



Manual do Jovem promotor de saúde

1. BEM VINDO À EQUIPA

Parabéns! Se estás a ler este manual, é porque foste selecionado para integrar a equipa de Promotores de Saúde do Projeto #RAINHAON.

Não foste escolhido por acaso.

Este papel exige responsabilidade, empatia e capacidade de liderança.

A partir de hoje, deixas de ser apenas um aluno do 9.º ano para te tornares um parceiro ativo da Equipa de Saúde Escolar e um mentor para os teus colegas mais novos.

2. O NOSSO CONTEXTO: A GERAÇÃO "ONLIFE"

Vivemos num mundo onde a fronteira entre o online e o offline já quase não existe. Somos "Onlife". A Internet, os jogos e as redes sociais são ferramentas incríveis, mas trazem desafios novos que a tua geração conhece melhor do que ninguém.

Sabemos que a prevalência do uso excessivo da Internet é elevada entre os jovens, por isso, o Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2030 definiu como prioridade aumentar a literacia digital e prevenir a utilização problemática das tecnologias.

O projeto #RAINHAON nasce dessa necessidade. O nosso objetivo não é "proibir" a tecnologia, mas sim garantir que tu dominas a tecnologia, e não é a tecnologia que te domina a ti.



ENTRE EM 962274070

CONTATO claudia.c.martins@ulssm.min-saude.pt



Manual do Jovem promotor de saude

3. A TUA MISSÃO

De acordo com o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE), a tua missão vai muito além de passar informação. Capacitar alguém é dar-lhe poder para tomar decisões.

Como Promotor de Saúde, a tua missão terá três pilares:

- **Desmistificar:** Combater mitos sobre jogos de azar, fake News e a "perfeição" das redes sociais.
- **Prevenir:** Ajudar os teus colegas a identificar riscos antes que se tornem problemas (dependência, cyberbullying, isolamento).
- **Inspirar:** Demonstrar que é possível ter um estilo de vida saudável, conectado, mas equilibrado.

4. PORQUÊ A EDUCAÇÃO POR PARES?

Talvez te pergutes: "Porque sou eu a fazer isto e não um professor?"

A ciência responde:

A Educação por Pares é uma das estratégias mais eficazes em saúde.

Os jovens ouvem os jovens. Tu partilhas a mesma linguagem, as mesmas vivências e os mesmos desafios dos alunos do 6.º ano.

A tua voz tem um poder de influência.



ENTRE EM
CONTATO

962274070

claudia.c.martins@ulssm.min-saude.pt



Manual do Jovem promotor de saude

5. OS NOSSOS PARCEIROS

Não estás sozinho nesta missão.
Este projeto é apoiado por uma rede sólida de profissionais:

Saúde Escolar: Enfermeira Cláudia Martins e Enfermeira Eduarda Lima.

ICAD: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências.

Professores de Educação para a Saúde e Serviço Psicologia e Orientação

6. O COMPROMISSO

Ao aceitares este desafio, assumes o compromisso de participar nas sessões de capacitação (de outubro a fevereiro).

De realizar a intervenção (março) com seriedade.

Ser um exemplo positivo dentro da Escola Secundária Rainha Dona Leonor e na comunidade.

ESTÁS PRONTO PARA FICAR #ON PELA SAÚDE!!!



ENTRE EM
CONTATO 962274070
claudia.c.martins@ulssm.min-saude.pt