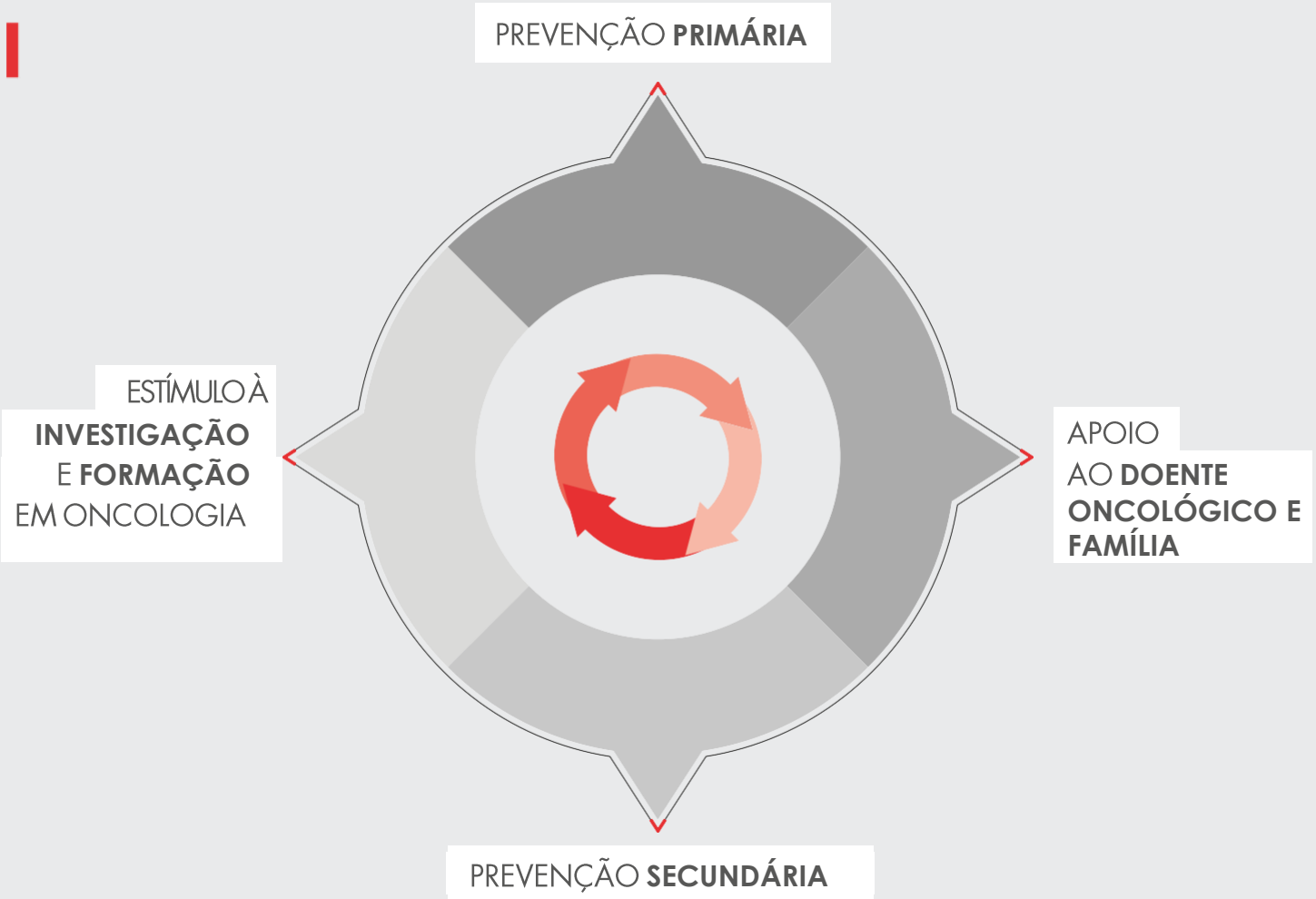


Plano de Educação para a Saúde 2021 / 2022

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

A Nossa Missão

**UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA**



Prevenção Primária

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Áreas de intervenção

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

ALIMENTAÇÃO

TABACO

PELE

HPV

Alimentação

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Alimentação:

