



SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Direção-Geral da Educação

Literacia em saúde: O corpo como um todo

Cristina Vaz de Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

19 de outubro 2022

Cerimónia de entrega de Selo de Escola saudável

Cristina Vaz de Almeida

19 de outubro 2022



Agradecimento pelo convite

- *Professora Isabel Lopes*
- *Professora Dina Paulino*

Direção de Serviços de Projetos Educativos - DGE

DIREÇÃO-GERAL DA EDUCAÇÃO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



A promoção da literacia em saúde é fundamental para a participação ativa e informada na saúde e nos cuidados de saúde

A génese da literacia em saúde começou na educação (Simonds, 1974)

Coulter A, Ellins J. (2006). Patient-focussed interventions. A review of the evidence. London: Picker Institute Europe.



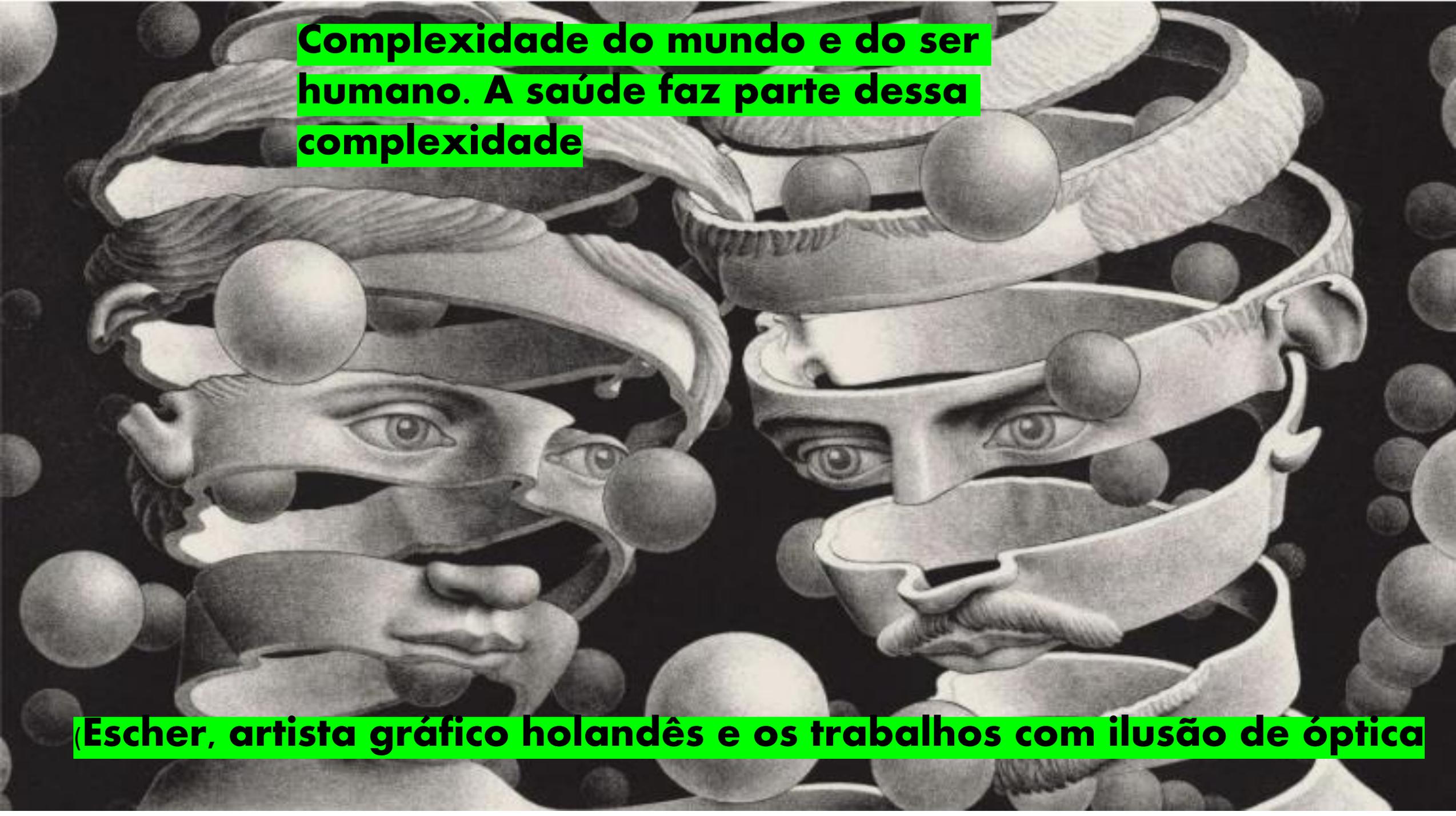
Perceber o ser humano deve integrar a soma de todas as suas interações

- **BIOLÓGICAS**
- **PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS**
- **SOCIAIS**



Complexidade do mundo e do ser humano. A saúde faz parte dessa complexidade

(Escher, artista gráfico holandês e os trabalhos com ilusão de óptica



Mudamos ao longo da vida

Biologia

Psicologia

Socialmente



O QUE É SER SAUDÁVEL?

- **É mais do que SAÚDE**
- **BEM-ESTAR**
- **FÍSICO**
- **PSICOLÓGICO**
- **SOCIAL**
- **ESPIRITUAL**

WHO 1998; 2013

Estilos de vida influenciam o nosso bem-estar

- As doenças sejam físicas ou psicológicas são reconhecidas como barreiras ao crescimento e ao desenvolvimento e ao bem-estar nos países

(WHO 2001, Bloom & Canning 2003; Currie 2009; Strittmatter & Sunde 2011; WHO et al. 2013)

COMO FUNCIONAMOS?

Temos de reconhecer a organização do cérebro

CAMADA 1:

Parte mais antiga, faz a mediação das **funções automáticas e regulatórias**

(se a temperatura do corpo cai, ela percebe e envia estímulos aos músculos para tremerem; se o nível de glicose cai, produz a fome)

CÉREBRO REPTILIANO

CAMADA 2:

Lida com as emoções.

Ex. Se nos sentimos mal ou desprezados, estas regiões estimulam a camada 1 e produzem um desejo por comida ou compras reconfortante.

CAMADA 3:

Neocórtex. relacionada com **cognição, memória,** armazenamento sensorial, filosofia, contemplação.

A camada 3 influencia a 2 e a 1 e coloca-as em cena.

Sapolsky, 2018, p. 31 – 32.

Sapolsky, 2018, p. 31 – 32.

A imagem de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/),

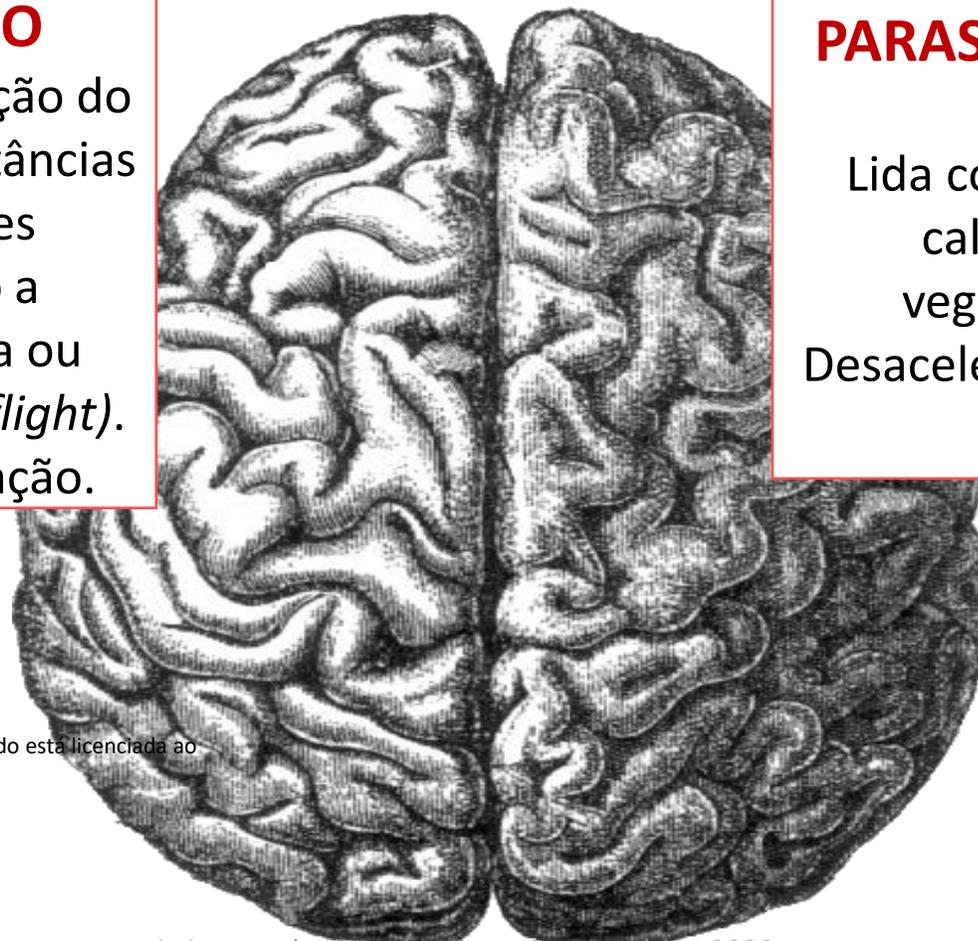
A organização do cérebro

SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO

Comanda a reação do corpo a circunstâncias estimulantes produzindo a resposta “luta ou fuga” (*fight or flight*). Acelera o coração.

