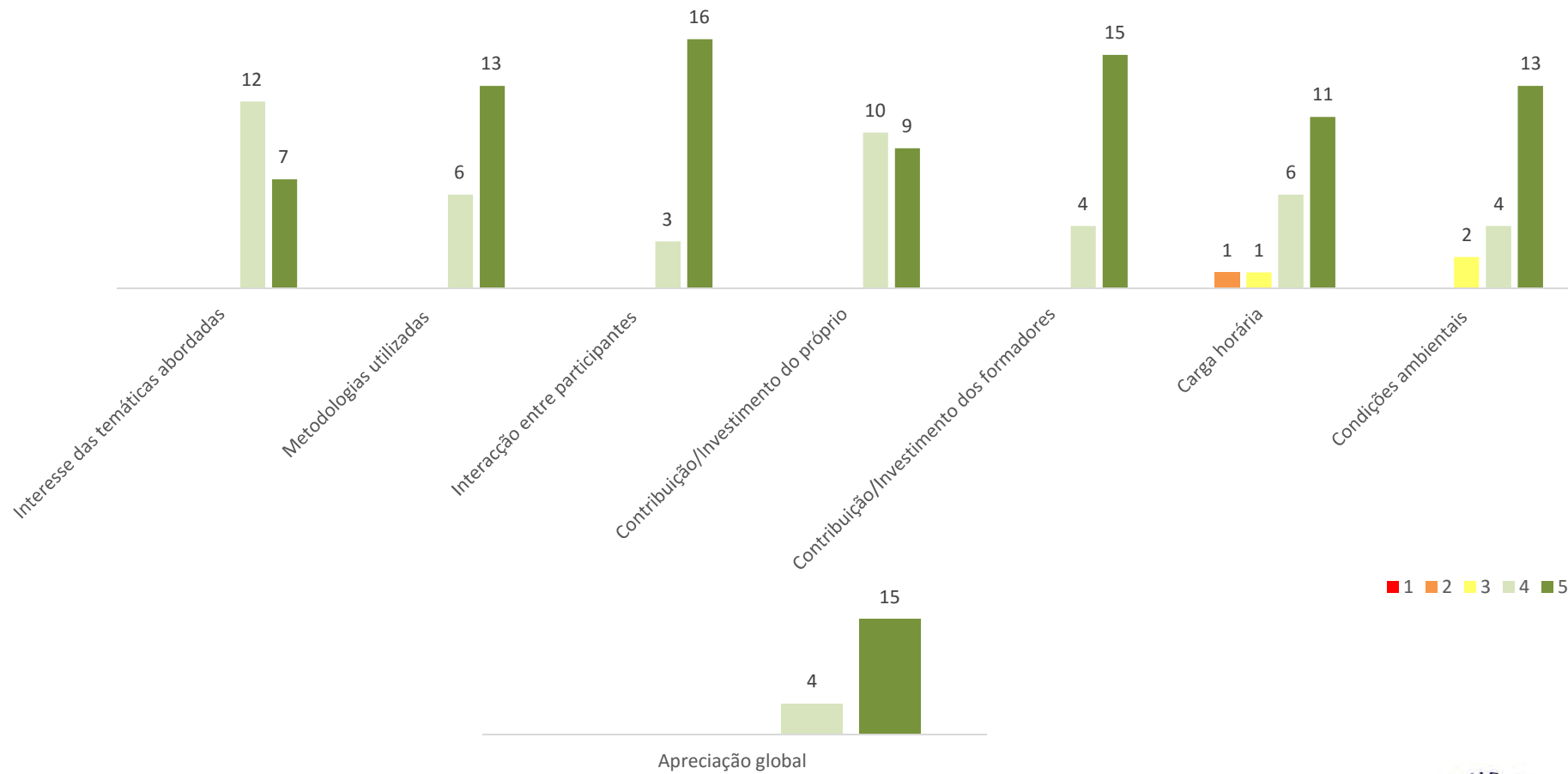
AVALIAÇÃO 7º C



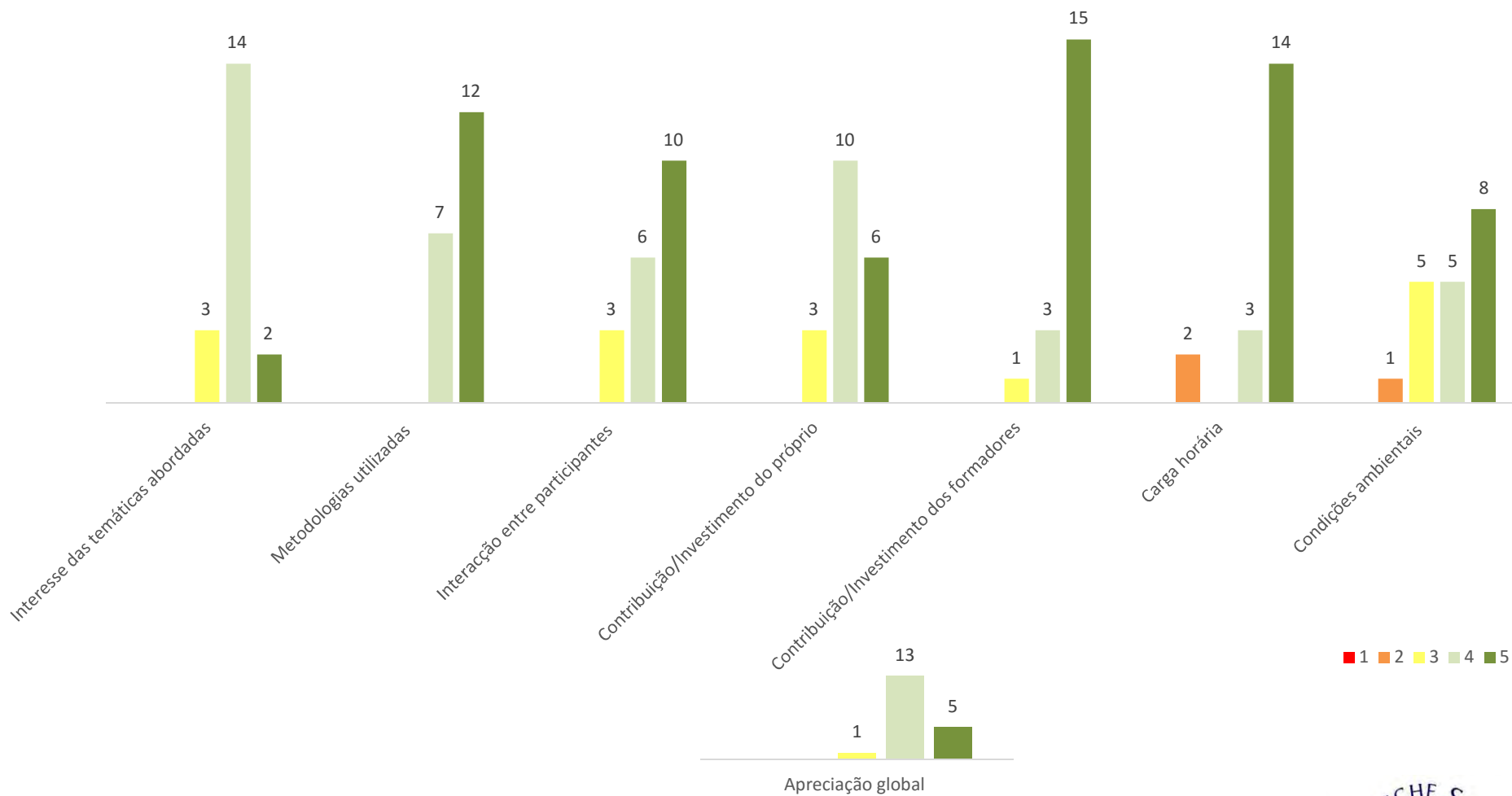
AVALIAÇÃO 7º D



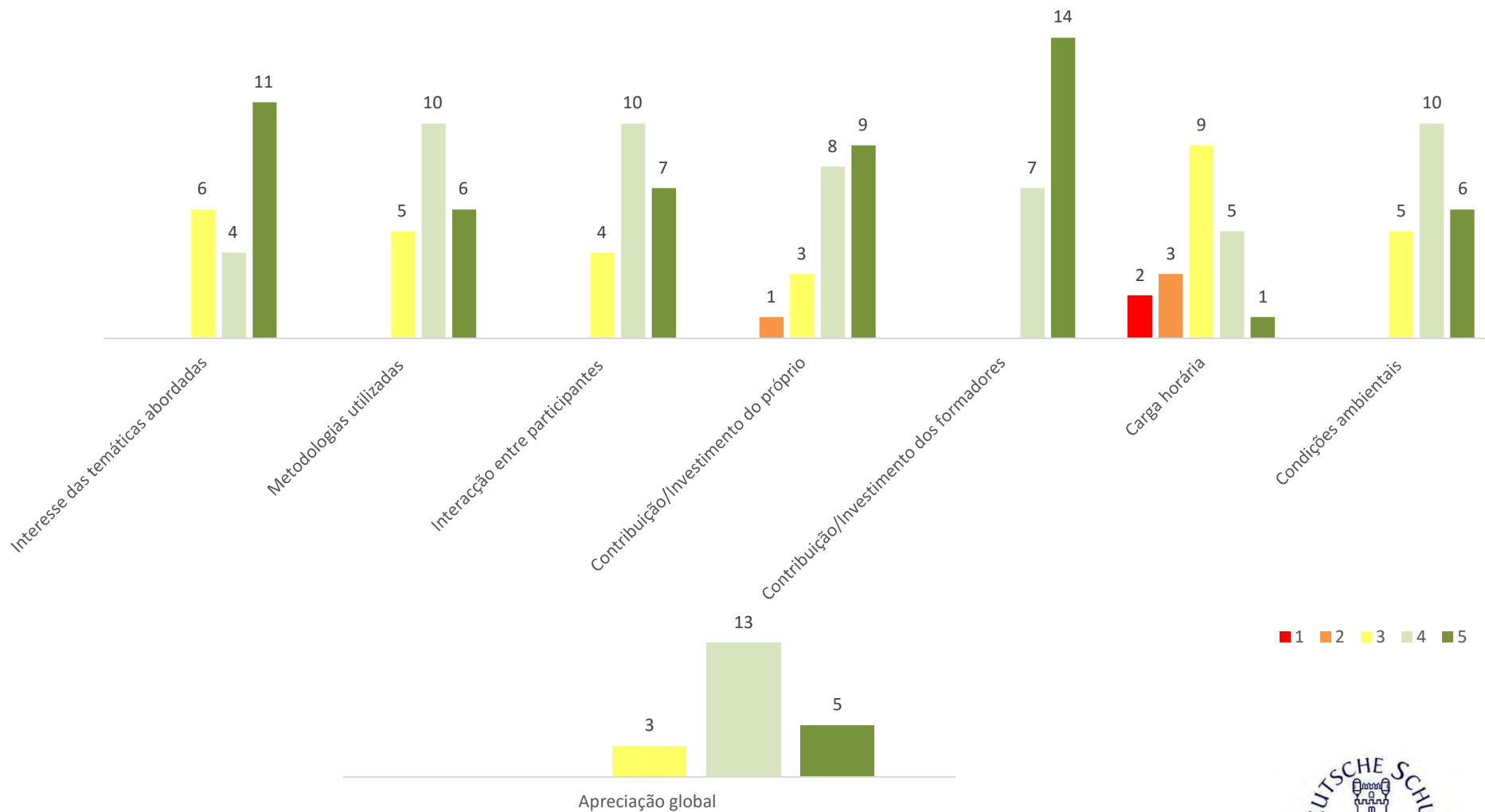
AVALIAÇÃO 8º A



AVALIAÇÃO 8º B

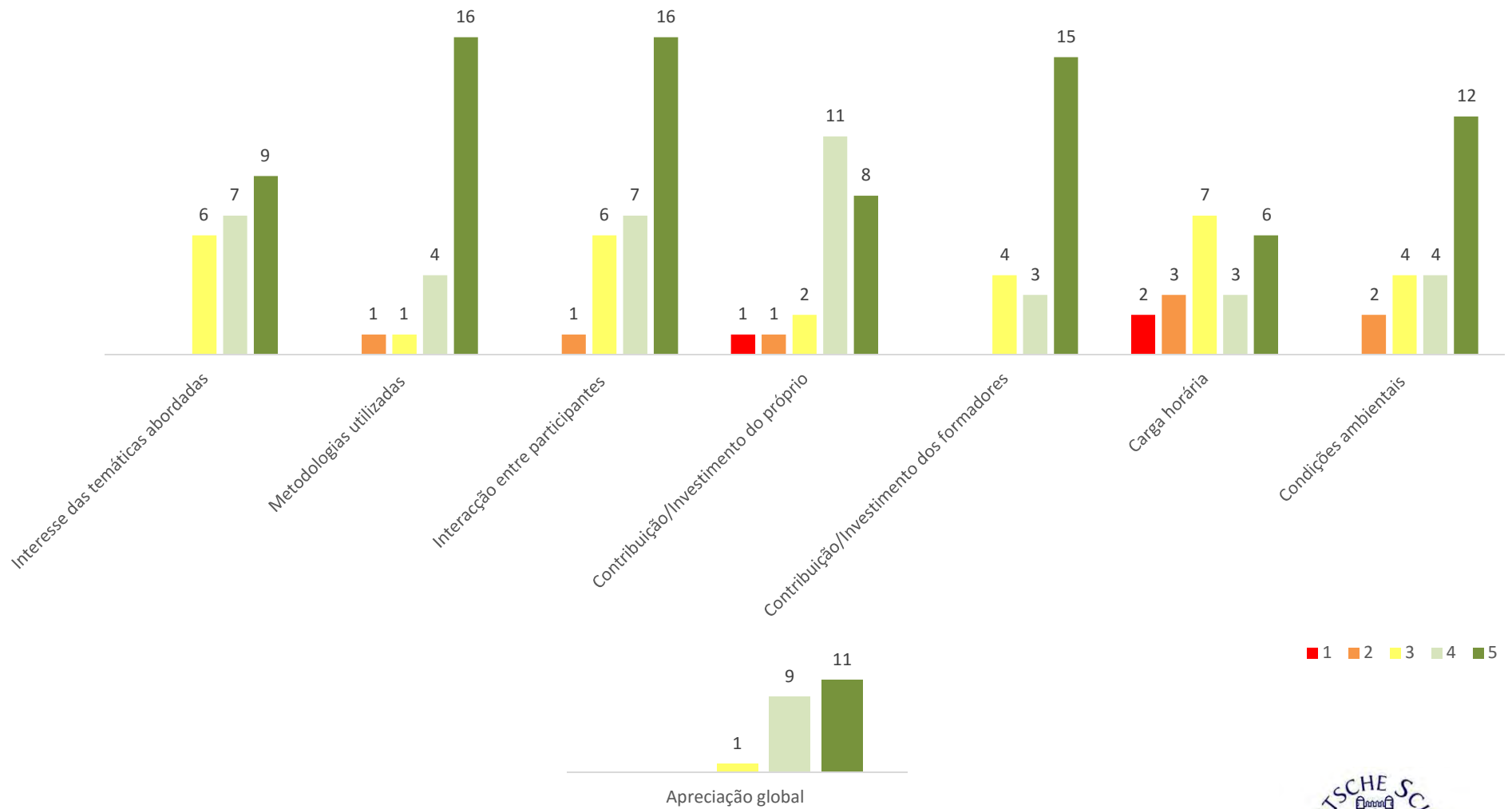