- Projeto *Os Super Saudáveis* (JI e 1º ciclo)
 - Fase 1: Os Super Saudáveis
 - Fase 2: Lanches Saudáveis
 - Fase 3: Alimentos Saudáveis – uma boa escolha!
- Tele aulas
 - Tele aula 1º ciclo
 - Tele aula 2º, 3º ciclos e secundário
- Vídeo de animação em stop motion (população em geral)

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Apoios institucionais:

- Direção-Geral da Saúde
- Direção-Geral da Educação
- Associação Portuguesa de Nutrição

Vencedor do *Food & Nutrition Award* 2018, na categoria de educação alimentar.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Objetivos do projeto:

- Promover hábitos alimentares mais saudáveis;
- Apostar na diversidade alimentar e contribuir para reduzir o consumo de produtos ultraprocessados;
- Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 1: Os Super Saudáveis

- Jogo de cartas colecionáveis que representam alimentos saudáveis, envolvendo a escola, crianças e pais/encarregados de educação;
- A LPCC disponibiliza os materiais, explica o modo de funcionamento do projeto e o professor implementa com a sua turma/escola;
- **Público-alvo:** 1º ciclo (possibilidade de participação do II);

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 1: Os Super Saudáveis

- Durante 5 semanas, as crianças colecionam 15 cartas para jogar;
- Cada criança ganha uma **bolsa com 5 cartas iniciais** – água, azeite, batata, ovo e cenoura;
- Recebe também um **passaporte** com a explicação dos alimentos e sugestões de receitas;
- Coleciona as restantes cartas semanalmente;
- Cinco alimentos de **almoço** nas **escolas** – feijão, brócolos, espinafres, cavala e tangerina;
- Cinco alimentos de **lanche** enviados de **casa** – leite, iogurte, pão, amendoim, kiwi.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 1: Os Super Saudáveis

- O jogo tem por base os super poderes fictícios das cartas: Defesa, Força, Inteligência, Resistência e Velocidade;
- O objetivo final é “comer” as cartas dos adversários e ganha o jogador que ficar com todas as cartas na mão.
Regras do jogo no site do projeto:
<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/supersaudaveis-fase1>
- Antes da implementação do projeto, a LPCC dá toda a informação necessária ao(s) professor(es). Os materiais enviados também são acompanhados de uma carta ao professor e outra dirigida aos encarregados de educação sobre o funcionamento do projeto.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 1: Os Super Saudáveis



Passaporte



Bolsa



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 2: Lanches Saudáveis

- As escolas que implementaram a 1ª fase, *Os Super Saudáveis*, podem realizar a seguinte, *Lanches Saudáveis*, que acrescenta 5 cartas de lanches – aveia, queijo, uvas, banana e amêndoa;
- Os alimentos dos lanches são enviados de casa e o professor entrega a carta ao aluno após ingestão do alimento na escola;
- Público-alvo: 1º ciclo (possibilidade de participação do II).

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Fase 2: Lanches Saudáveis



Passaporte



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Fase 3: Alimentos Saudáveis – uma boa escolha!

- Nesta fase, pretende-se que os alunos explorem o módulo online sobre alimentação saudável, a partir da escola ou de casa;
- Inclui uma parte informativa, um questionário, atividades lúdicas e um tópico de consulta sobre organização das refeições. Foram ainda criadas 3 novas personagens, os vilões: sal, açúcar e gordura.
- Público-alvo: 1º ciclo (possibilidade de participação do II).