SISTEMA NERVOSO PARASIMPÁTICO

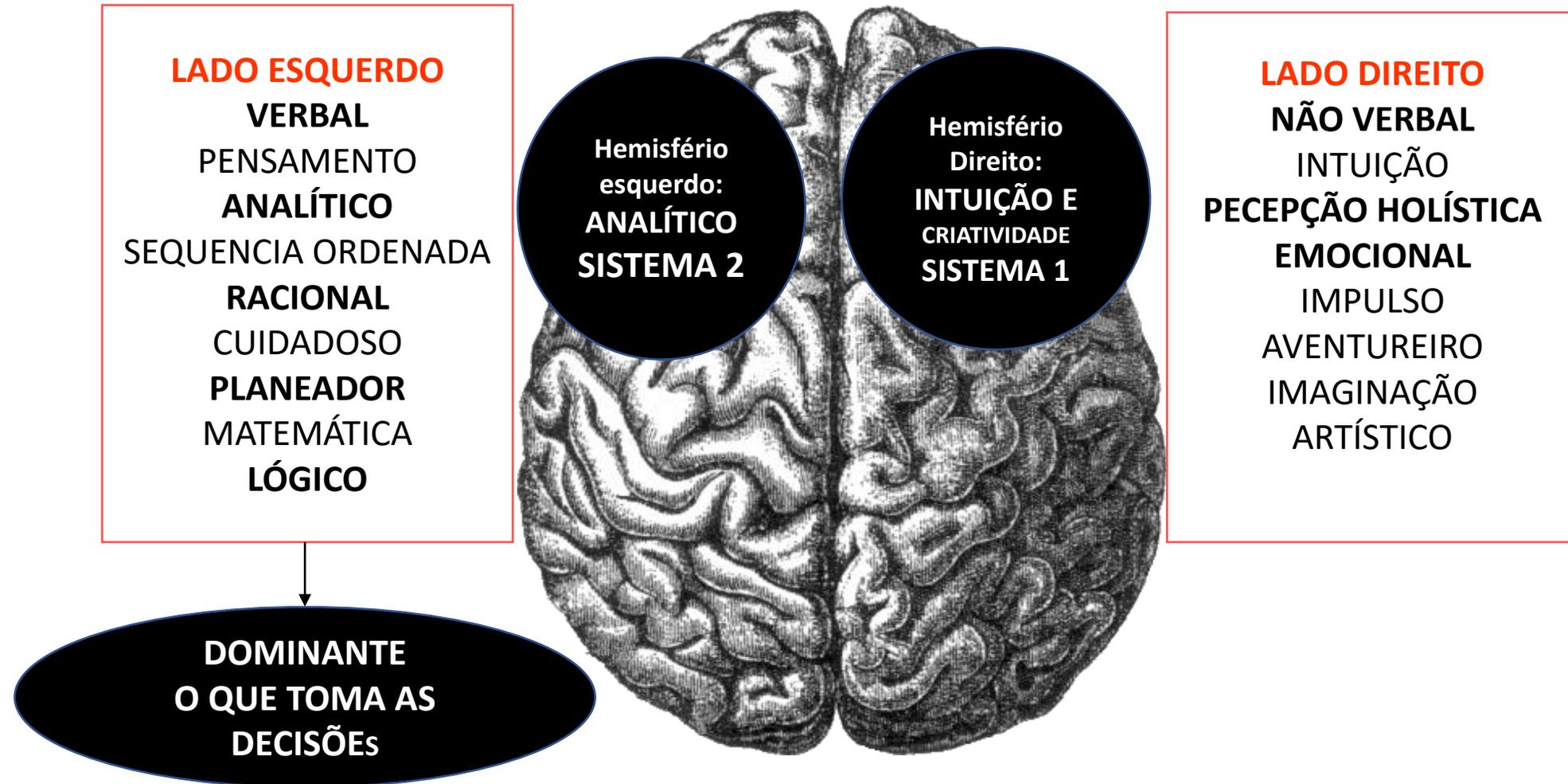
Lida com estados calmos ou vegetativos, Desacelera o coração



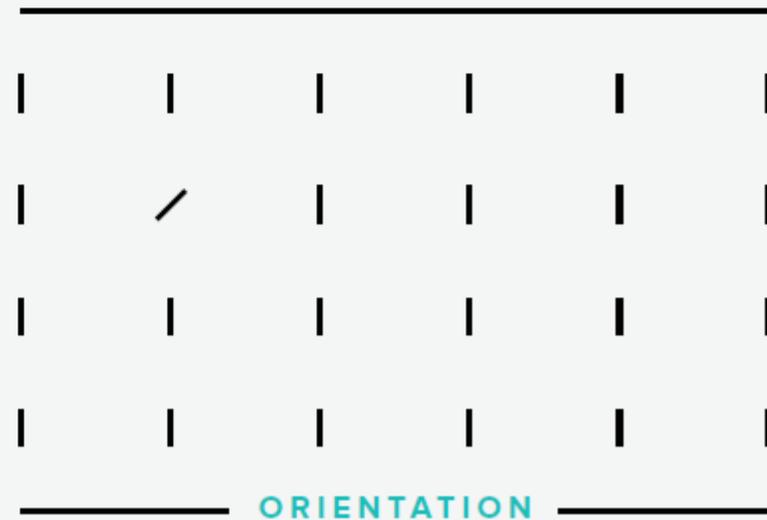
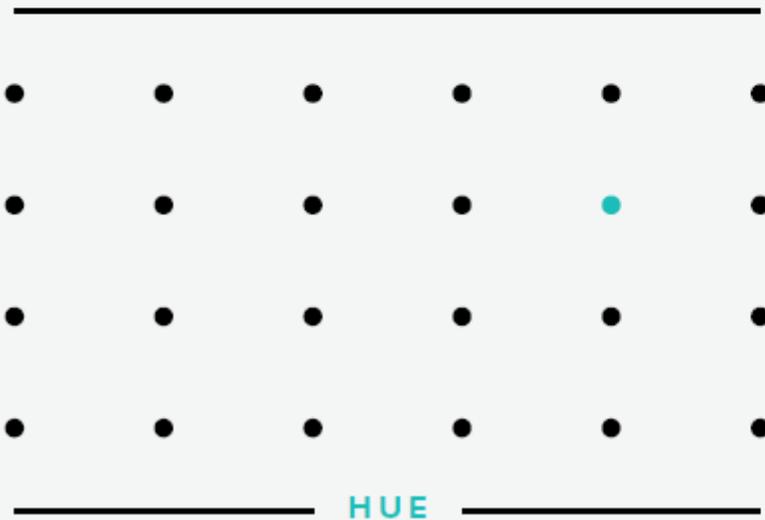
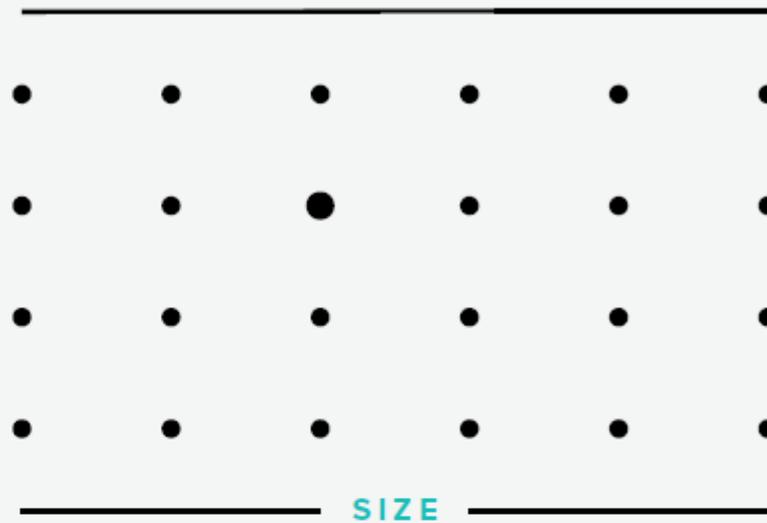
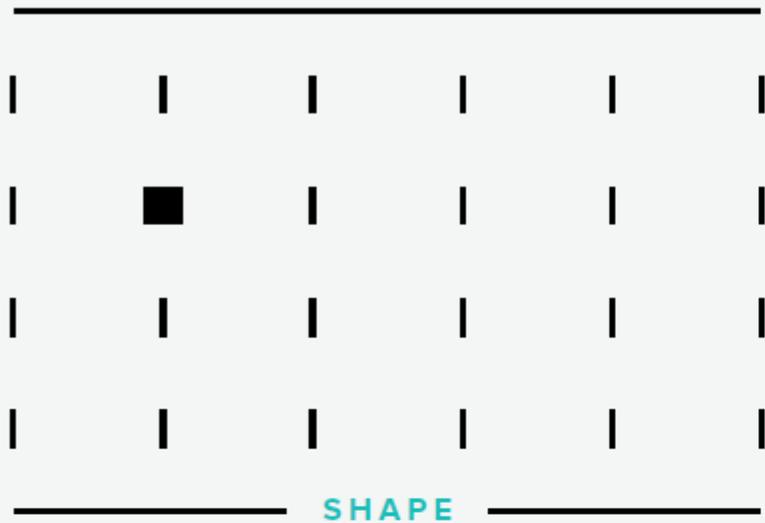
Sapolsky, 2018, p. 36.

A imagem [Esta Fotografia](#) de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da [CC BY-SA](#).

