



Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

Projeto "Like ME and YOU"

Início do projeto: Janeiro de 2025

Período atual de financiamento: Janeiro de 2025 a junho de 2028

País: Portugal

Localização: Concelho de Paredes

Área de Intervenção: Promoção de Saúde

Contexto

O projeto "Like ME and YOU" baseia-se na metodologia de educação por pares, que promove a capacitação dos jovens como agentes de mudança dentro das suas próprias redes sociais. Este método tem-se mostrado eficaz na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco, ao capacitar os jovens para que transmitam mensagens de saúde e bem-estar aos seus pares. Ao longo quarenta e dois meses, os jovens participantes irão receber formação continuada na área da prevenção de DNTs, saúde mental e promoção de estilos de vida saudáveis. A educação por pares permite que as mensagens se disseminem de forma autêntica e acessível, gerando um impacto duradouro nas comunidades escolares.

População-alvo

Jovens entre os 10 e os 14 anos

Objetivo Geral

Ao longo dos 42 meses do projeto, contribuir para a prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) e promoção da saúde mental entre jovens dos 10 aos 14 anos, fortalecendo a resiliência e as competências emocionais para reduzir comportamentos de risco e apoiar o desenvolvimento saudável.



Objetivos Específicos

- i. Até junho de 2028, aumentar em 30% o número de jovens com conhecimentos reforçados em prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) e saúde mental, capacitando-os para identificar e adotar comportamentos de vida saudáveis e de prevenção de comportamentos de risco, como o consumo de tabaco e álcool.
- ii. Capacitar, até junho de 2028, pelo menos 90 adolescentes dos 10 aos 14 anos numa comunidade escolar prioritária para se tornarem educadores de pares na prevenção de DNT, e saúde mental promovendo uma rede de apoio e influência positiva entre os seus colegas.
- iii. Promover a troca de experiências e o desenvolvimento de competências emocionais através de grupos de discussão e atividades colaborativas, atingindo pelo menos 80% dos jovens participantes no projeto, para fomentar a aprendizagem conjunta e fortalecer a resiliência e o bem-estar dos jovens.
- iv. Integrar o projeto no programa anual de atividades da escola selecionada até ao final do primeiro ano de implementação, assegurando a continuidade e sustentabilidade das atividades de promoção da prevenção de DNT e saúde mental no contexto escolar.
- v. Promover, até junho de 2028, uma redução de 20% nos comportamentos de risco associados a doenças não transmissíveis (DNT) entre jovens dos 10 aos 14 anos, através de atividades educativas e de sensibilização sobre hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e prevenção do consumo de tabaco e álcool.

Atividades

- Intervenção na Escola Selecionada - Diagnóstico e Análise das Temáticas Emergentes;
- Formação dos Educadores de Pares;
- Realização de Oficinas Temáticas (incluindo Atividades Lúdicas, Desportivas e de Autoexpressão);
- Fase de Criação da Página nas Redes Sociais;



- Supervisão e Monitorização dos Educadores de Pares;
- Exposição do Material Desenvolvido para a Comunidade;
- Acompanhamento e Monitorização do Projeto.

Indicadores de medida - resultado

- Participação ativa nas oficinas: Percentagem de jovens que participa regularmente nas oficinas temáticas ao longo do projeto.
- Conclusão da formação em educação de pares: Percentagem de jovens que conclui com sucesso a formação em educação de pares.
- Identificação de fatores protetores e promotores prevenção de DNTs e promoção de saúde mental: Percentagem de jovens que identifica fatores protetores e promotores de prevenção das DNTs e de saúde mental após as atividades.
- Aumento de conhecimentos, atitudes e práticas em prevenção de DNTs e prevenção de saúde mental (CAP): Percentagem de jovens que aumenta os seus conhecimentos, atitudes e práticas (CAP) em DNTs e saúde mental, medido através de avaliações pré e pós-intervenção.
- Capacitação dos educadores de pares: Percentagem de educadores de pares que adquire conhecimentos, atitudes e práticas em prevenção de DNTs e na promoção da saúde mental.
- Envolvimento na planificação e desenvolvimento de atividades: Percentagem de jovens que participa ativamente na planificação e desenvolvimento de atividades dirigidas aos pares.

Parceiros

Câmara Municipal de Paredes

Escola Básica e Secundária de Paredes



Recursos Humanos

2 Co-Coordenadores

1 Psicóloga

1 Enfermeira

1 Educador Social

Financiador

AstraZeneca