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

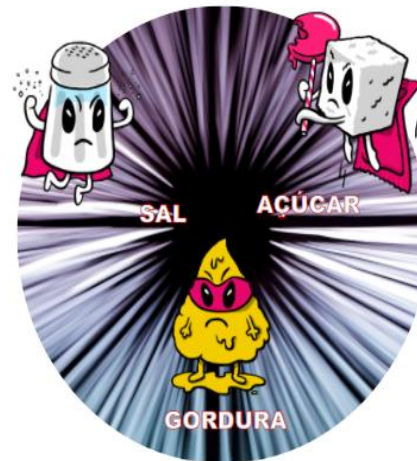
Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Fase 3: Alimentos Saudáveis – uma boa escolha!

Estes são, assim, os **VILÕES** de uma alimentação Super Saudável e estão **presentes** em **vários alimentos...**

DEVES EVITÁ-LOS!



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Projeto *Os Super Saudáveis*

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Procedimentos:

1. Inscrição das Escolas ou Município no projeto, através do site da LPCC:

<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/supersaudaveis-formulario-de-inscricao/>

2. A LPCC organiza os materiais e envia gratuitamente. O envio é feito por correio ou transportadora e entregue diretamente nas Escolas ou Município.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos de 1º ciclo:

- Vídeo com a duração aproximada de 15 minutos;
- Inclui 4 pontos principais:
 - Alimentação em Portugal
 - Alimentos naturais vs Produtos ultraprocessados
 - Como ter uma alimentação saudável?
 - Recomendações da LPCC



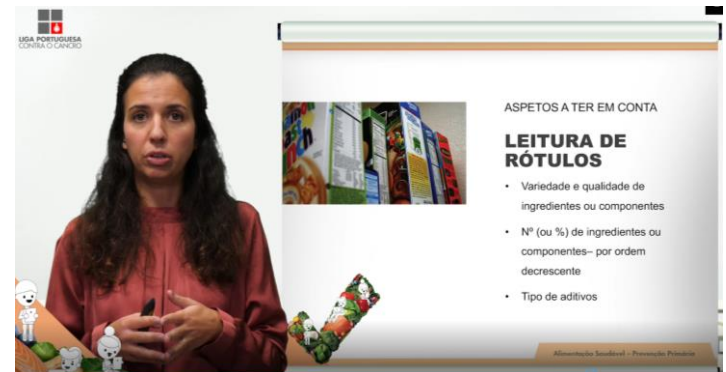
LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos do 2º, 3º ciclos e secundário:

- Vídeo com a duração aproximada de 15 minutos;
- Inclui 5 pontos principais:
 - Alimentação em Portugal
 - Alimentos naturais vs Produtos ultraprocessados
 - Como ter uma alimentação saudável?
 - Como escolher os produtos no supermercado?
 - Técnicas de confeção

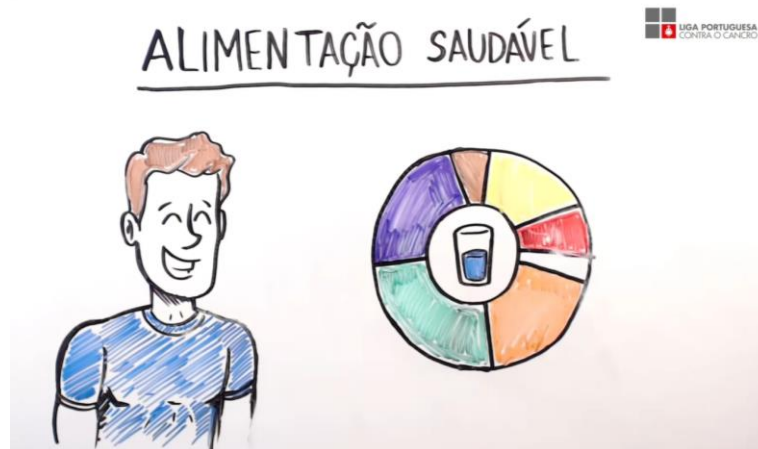


LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Vídeo sobre Alimentação Saudável

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- O vídeo é dirigido à população em geral e tem como principal objetivo sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada;
- Aceder neste link:
<https://www.youtube.com/watch?v=iUw7cw1VyCQ>



Tabagismo

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Tabagismo

- Liga-te à Prevenção (2º, 3º ciclos e secundário)
- Tele aulas
 - Tele aula 1º ciclo
 - Tele aula 2º, 3º ciclos e secundário
- Vídeo de animação em stop motion (população em geral)

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Liga-te à Prevenção

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Projeto de educação via e-learning, de acesso gratuito, sobre sensibilização antitabágica;
- Público-alvo: 2º, 3º ciclos e secundário.