A organização do cérebro



Michio kaku, 2014, p.64; Sapolsky, 2018, p. 36;
A imagem de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/),



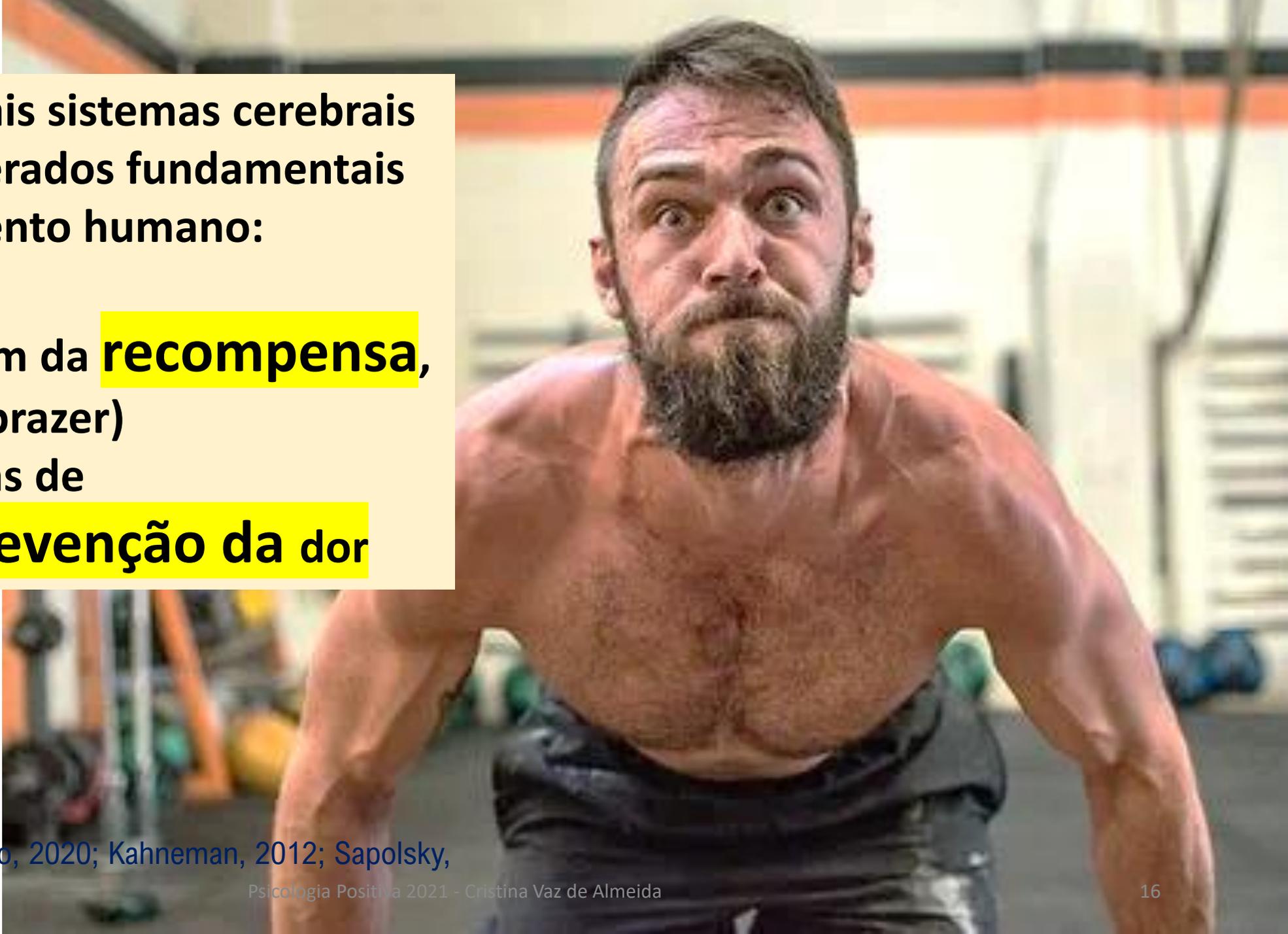
O nosso cérebro recolhe informação através de **processamento pré-atento de pistas visuais** no ambiente.

Inconscientemente absorvemos e filtramos em milésimos de segundos.

O nosso olho é naturalmente atraído para as variações

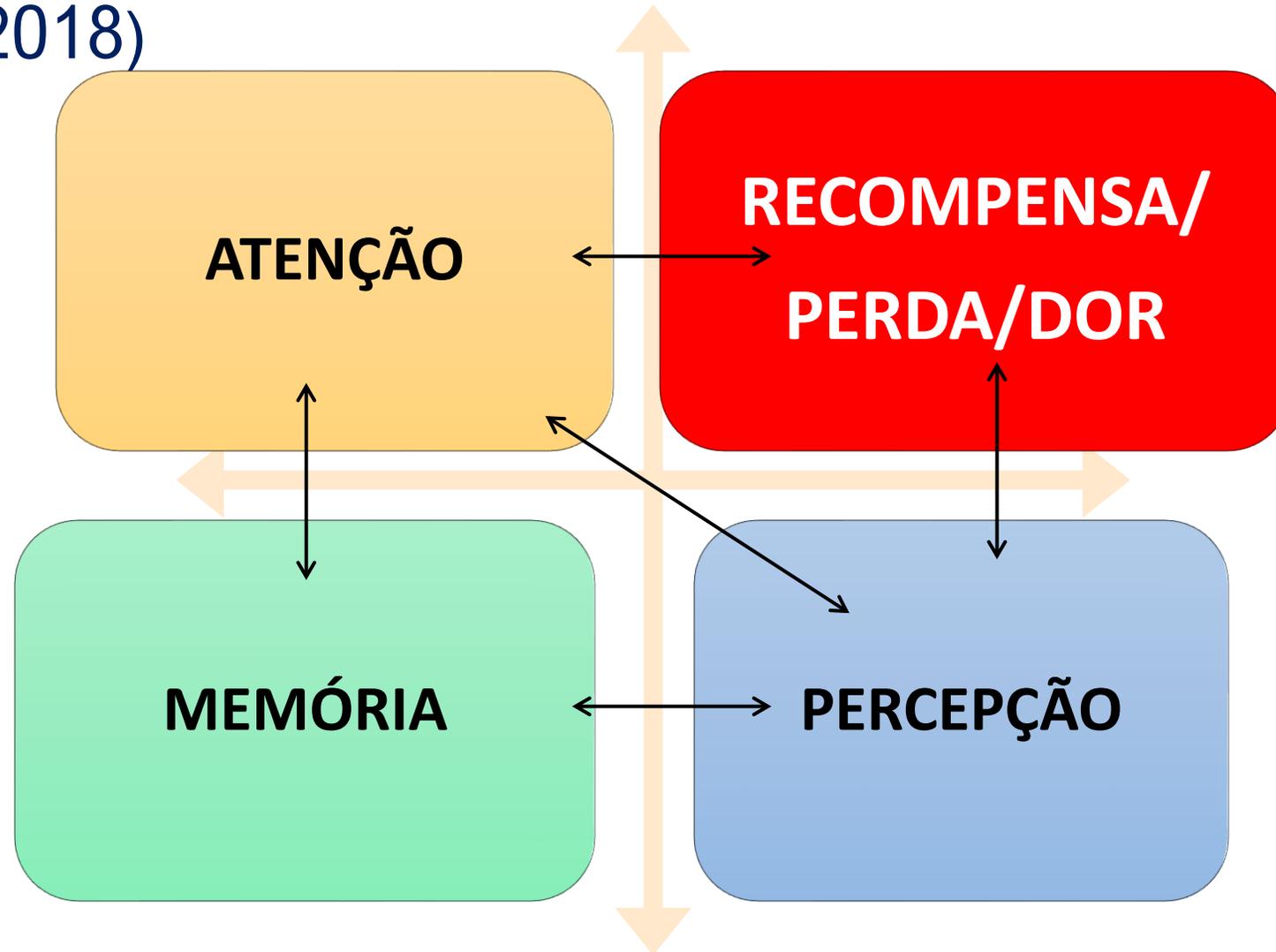
Há dois principais sistemas cerebrais que são considerados fundamentais no comportamento humano:

1. A abordagem da **recompensa**, a busca do prazer)
2. E os sistemas de **perda/prevenção da dor**



(Breiter et al, 2015; Damásio, 2020; Kahneman, 2012; Sapolsky, 2018)

Só há aprendizagem intrínseca se unirmos fatores racionais aos emocionais (Breiter et al, 2015; Damásio, 2020; Kahneman, 2012; Sapolsky, 2018)



- Os seres humanos **tomam decisões** num plano mental superior, depois de terem **filtrado** as **diferentes informações** fornecidas pelos **sentidos**.

(Michio Kaku, 2014, p.61)



Pensamento intuitivo versus sistemático

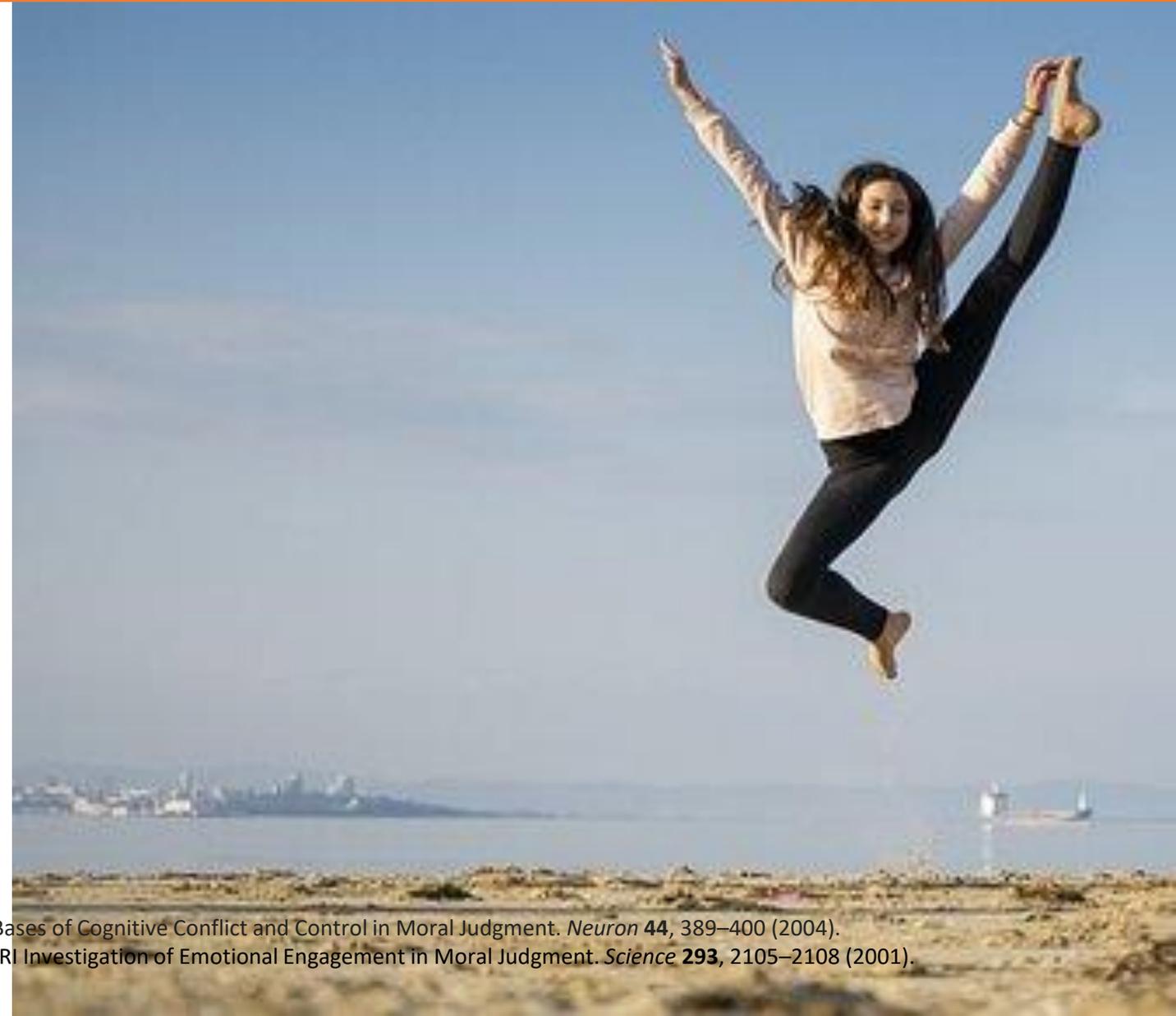
Tendo em conta a **disponibilidade de tempo de processamento que têm nas suas vidas do dia a dia,**