AVALIAÇÃO 8º C

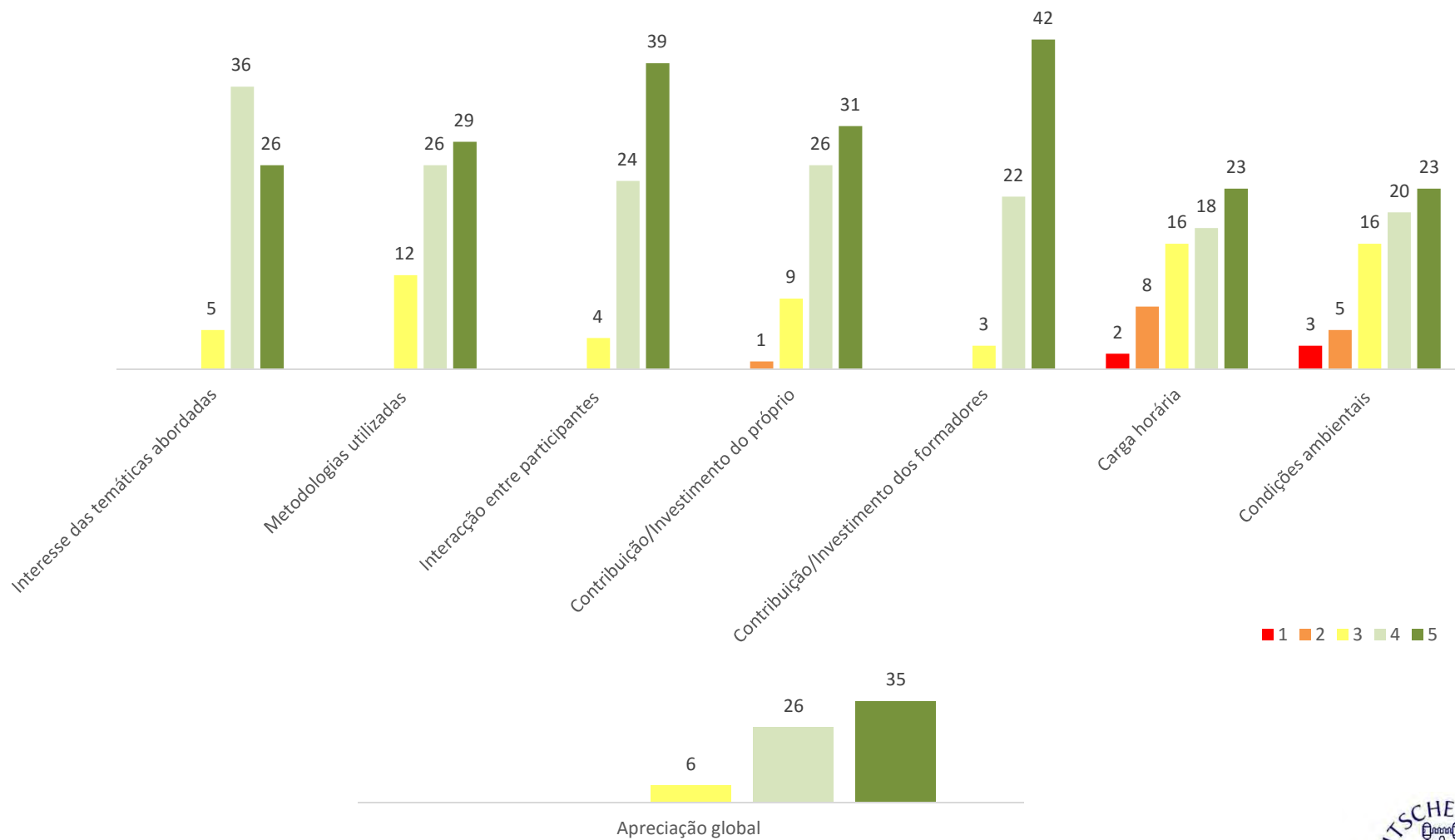


1 2 3 4 5

AVALIAÇÃO 8º D



AVALIAÇÃO 9º ANO



RESPOSTAS 7º ANO



Pergunta: o que mais gostou ?

“ Das apresentações.”

“ Das atividades de rua.”

“ De perceber tudo o que diziam e que eles eram muito claros e expressivos com o que diziam.”

“ Tudo.”

“Interação muito divertida e informativa.”

“Eu gostei dos temas e dos jogos das cordas.”

“De trabalhar em conjunto e explicarem as coisas muito bem.”

“Gostei dos temas e da forma como eles os abordaram. Fez-me pensar que se calhar devia agir de outra forma em determinadas situações. Apercebi-me de coisas que nunca tinha percebido.”

“Eu gostei mais de fazer as apresentações em conjunto.”

“Gostei do facto de me ensinarem mais sobre as drogas/alcool/más influencias.”

“Do trabalho em equipas. Aprender outras matérias.”

RESPOSTAS 7º ANO



Pergunta: os pontos a melhorar ?

“Nenhum.”

“Mais jogos.”