Módulo II - Sensibilização antitabágica



Cancro/Órgão mais afetado: O que é?



Fatores de risco/potenciadores do Cancro



Como prevenir o Cancro?



Teste de Fagerstrom: tipos de fumador

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos de 1º ciclo:

- Vídeo com a duração aproximada de 10 minutos;
- Inclui 6 pontos principais:
 - Consumo de tabaco
 - O que é o tabaco
 - Consequências do tabaco na saúde
 - Novos produtos de tabaco
 - Fumo Passivo
 - Benefícios de deixar de fumar



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos do 2º, 3º ciclos e secundário:

- Vídeo com a duração aproximada de 15 minutos;
- Inclui 6 pontos principais:
 - Consumo de tabaco
 - Composição do tabaco
 - Consequências do tabaco na saúde
 - Novos produtos de tabaco
 - Fumo Passivo
 - Benefícios de deixar de fumar

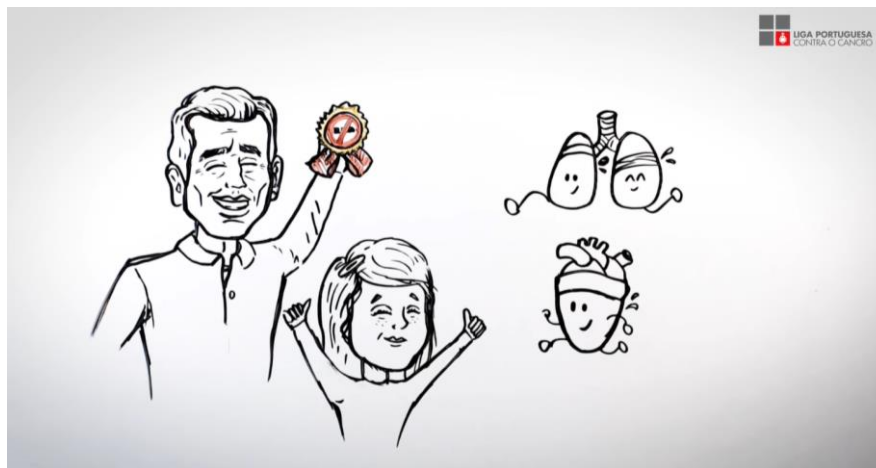


LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Vídeo “Não Fumes, por ti e pela tua família!”

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- O vídeo é dirigido à população em geral e tem como principal objetivo sensibilizar para os perigos do tabaco e do fumo passivo, bem como informar acerca dos benefícios em deixar este consumo;
- Aceder neste link:
<https://www.youtube.com/watch?v=ygaC8F5i5x4>



HPV

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

HPV

- Site (3º ciclo e secundário)
- Tele aula dirigida a alunos do 3º ciclo e secundário – em produção

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Site

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Site informativo sobre o que é o vírus, quem pode ser infetado, doenças causadas, como prevenir;
- Público-alvo: 3º ciclo e ensino secundário.



Cancro de Pele

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Cancro de Pele

- Pele Protegida, Pela tua Saúde! (1º ciclo)
- Liga-te à Prevenção (2º, 3º ciclos e secundário)
- Tele aulas
 - Tele aula 1º ciclo
 - Tele aula 2º, 3º ciclos e secundário
- Workshop Monitores Amigos do Sol (Monitores, Professores, Educadores e outros técnicos)

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Pele Protegida, Pela tua Saúde!