as pessoas alternam entre os dois modos de usar o

pensamento intuitivo

versus

pensamento analítico



Greene, J. D., Nystrom, L. E., Engell, A. D., Darley, J. M. & Cohen, J. D. The Neural Bases of Cognitive Conflict and Control in Moral Judgment. *Neuron* **44**, 389–400 (2004).

Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M. & Cohen, J. D. An fMRI Investigation of Emotional Engagement in Moral Judgment. *Science* **293**, 2105–2108 (2001).

Pensamento intuitivo versus sistemático

- Estudos mostram que, na presença de **pressão de tempo**, as pessoas usam sistematicamente **o modo intuitivo** de tomada de decisão, muitas vezes provocando resultados mais catastróficos.
- É por isso que o **ambiente e as circunstâncias** em que as pessoas enfrentam “dilemas morais” podem **influenciar** fortemente os resultados dessas decisões.



Greene, J. D., Nystrom, L. E., Engell, A. D., Darley, J. M. & Cohen, J. D. The Neural Bases of Cognitive Conflict and Control in Moral Judgment. *Neuron* **44**, 389–400 (2004).

Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M. & Cohen, J. D. An fMRI Investigation of Emotional Engagement in Moral Judgment. *Science* **293**, 2105–2108 (2001).

Perspetiva pessoal

- A teoria da racionalidade limitada afirma que as **decisões das pessoas são influenciadas pelas:**

proximidade Emocional do evento

limitações cognitivas das suas mentes

(não sabem)

pessoas em questão

racional

emocional



Simon, H. A. Theories of bounded rationality. *Decision and Organization* 1, 161–176 (1972).

March, J. G. Bounded Rationality, Ambiguity, and the Engineering of Choice. *The Bell Journal of Economics* 9, 581–595 (1978).

Kahneman, D. Maps of Bounded Rationality: Psychology for Behavioral Economics. *The American Economic Review* 93, 1449–1475 (2003).

Perspetiva pessoal

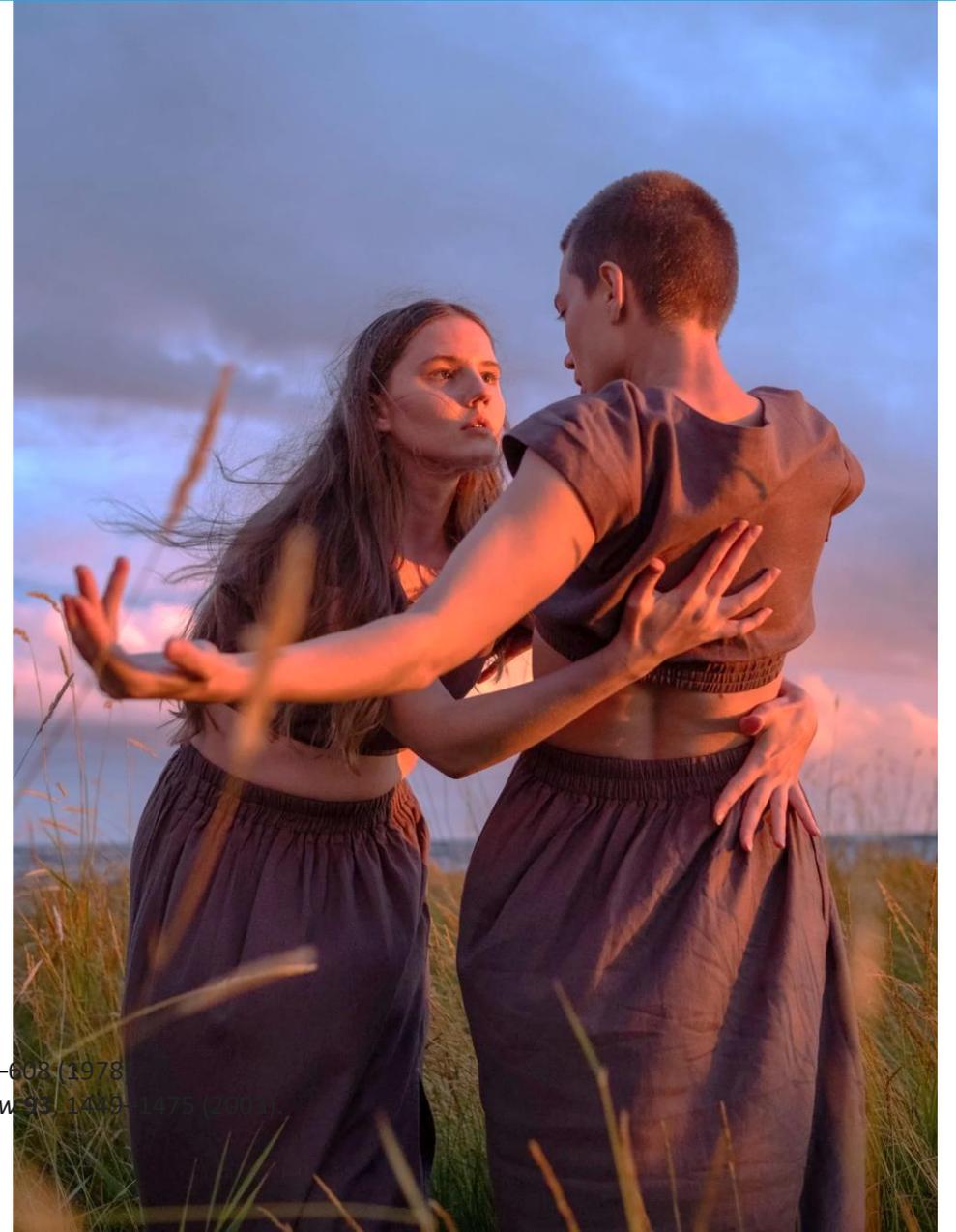
Quando temos **dilemas morais**
impessoais temos tendência para desencadear um **pensamento analítico**, enquanto que...

Quando temos **dilemas pessoais** tendemos a ter um pensamento mais **intuitivo** para resultar em comportamentos de auto preservação, **Porque nos queremos proteger ou proteger quem gostamos**

Simon, H. A. Theories of bounded rationality. *Decision and Organization* 1, 161–176 (1972).

March, J. G. Bounded Rationality, Ambiguity, and the Engineering of Choice. *The Bell Journal of Economics* 9, 587–608 (1978).

Kahneman, D. Maps of Bounded Rationality: Psychology for Behavioral Economics. *The American Economic Review* 93, 1449–1475 (2003).



Preconceitos na tomada de decisão

O problema do autocarro. O que fariam?

Um experimento mental: Um indivíduo, confrontado com uma situação crítica de um autocarro prestes a atropelar cinco pessoas idosas em final de vida, deve escolher entre:

1 – Salvar o motorista com 22 anos?

2 – Sacrificar o motorista para salvar as cinco pessoas muito idosas na estrada?

Preconceitos na tomada de decisão

O problema do autocarro

O que escolheriam?

O motorista poderia desviar o autocarro mas:

- 1 – Mataria as 5 pessoas idosas, entre as quais o seu pai;
- 2 – Mataria apenas uma mulher na estrada.

OS RISCOS

- **A saúde mental começa no útero da mãe**
- **As pessoas estão expostas a fatores de risco de demência ao longo da sua vida, com a base da sua saúde cerebral estabelecida logo no útero (WHO, 2022).**



Influência dos Fatores ambientais

- As pessoas que têm um historial de exposição a stress de vida precoce com abusos, violência doméstica e psicopatologia dos pais, são mais propensos a usar drogas e tornar-se dependentes de adições.



Estudos mostraram que o **tabagismo** está significativamente associado ao nível de **privação da vizinhança/relação**, após levar em conta as características individuais

(Duncan, Jones e Moon 1999; Kleinschmidt, Hills e Elliot 1995).



Preparamos hoje o que pode acontecer amanhã

Redução do risco de demência

Há **12 fatores de risco potencialmente modificáveis** ao longo da vida útil, que representam até 40% dos casos de demência em todo o mundo. E começam cedo.

