



4.ª Conferência de Professores compreenderSAÚDE

A 4.ª Conferência de Professores compreenderSAÚDE insere-se no compromisso da Ciência Viva em contribuir para a melhoria dos níveis de literacia em saúde de educadores, professores e restante comunidade escolar. Assente no Referencial de Educação para a Saúde, a conferência constitui um espaço privilegiado para a reflexão sobre os desafios da saúde em contexto escolar e comunitário.

Contando com a presença de investigadores de 10 instituições científicas nacionais, a conferência abordará temas como a promoção da saúde mental, a higiene do sono e o combate ao sedentarismo na comunidade escolar, refletindo ainda sobre os custos e os benefícios do investimento em saúde, a nível social, emocional e ético. A formação tem uma duração total de 13h30 horas e foi acreditada (CCPFC/ACC-137922/25), na modalidade de curso de formação.

Modalidade:

Curso de Formação

Destinatários:

Professores do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário (230, 260, 520 e 620)

Estrutura:

A conferência terá uma duração de 13 horas e 30 minutos, organizada em 10 sessões presenciais: 6 sessões teóricas e 4 sessões práticas.

Calendarização:

Sessão n.º 1 | Bem-estar para bem-viver | 23 de janeiro 2025, 14h15

Sessão n.º 2 | Sono, esse mal-amado | 23 de janeiro 2025, 15h00

Sessão n.º 3 | Fácil é sentá-los | 23 de janeiro 2025, 16h00

Sessão n.º 4 | Escolas que fazem bem à saúde | 23 de janeiro 2025, 17h30

Sessão n.º 5 | SaudavelMENTE | 23 de janeiro 2025, 18h15

Sessão n.º 6 | A saúde também custa! | 23 de janeiro 2025, 19h15

Sessão n.º 7 | Dormir para aprender | 24 de janeiro 2025, 09.00 | 11.15 | 14.30 | 16.45

Sessão n.º 8 | Mexe-te! | 24 de janeiro 2025, 09.00 | 11.15 | 14.30 | 16.45

Sessão n.º 9 | Cuidado com as influências | 24 de janeiro 2025, 09.00 | 11.15 | 14.30 | 16.45

Sessão n.º 10 | Projeto ES´COOL | 24 de janeiro 2025, 09.00 | 11.15 | 14.30 | 16.45

**Local de formação:**

Pavilhão do Conhecimento - Centro Ciência Viva

Objetivos:

- Aumentar o conhecimento científico de professores de todos os níveis de ensino;
- Desenvolver atividades que relacionem o currículo escolar com temas da área da saúde;
- Dar a conhecer ferramentas e recursos digitais de interesse científico e pedagógico;
- Incentivar o interesse dos alunos pelas áreas científicas;
- Aumentar a Literacia em Saúde através da criação de uma comunidade de professores capacitados para a criação e dinamização de atividades relacionadas com a área da saúde na sua prática letiva;
- Dar a conhecer o trabalho desenvolvido por investigadores portugueses em áreas de ponta, colocando-os em contacto com a comunidade educativa.

Conteúdos do curso de formação:**Sessão 1 – Bem-estar para bem-viver (45 min)**

A sessão propõe uma reflexão sobre a importância do bem-estar — físico, emocional e social — como base essencial para a qualidade de vida e para o sucesso educativo.

Sessão 2 – Sono, esse mal-amado. (Mesa-redonda) (60 min)

Os investigadores debatem a relevância de dormir de forma saudável face ao seu impacto direto no bem-estar, na saúde e no rendimento escolar. O sono tem uma relação fulcral na saúde mental, alimentação, atividade física e comportamentos aditivos (tabaco, álcool, bebidas energéticas, uso de ecrãs, internet e jogos).

Sessão 3 – Fácil é sentá-los (Mesa-redonda) (60 min)

Atividade sobre a importância das práticas de atividade física e desportiva com adoção de um estilo de vida saudável nos mais jovens dando a conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário.