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Módulos online, de acesso gratuito, sobre prevenção de cancro de pele;
- Inclui questionário e atividades lúdicas;
- Público-alvo: 1º ciclo.



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Liga-te à Prevenção

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Projeto de educação via e-learning, de acesso gratuito, sobre prevenção de cancro de pele;
- Público-alvo: 2º, 3º ciclos e secundário.

Módulo I - Prevenção de Cancro de Pele



Cancro de Pele/Órgão afetado: O que é?



Fatores de risco/potenciadores do Cancro de Pele



Como prevenir o Cancro de Pele?



Questionário sobre proteção solar

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos de 1º ciclo:

- Vídeo com a duração aproximada de 15 minutos;
- Inclui 3 pontos principais:
 - O cancro e a pele
 - Fatores de risco para cancro de pele
 - Como prevenir o cancro de pele



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Tele aulas

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

I Tele aula dirigida a alunos do 2º, 3º ciclos e secundário:

- Vídeo com a duração aproximada de 15 minutos;
- Inclui 4 pontos principais:
 - Pele, tumor e cancro
 - Fatores de risco para cancro de pele
 - Como prevenir o cancro de pele
 - Diagnóstico precoce



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Workshop Monitores Amigos do Sol

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Formação para capacitar os técnicos de um maior conhecimento sobre **prevenção de cancro de pele**, com o objetivo de potenciar a adoção de hábitos saudáveis de exposição solar junto das gerações mais novas;
- **Público-alvo:** Monitores de ATL e colónias de férias, professores, educadores, técnicos de saúde;
- Decorrerá em **maio e junho 2022** (datas a definir), presencialmente e/ou através de plataforma online.



Ações de Sensibilização

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Ações de sensibilização

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Ações presenciais ou online;
- Duração de um tempo letivo (45/50 minutos);
- Até duas por Estabelecimento Escolar (de cada tema);
- Temas:
 - ✓ Tabaco (2º, 3º ciclos e ensino secundário)
 - ✓ HPV (3º ciclo e ensino secundário)
 - ✓ Cancro de Pele (2º, 3º ciclos e ensino secundário)

Outros

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Outras datas

- Outubro Rosa (comunidade escolar)
- Dia Mundial do Cancro (comunidade escolar)
- Educação para a Cidadania
 - Peditório Nacional (comunidade escolar)

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Outubro Rosa

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- Durante o mês de outubro, a cor rosa alastra-se com o objetivo de sensibilizar a população para a temática da prevenção e diagnóstico precoce do cancro de mama;
- Público-alvo: toda a comunidade escolar;
- A LPCC disponibiliza materiais físicos e digitais.



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Dia Mundial do Cancro

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

- A 4 de fevereiro assinala-se o Dia Mundial do Cancro, que promove a reflexão do que, individualmente e em comunidade, podemos fazer para **desmistificar, prevenir e lutar** contra a doença;
- Público-alvo: toda a comunidade escolar;
- A LPCC disponibiliza materiais físicos e digitais.



LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Educação para a Cidadania

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Peditório Nacional

- A Liga Portuguesa Contra o Cancro é uma associação cultural e de serviço social, sem fins lucrativos, cuja principal fonte de financiamento é o Peditório;
- As escolas e alunos de qualquer ciclo de ensino podem envolver-se, ajudando a angariar fundos para a LPCC;
- Realiza-se nos dias 29, 30, 31 outubro e 1 novembro de 2021.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Plano de Educação para a Saúde 2021/2022

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Procedimento

As escolas devem inscrever-se no Plano através do seguinte link:

<https://www.ligacontracancro.pt/plano-de-educacao-para-a-saude-2021-2022/>

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Contatos

UMA
CAUSA
QUE
NOS
LIGA

Maria Silva
911813829
maria.silva@ligacontracancro.pt

Rita Teodoro
915168140
rita.teodoro@ligacontracancro.pt

OBRIGADO