Muitos dos **fatores de risco** para a demência são também os das NCDs (doenças não comunicáveis), o **uso de determinados medicamentos, falta de sono e infecções**

A integração eficaz da **redução do risco de demência** em programas como a **cessação do tabaco, a prevenção de doenças cardiovasculares e a nutrição** é uma importante estratégia de saúde pública.

Convivência é essencial

- Está agora bem estabelecida a associação entre a fraca ou má saúde social e o risco de declínio cognitivo ou demência incidente.
- Pequena rede social
- Interações sociais pouco frequentes
- Pouco apoio social

Aumentar a nossa rede social

Interagir socialmente

Ter mais apoio social

Convivência é essencial



Aumentar a nossa rede social

Interagir socialmente

Ter mais apoio social

Penninkilampi R, Casey AN, Singh MF, Brodaty H. The association between social engagement, loneliness, and risk of dementia: A systematic review and metaanalysis. *J Alzheimers Dis.* 2018;66:1619–33 (doi: 10.3233/jad-180439).

OS CAMINHOS E SOLUÇÕES

O que nos faz ter maior bem-estar?

Selo “Escola Saudável”

- Selo irá premiar as escolas que privilegiem, no seu quotidiano, a **promoção da saúde e do bem-estar** da comunidade educativa. Reconhecerá o mérito dos agrupamentos de escolas/escolas que, através das suas práticas, têm vindo a contribuir para a **promoção de relações interpessoais saudáveis**, envolvendo **toda a comunidade educativa** e criando uma **imagem positiva da escola**. Referenciará as escolas potenciadoras do **crescimento e desenvolvimento** de crianças, jovens e adultos saudáveis.

ATIVACÃO

Há muitas definições, mas parece-nos que a energia do corpo, da mente e da cognição, assim como da expressão comunicativa são essenciais no conceito.



- **Mudamos quando acreditamos que mudar é melhor do que estar no mesmo sítio**
- **A mudança é mais fácil quando não dá trabalho ou é simples**
- **Mudamos por passos que compreendemos. Saber qual o caminho a percorrer, é essencial. Ensina-me a dar o passo certo para a minha saúde.**



O que torna uma escola saudável?

- Educação motivadora
- Alimentação
- Segurança dos espaços
- Exercício ao ar livre
- Convivência /relações
- Alegria e bem-estar



A escola faz bem à saúde: As perguntas certas

Perguntas fechadas aceleram as coisas.

- “Estás bem?”
- Sim ou Não: “Deve ser verde?”
- Escolha forçada: “Deve ser verde ou azul?”

Perguntas abertas dão mais tempo para falar

- “O que posso fazer por ti?”
- “Qual deve ser a cor?”
- “Com o que deveria parecer isto que estamos a fazer?”



- As boas práticas no dia-a-dia começam por pequenos gestos e ações
- Fazer uma vez não é difícil
- Como mantemos o comportamento?



**Como mantemos o
comportamento?**

**Dentro da
normalidade?**

VIGOREXIA

**COMPORTAMENTOS
OBSESSIVOS**

**QUERER PERTENCER
AO GRUPO**

**Stress e ansiedade
para ir ao encontro
do que
consideramos Ser o
“padrão social”
melhor**



- A **autoconsciência** está associada a uma melhor saúde psicossocial (eu sei o que sou e sei o que sinto)
- A **consciência dos outros** está associada a melhores relações e competências para comunicar construtivamente (eu conheço os outros e sei o que são e sentem).

Santé publique France / Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes /

GESTÃO DE EMOÇÕES

eu sei o que sou e sei o que sinto

eu conheço os outros e sei o que são e sentem

Allemand, M., A.E. Steiger, and H.A. Fend, Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *J Pers*, 2015. 83(2): p. 229-41. 63. Trentacosta, C.J. and S.E. Fine, Emotion knowledge, social competence, and behavior problems in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Social Development*, 2010. 19(1): p. 1-29.

Brackett, M.A., et al., Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 2012. 22(2): p. 218-224

O nosso comportamento em saúde

Quando repetimos uma ação saudável, ela começa a implantar-se no nosso automatismo

A atividade física é sempre promotora de bem-estar.

- Andar junto de espaços de natureza
- Correr, Nadar, andar de bicicleta
- Jogar à bola
- Passear com amigos...

LITERACIA EM SAÚDE

Descobrir como acionar o nosso processo de AUTOREGULAÇÃO

Com afirmações

Eu hoje vou fazer uma caminhada, ou nadar, ou estar com os meus amigos, nem que sejam 10 minutos, ... mesmo que me apeteça atirar-me para o sofá e fiar a ler as mensagens do Instagram ou dar uma vista de olhos de 2 horas pelo

TIK TOK

Simon, H. A. Theories of bounded rationality. *Decision and Organization* **1**, 161–176 (1972).

March, J. G. Bounded Rationality, Ambiguity, and the Engineering of Choice. *The Bell Journal of Economics* **9**, 587–608 (1978).

Kahneman, D. Maps of Bounded Rationality: Psychology for Behavioral Economics. *The American Economic Review* **93**, 1449–1475 (2003).

A escola faz bem à saúde quando faz ponte com a família

Programa de Reforço das Famílias e competências parentais (em França, 2021-22) demonstraram benefícios significativos para a saúde

- Redução do uso de substâncias psicoativas
- Redução de comportamentos violentos
- Redução de comportamentos de risco em geral;
- Redução do sofrimento psicológico, de problemas comportamentais
- Redução de perturbações depressivas de ansiedade)

+ Sucesso educativo e social

- Aumento do empenho e desempenho académico
- Melhoria do clima escolar
- Melhor inclusão social
- Diminuição do comportamento delinquente

A intenção gera comportamento em saúde

Quando temos **intenção** de fazer uma ação, é o **início** do caminho para o comportamento

Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1998, 2000).



MOTIVAÇÃO



**Inspiração, intenção
para a ação, emoção**

AUTOREGULAÇÃO



**Saber que tenho de
racionalizar, para
além da emoção**

MODELAÇÃO



**O que os outros fazem
também é importante
para mim, se eu gostar
deles**

**DIMENSÕES PARA A
MUDANÇA DE
COMPORTAMENTO**



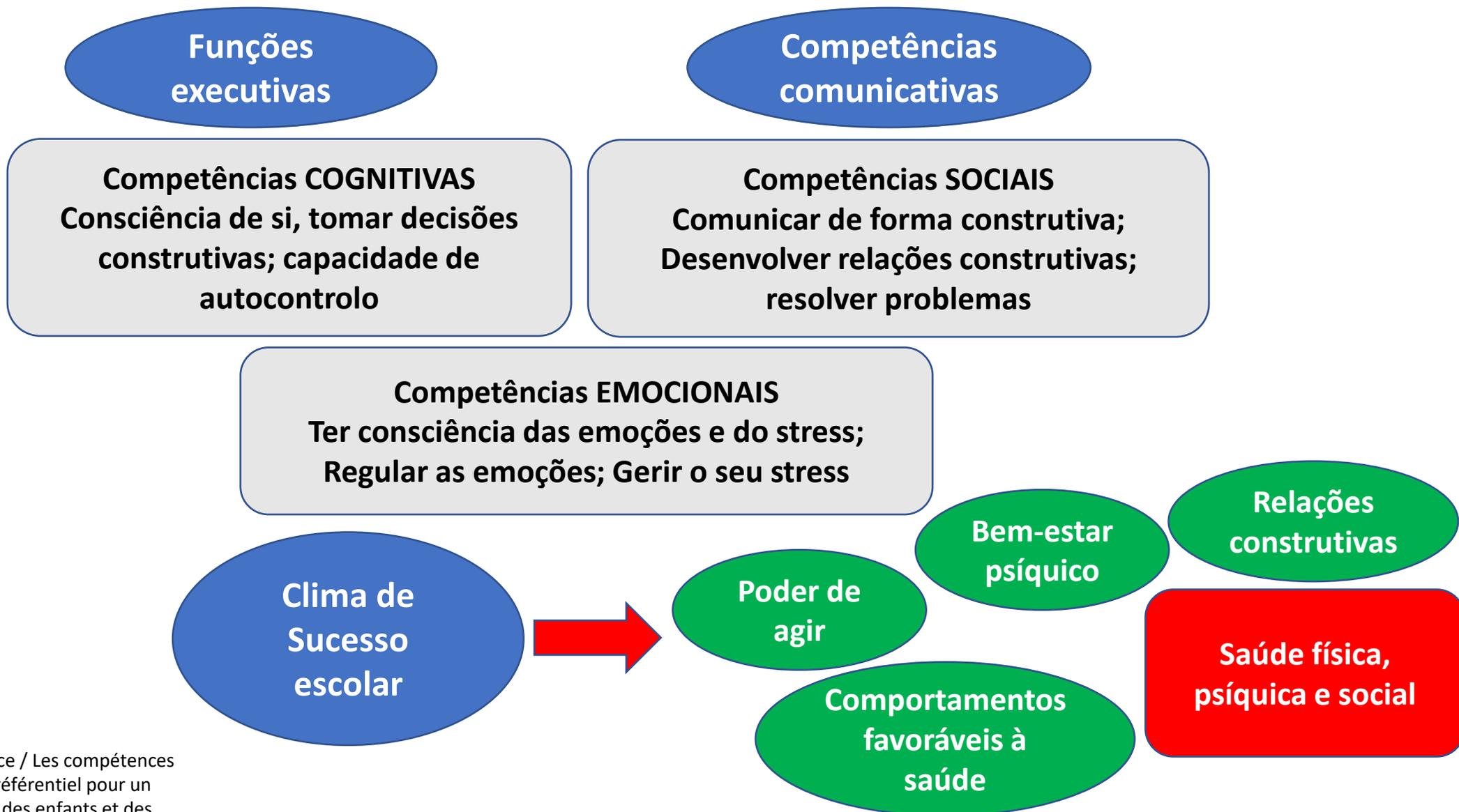
Informação nova

- **A aquisição de informação totalmente nova tende a ser mais fácil do que a correção de conhecimento preexistente.**
- **Acrescente por isso, uma ação nova à anterior**

Okun MA, Rice GE. (2001).The effects of personal relevance of topic and information type on older adults' accurate recall of written medical passages about osteoarthritis. J Aging Health 2001;13:410–29

BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO

Ambientes favoráveis ao desenvolvimento psicossocial e saúde



Três competências psicossociais essenciais

Cognitivas - focam-se na autoconsciência, autocontrolo e tomada de decisão construtiva.