“Devíamos ter falado mais sobre cada assunto.”

“O horário (devia ser mais tempo).”

“Acho que havia alguns alunos que deviam participar mais.”

“As sessões foram muito boas, podiam ser mais, e nos alunos podíamos participar mais.”

“O projeto devia ser em menos semanas mas as visitas deviam ter cerca de 90m e não apenas 45m.”

“Mais temas para trabalharmos em conjunto e mais jogos como o da corda 😊 “

“Acho que devia haver mais aulas em vez de só 5, pois desta forma, poderíamos aprofundar mais os temas e aprende-los de forma mais dinâmica e não tão rápida.”

RESPOSTAS 7º ANO



Pergunta: Balanço Global ?

“Muito bom. Gostei.”

“Foi muito divertido”

“Acho que valeu a pena terem vindo. Foi educativo e ao mesmo tempo divertido”

“Acho que a apresentação de power point, quer sejam deles ou as nossas foi uma boa ideia. Gostei muito e aprendo coisas novas”

Foi fixe trabalhar juntos e aprender muitas coisas.”

“Foi divertido e aprendi muitas coisas sobre os temas das apresentações.”

“Gostei das sessões que fizemos e da maneira como os temas foram abordados.”

“ Eu achei interessante falar de coisas que não sabemos muito bem e apresentar o que é...”

“Gostei. Achei que nos ajudou a perceber alguns assuntos.”

RESPOSTAS 8º ANO



Pergunta: o que mais gostou ?

“A forma utilizada para transmitir informação.”

“Das apresentações.”

“Das conversas entre grupos e dos desenhos smart board.”

“Tudo.”

“O que gostei mais foi “construir” o nosso próprio poster acerca de um tema que foi proposto.”

“Temáticas bem escolhidas.”

“ Quando tivemos oportunidade de discutir os assuntos em turma.”

“Dos métodos utilizados.”

“Penso que o que mais me agradou foi o facto de terem sido umas aulas interativas e dinâmicas.”

“O facto de nos ser sempre perguntado a nossa opinião.”

“Teatro. Apresentações.”

“Interação entre participantes.”

“Que tenham posto pessoas do publico a atuar com os atores (com uma solução para o problema.”

RESPOSTAS 8º ANO

Pergunta: os pontos a melhorar ?

“Ter mais horas.”

“Havia espaço para outra aula para falarmos mais.”

“Mais sessões.”

“Nada.”

“Condições ambientais.”

“Podermos estar mais sossegados e calados.”

“Temas diferentes (são sempre os mesmos, cigarro, droga, álcool).”

“Mais tempo. Mais temas.”



RESPOSTAS 8º ANO



Pergunta: Balanço Global ?

“Muito bom. Gostava de voltar a repetir.”

“Não podia ter corrido melhor.”

“Gostei muito desta experiência.”

“Penso que correu lindamente.”

Excelente 8/8.”

“Em geral gostei bastante desta experiência e gostaria de voltar a repetir.”

“Em geral, valeu muito a pena ter estas sessões e acho que foi muito importante.”

“Foi bom apercebermo-nos dos perigos no mundo em que vivemos. Gostei muito.”

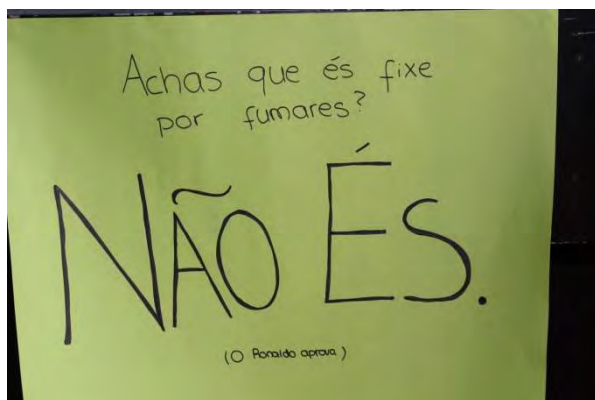
“Muito bem dividido.. Os colaboradores empenharam-se muito para tudo correr bem.”

“Gostei bastante porque ficámos mais informados sobre certas coisas.”

“Muito útil. Voltar para o ano.”