Sessão 4 – Escolas que fazem bem à saúde (45 min)

Esta sessão convida à reflexão sobre o papel determinante da escola na promoção da saúde mental e do bem-estar dos jovens. Numa época marcada por elevados níveis de stresse, ansiedade e desafios emocionais entre os alunos, esta sessão sublinha a urgência de repensar a escola como um espaço seguro, inclusivo e afetivo.

Sessão 5 – SaudavelMENTE (Mesa-redonda) (60 min)

Nesta mesa-redonda, investigadores e profissionais de saúde debatem não só comportamentos aditivos e dependências nos mais jovens, mas também como procuram os jovens um maior desempenho mental e físico no alcance de um bem-estar maior.

Sessão 6 – A saúde também custa! (60 min)

É importante compreendermos que os custos da saúde vão além do aspeto financeiro — envolvem também dimensões sociais, emocionais e até éticas. Ao investir na educação para a saúde, estamos, na verdade, a investir num futuro mais saudável, mais consciente e mais sustentável para todos.

Sessão 7 - O teu mal é sono (120 min)

Desenvolvimento de atividades que ajudem a identificar os principais fatores que comprometem a qualidade do sono e que explorem, com exemplos práticos e interativos, dinâmicas que promovem hábitos de sono saudáveis.

**Sessão 8 – Mexe-te! (120 min)**

Exploração de uma aplicação interativa que inclui programas de atividade física e recorre à análise de vídeos em tempo real para correção da postura e técnica desportiva.

Sessão 9 – Cuidado com as influências (120 min)

Esta sessão desafia os participantes a distinguir informações, veiculadas pelas redes sociais, cientificamente validadas ou não. Os participantes serão confrontados com um “polígrafo científico” que irá identificar os conteúdos considerados fidedignos.

Sessão 10 – Projeto ES’COOL (120 min)

A promoção da saúde mental é uma necessidade cada vez mais prioritária nas escolas e na comunidade. Assim, propomos abordar este tema de uma perspetiva prática de promoção da saúde mental e bem-estar.

Metodologia:

A conferência integra de forma articulada um conjunto de sessões teóricas e práticas que têm como objetivo dotar os professores de ferramentas educativas para o ensino de diferentes disciplinas como as ciências da natureza e a biologia. As sessões 1 a 6 serão de carácter teórico. Os conhecimentos adquiridos durante as sessões poderão ser usados pelos professores como recursos pedagógicos em sala de aula. As sessões paralelas 7 a 10 serão de carácter prático com atividades que podem ser replicadas na sala de aula. Os professores poderão assistir a todas as sessões paralelas de forma alternada.

Formadores:

Programa da Conferência

Avaliação:

O processo de avaliação irá incidir sobre:

- Produção de um Relatório escrito evidenciando um tópico que possa ser explorado em contexto de sala de aula junto com uma reflexão com o contributo da formação para o seu desenvolvimento profissional e pessoal;
- Preenchimento do questionário de avaliação da ação de formação.

Após satisfeita a condição da assiduidade (presença em pelo menos 2/3 da carga horária total), e de acordo com o Despacho n.º 4595/2015 do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, publicado no Diário da República, 2.ª Série, N.º 87, de 6 de Maio de 2015, a avaliação a atribuir aos formandos é expressa numa classificação quantitativa na escala de 1 a 10 valores. A escala de avaliação qualitativa relaciona-se com a escala de avaliação quantitativa da seguinte forma:

Escala de avaliação:

Excelente – de 9 a 10 valores;

Muito Bom – de 8 a 8,9 valores;

Bom – de 6,5 a 7,9 valores;

Regular – de 5 a 6,4 valores;

Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.



Para mais informações poderá consultar o Regulamento Interno do Centro de Formação:
<https://academia.cienciaviva.pt/1279/informacoes-gerais>