Emocionais - focam-se na consciência das emoções e do stress, e na capacidade de regular as emoções e gerir o stress.

Sociais - permitem-lhe comunicar construtivamente, desenvolver relações construtivas e resolver dificuldades

Que questões prévias a colocar para levar a uma mudança de comportamento de forma satisfatória?

Motivação + intenção de agir + satisfação

Competências: conhecimento + capacidades + atributos

Crenças e barreiras

Contexto e influenciadores



2004 – Voluntários mais velhos em escolas desenvolve promoção da saúde das crianças e dos idosos

A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the experience corps model



O grupo “Corpo de Experiências” coloca voluntários mais velhos em escolas públicas do ensino básico «, em funções destinadas a satisfazer as necessidades das escolas e aumentar a atividade social, física e cognitiva dos voluntários



O programa para voluntários mais velhos, (atividade e promoção da saúde) conduz a **melhorias a curto prazo em fatores de risco comportamentais** e efeitos positivos nos fatores de risco intermediários para a **deficiência (demência) e outras morbilidades.**



Os 128 voluntários tinham entre 60 e 86 anos. No seguimento de 4-8 meses, a atividade física, a **força, as pessoas** (a quem se pode recorrer para pedir ajuda), **a atividade cognitiva e a velocidade de caminhada** melhoraram nos participantes, em comparação com o grupo de controlos.



2004 – Voluntários mais velhos em escolas desenvolve promoção da saúde das crianças e dos idosos

A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the experience corps model

Neste ensaio piloto, a **atividade física, cognitiva e social aumentou**, mostrando o potencial destes grupos para **melhorar a saúde de uma população envelhecida e simultaneamente melhorar os resultados educativos para as crianças.**



Fried, L. P., Carlson, M. C., Freedman, M., Frick, K. D., Glass, T. A., Hill, J., McGill, S., Rebok, G. W., Seeman, T., Tielsch, J., Wasik, B. A., & Zeger, S. (2004). A social model for health promotion for an aging population: initial evidence on the Experience Corps model. *Journal of urban health: bulletin of the New York Academy of Medicine*, 81(1), 64–78.

<https://doi.org/10.1093/jurban/jth094>

A aproximação da escola aos Media Combater a desinformação



Organizar passeios a jornais locais ou nacionais

Organizar com a biblioteca da escola, um passeio ao exterior. Com paragens simbólicas para se conversar sobre as várias formas de comunicação

Ver filmes que tratem os temas da confiança e da desinformação

Convidar jornalistas para irem à escola falar sobre os temas

Incentivar os alunos para a realização de pequenos filmes sobre a informação credível e não credível

Fazer uma mostra audiovisual sobre a produção dos alunos. Ofereça prémios simbólicos

Criar grupos de debates entre turmas para temas importantes para os alunos

Envolver os pais em entrevistas com informação sobre formas de verificar as notícias falsas

Importante: A proximidade e a facilidade

- Estudo conclui que o **uso dos parques** está intimamente associado à sua proximidade com a casa das pessoas.
- Assim, as pessoas que vivem nos lugares próximos de um parque estão mais ligadas a ele do que outras.
- Devido ao uso frequente por pessoas próximas, **desenvolve-se uma ligação entre o parque e os moradores próximos** ao longo do tempo.

**Exercício
Passagem
e/ou
Lazer**

Ali & Velten (2017). Relationships between Human Beings and Objects: An Extension of Parasocial Interaction



A atividade física é um forte preditor de bem-estar

Wirnitzer et al, 2022



Federação Portuguesa de Ciclismo

576 seguidores

1 sem • 🌐

+ Seguir

No encerramento da Semana Europeia da Mobilidade e o Dia Europeu sem Carros, recordamos que **Federação Portuguesa de Ciclismo** tem colaborado ativamente com a Direção-Geral da Educação para dotar as crianças e jovens das competências necessárias para pedalarem em segurança. Os conteúdos pedagógicos são de acesso livre e público. Aqui: <https://lnkd.in/dJESEkvd>



**Um país desenvolvido não é um local onde os pobres têm carro.
É onde os ricos usam os transportes públicos
ou vão de bicicleta ou a pé**

**Literacia em
saúde
pública
Proteção
ambiental**



**Decisões
conscientes
para a
saúde
pública**

QUE APELOS?

- **Titulo: Heróis da fruta**

- **App . Digital**

- **Comunidade**

- **Gamificação**

- **Parceiros**

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Lançamento Oficial

APP HERÓIS DA FRUTA
15 OUTUBRO | 10H30

MERCADO MUNICIPAL DE ALVALADE

LISBOA ACOLHE CAÇA AO TESOURO MAIS SAUDÁVEL DA EUROPA

INICIATIVA PARCERIA PATROCÍNIO APOIO

apcõi ECPO novo nordisk® ALVALADE LISBOA

associação portuguesa
contra a obesidade infantil

European Coalition
for People living
with Obesity

Junta de freguesia

Orientações simples, em plain language (linguagem acessível)

Orientações de atividades para crianças e jovens em idade escolar



Recomendações

Crianças e adolescentes (dos 6 aos 17 anos) devem realizar:

- 6 horas por dia de atividade física de moderada a vigorosa, na sua maioria atividades que usam músculos e ao ar livre
- 3 vezes por semana fortalecer os músculos
- 3 vezes por semana atividades para fortalecer os ossos

Como ajudar as crianças a melhorar

Jovens que não seguem as orientações:
Aumente gradualmente as atividades físicas agradáveis

Jovens que seguem as orientações:
Manter e tentar aumentar a atividade física

Jovens que ultrapassam as orientações:
Manter o nível de atividade, mas variar as atividades para reduzir o excesso de treino ou de lesões

Há muitas atividades que juntam vários benefícios. O jogo livre geralmente cumpre todos os requisitos



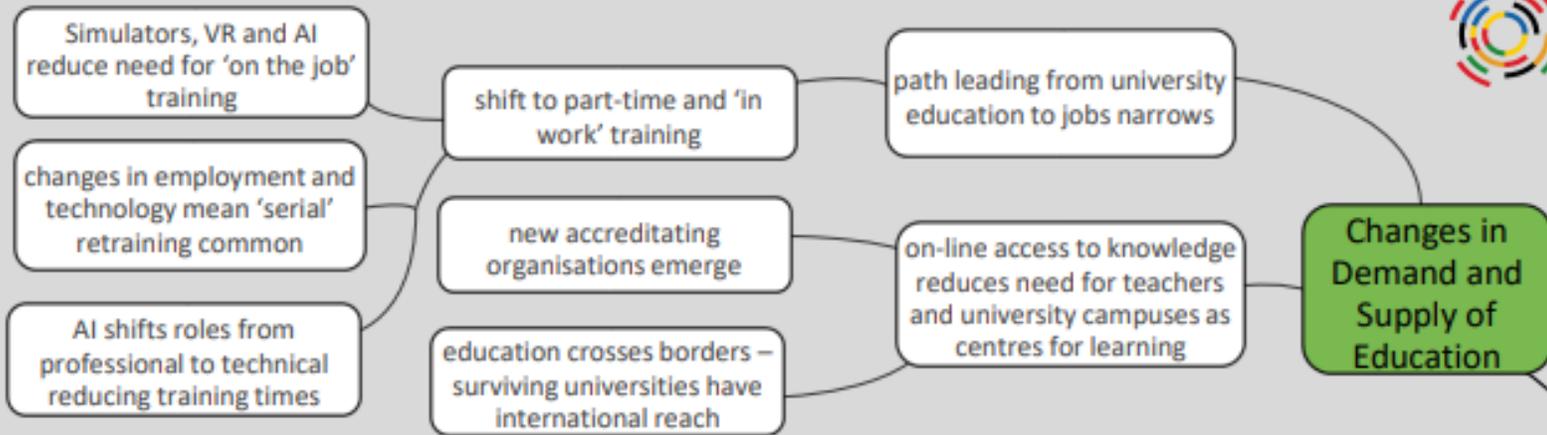
Benefícios

- Melhora a saúde dos ossos e do coração
- Peso mais saudável
- Diminui o risco de depressão