“Gostei, achei interessante e fundamental para nós, alunos, sabermos.”

RESPOSTAS 9º ANO



Pergunta: o que mais gostou ?

“Gostei do quis final e dos placards que fizemos na sala de aula.”

“Trabalho de grupo.”

“Muito fixe.”

“Adorei.”

“Gostei muito do facto de podermos falar à vontade sem sermos julgados e também de podermos participar em atividades.”

“Interação entre participantes.”

“Da classificação do perigoso.”

“Divertido, diferente, educativo.”

“Interações com os meus formadores. Boas explicações.”

“Das opiniões dos meus colegas, debate de ideias.”

“Do conhecimento dos formadores e das atividades divertidas.”

RESPOSTAS 9º ANO

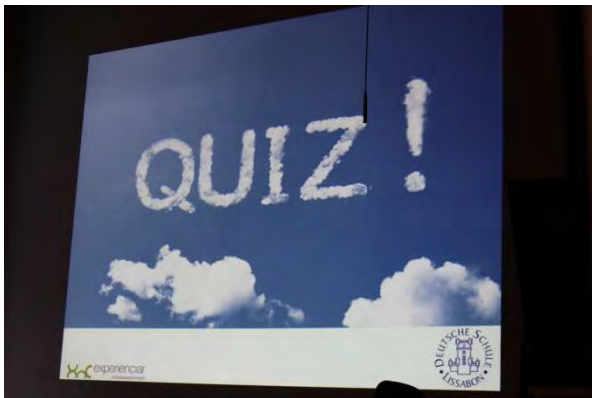
Pergunta: os pontos a melhorar ?

“Barulho na sala de aula.”

“O quizz teve alturas pouco interativas.”

“Carga horária. Condições ambientais.”

“Falar igualmente sobre todos os temas.”



RESPOSTAS 9º ANO



Pergunta: Balanço Global ?

“Em geral, penso que foi uma maneira divertida de apresentar o tema. Gostei muito.

“No balanço global eu gostei muito e aprendi bastantes coisas novas.”

Muito bom. Fez-me abrir a pestana.”

“Foi ótimo e muito bem organizado.”

“Muito bom. Ótima experiência.”

“Penso que é muito importante ouvirmos as consequências sobre estes assunto e estas visitas vossas podem repetir-se.”

“Acho que foi uma ótima experiencia e o humor também contribui muito.”

“Voltaria a fazer para o ano. A apresentação superou as minhas expetativas.”

“

BALANÇO GLOBAL



As ações decorreram de forma **muito positiva**, com **grande disponibilidade e participação** por parte dos alunos. Foi notória a sua curiosidade e interesse por pelos temas apresentados.

Os temas, embora não sendo novos para os jovens, foram abordados de uma forma menos “convencional”, integrando alguns conceitos das áreas do desenvolvimento psico social, relacionando assim o carácter integrado destes comportamentos com **competências mais abrangentes e transversais**.

Consideramos o **nível de análise e reflexão por parte dos alunos como boa**, ainda que sendo evidente a permanência de alguns olhares estereotipados sobre os comportamentos de risco e a conservação de algumas **perspetivas genéricas e superficiais** sobre os mesmos. Alguma **desvalorização e baixa perceção dos risco** continuam presentes.

BALANÇO GLOBAL

Será interessante e **útil continuar a apostar** em atividades e projetos, com **o maior envolvimento possível por parte dos jovens**, que informem e esclareçam de forma contínua sobre comportamentos de risco e promovam a procura do bem estar através de estilos de vida saudáveis.

Foi fundamental para o sucesso do programa e em todo o processo, a orientação, acompanhamento e apoio prestados pela Dra. Patrícia Poppe e pela Dra. Marike Juedes.

Por tudo o que foi atrás referido, pela oportunidade e confiança que nos foi dada e sobretudo pela forma como os jovens encararam estes desafios, consideramos que o programa foi bem sucedido e teve impacto relevante na forma como os jovens olham para estas questões.

Muito obrigado!





Excelência para a vida.

CONSULTORIA E FORMAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL E ORGANIZACIONAL

Rua Maria nº31 2º Anjos - 1170-209 Lisboa Tel :918139575 tel.965881172 xnc@xnc.pt www.xnc.pt