Atividades

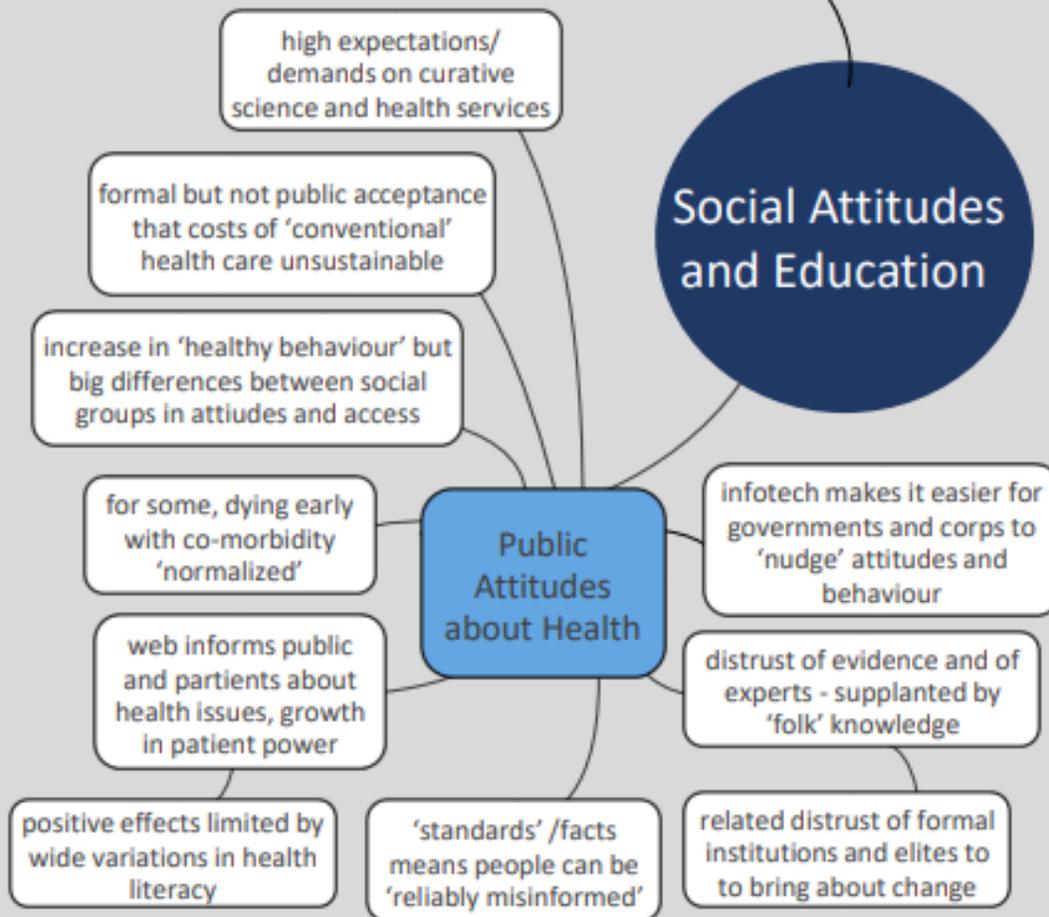
- **Aeróbica:** Correr, andar de bicicleta, nadar ou jogar
- **Fortalecer os músculos:** Ginástica, trepar árvores ou barras, ioga
- **Fortalecer os ossos:** Saltar à corda, jogar ténis, futebol





SOME UNCERTAINTIES

- Will the university sector adapt or wither?
- Will 'big data' change the role of universities as research centres? If so, how?
- Will people trust AI decisions about their health?
- How will knowledge-based professions – especially in health - respond to disempowerment?
- Will society become more 'individualised' or will we see a growth in 'community'?
- Will social attitudes to migration harden or will migrants be accommodated into communities? Will it be the same for national, EU and 'foreign' migrants?
- Will stigma of mental ill health reduce?
- Will EU values concerning health be compromised?
- Will 'nudging' reduce unhealthy behaviour amongst the disadvantaged? Will the state or corps be the strongest 'nudgers'?
- Will there be a public abreaction to a paternalistic 'nanny state'? Will this be induced /exploited by corps?



Nudge: ou a teoria do empurrãozinho

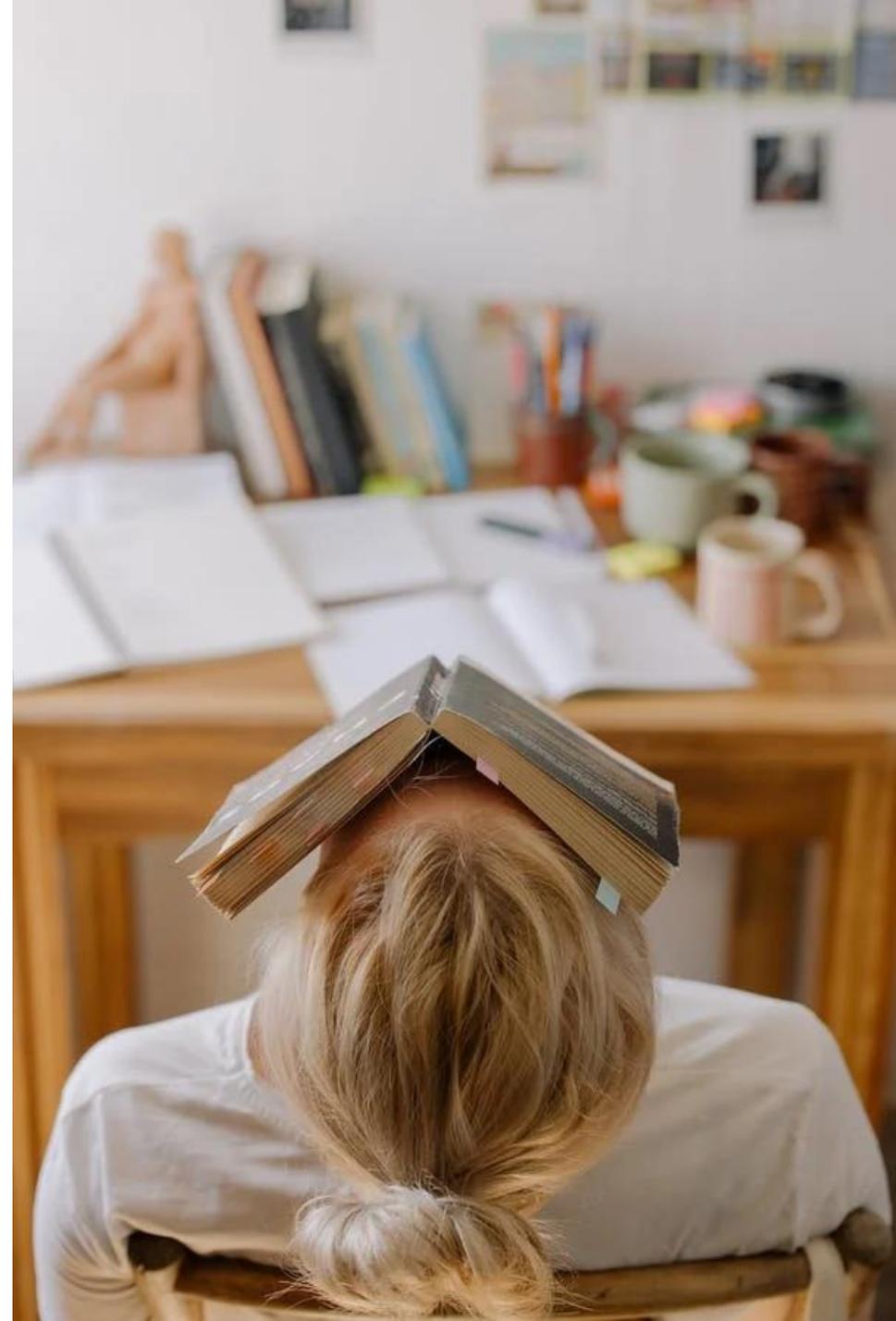
- Influenciar a escolha das pessoas para alterar o seu comportamento de maneira previsível sem proibir quaisquer opções ou alterar significativamente seus incentivos económicos.
- Para contar como um “empurrão”, a intervenção deve ser de fácil implementação e custo-benefício.



Thaler e Sunstein (2008)

Nudge: ou a teoria do empurrãozinho

- A teoria do empurrão pressupõe que, quando confrontadas com uma escolha, as pessoas preferem a **decisão “confortável”** e por isso optam por uma opção padrão.
- Assim, é importante **dar alternativas simples e dentro da “zona de conforto”** no momento da tomada de decisão.
- Estas alternativas podem levar as pessoas a alterar o comportamento, sem uma imposição pesada.

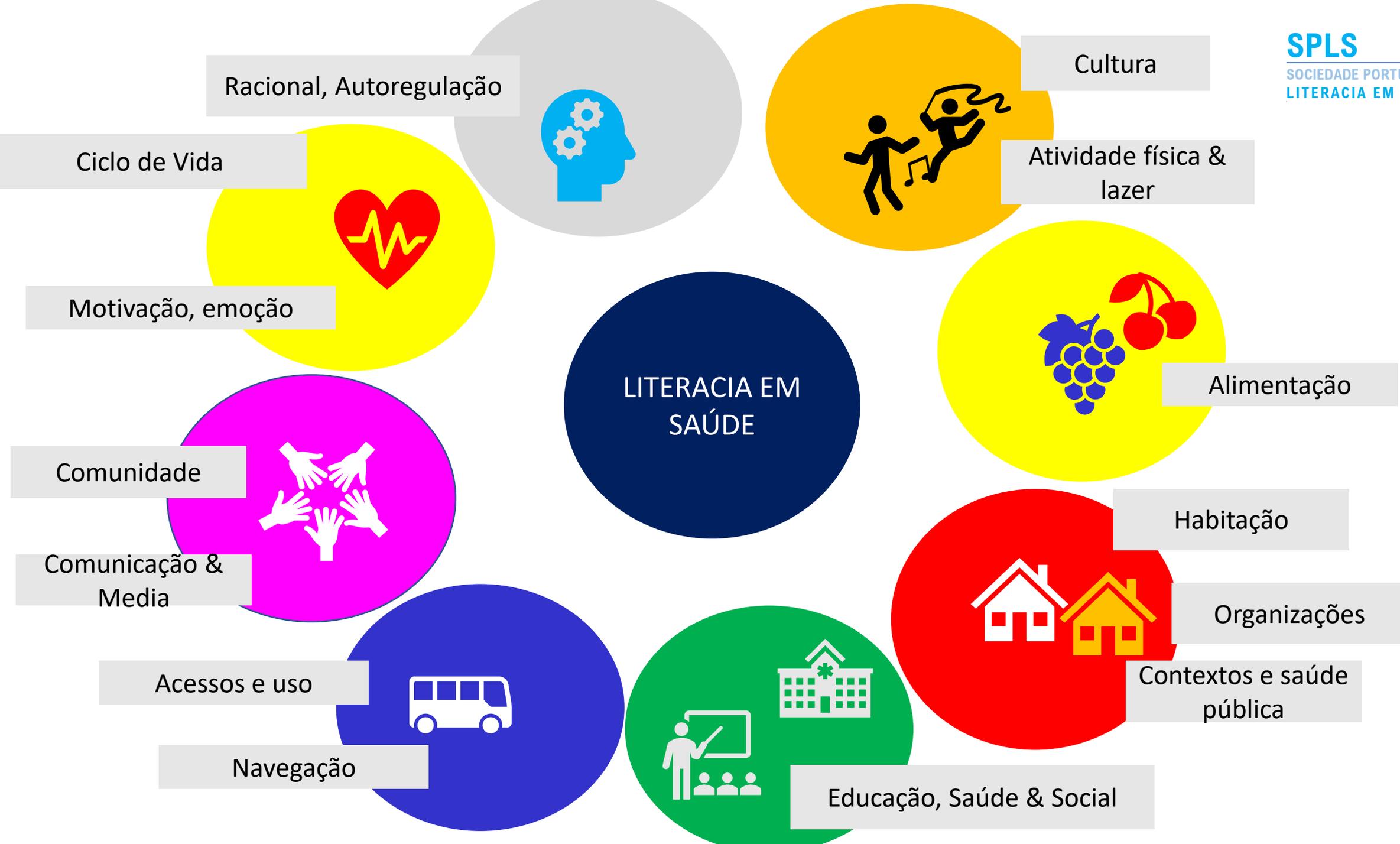


Nudge: ou a teoria do empurrãozinho

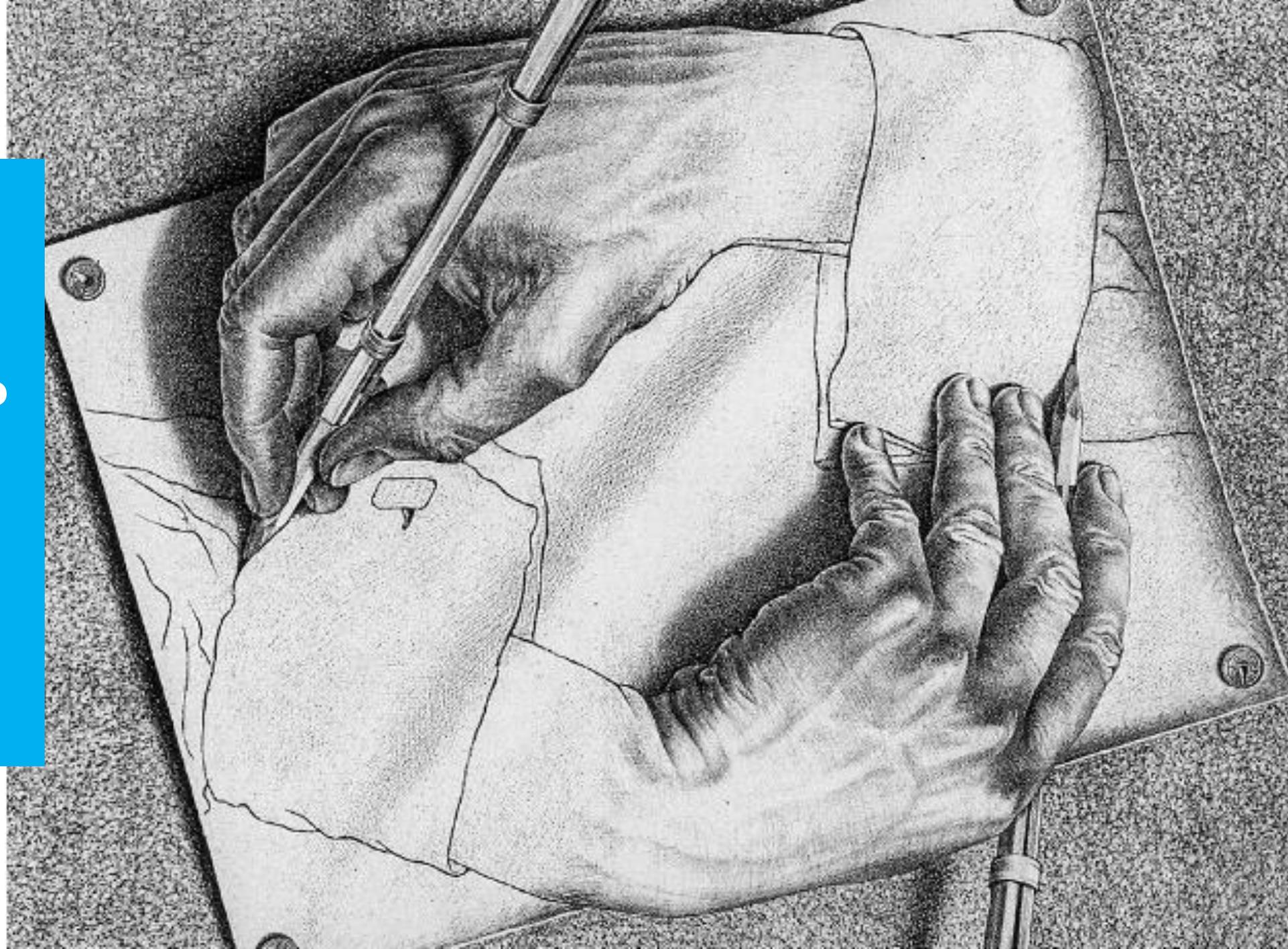
- Nudges não são ordens.
- Colocar frutas ao nível dos olhos conta como um empurrão.
- Proibir *junk food* é uma ordem e não é um nudge.



**FACILITADORES
DA AÇÃO**



**Rescrever a
nossa história.
Como
queremos ser?
O que
queremos
alcançar?
Começar hoje!**



Vamos mexer um pouco

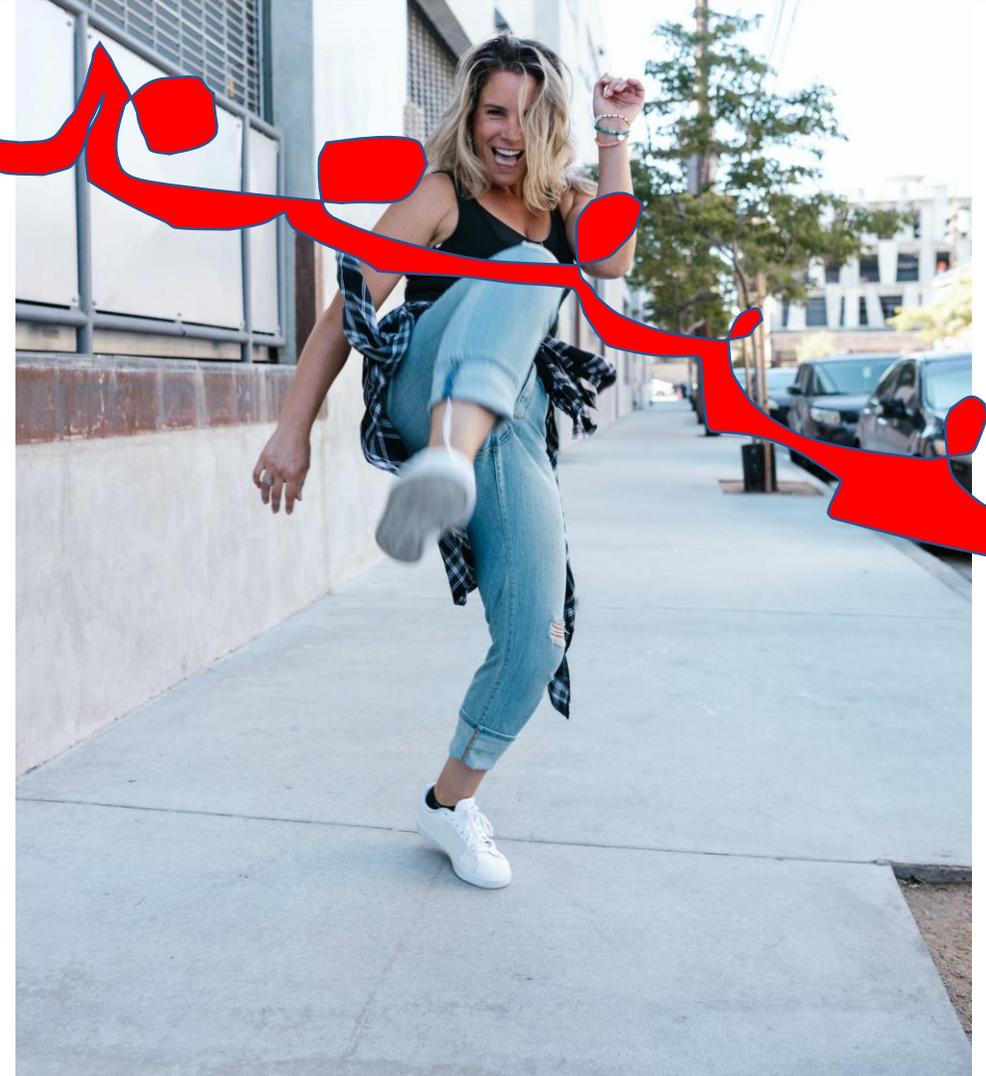
Não se importam de se levantarem?

Sintam o ritmo

Música . Toca a mexer.



https://www.youtube.com/watch?v=r7Gslaa_fts



Música . Toca a mexer.



https://www.youtube.com/watch?v=r7Gslaa_fts

Música . Toca a mexer.



https://www.youtube.com/watch?v=r7Gslaa_fts

Música . Toca a mexer.



https://www.youtube.com/watch?v=r7Gslaa_fts

Música . Toca
a mexer.



https://www.youtube.com/watch?v=r7Gslaa_fts

Literacia em
saúde:
O corpo como
um todo



A educação não transforma o mundo

A educação muda as pessoas

As pessoas transformam o mundo

Paulo Freire

Muito obrigada
Cristina Vaz de Almeida

vazdealmeidacristina@gmail.com

SPLS

**SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE**

