

# **Formação “Sol Seguro na Escola – Educar para a Proteção Solar”**

**Organização:** Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo

**Objetivo:** Sensibilizar e motivar as Escolas a incluírem práticas e conteúdos de Proteção Solar nas atividades escolares da Primavera / Verão 2026

**Data:** 22 de Novembro de 2025

**Local:** Tryp Porto Expo Hotel, Rotunda da Exponor,  
Leça da Palmeira – 4450-801 Matosinhos

**Destinatários:** Professores e Educadores

## **Programa:**

### **8:45 - 9:00 | Sessão de abertura e boas-vindas**

. Enquadramento: Impacto do sol na saúde infantil e papel da escola na prevenção.

### **9:00 - 9:30 | Conferência de abertura - “O sol: amigo ou inimigo? Como ensinar proteção solar às crianças?”**

- . Conceitos básicos de radiação ultravioleta e riscos (queimadura, envelhecimento precoce, cancro da pele).
- . Benefícios do sol e equilíbrio necessário.
- . Experiências de programas escolares de sucesso.

### **9:30 - 10:00 | Conferência “O sol e nós: Como nos protegemos (ou não) em números - Comportamentos, motivações e barreiras à proteção solar”**

- . Mecanismos de negação do risco: “a mim não me acontece”, “sempre fiz assim e não tive problemas”.
- . Influência das emoções positivas associadas ao sol (prazer, férias, bronzeados, sensação de bem-estar).
- . Diferenças comportamentais entre contextos: relaxamento e prazer (praia), produtividade (trabalho), desempenho (desporto) e rotinas (escola).
- . Fatores ambientais: horários escolares, condições de trabalho ao ar livre, falta de sombra, políticas institucionais – a escola como exemplo.

## **10:00 – 10:30 | Pausa**

## **10:30 – 11:30 | Sessão interativa – “A escola ao sol: ensinar e praticar a prevenção”**

- . O papel do professor como exemplo e promotor de comportamentos seguros.
- . Integração curricular (Ciências, Educação Física, Cidadania e Desenvolvimento)
- . Jogos e experiências práticas
- . Estratégias de comunicação / motivação adaptadas às diferentes idades escolares

## **11:30 - 12:15 | Workshop de planeamento escolar – “Construir um plano de proteção solar na minha escola”**

- . Trabalho em pequenos grupos: cada professor desenha uma proposta simples de ações para aplicar já na próxima Primavera / Verão (ex. concursos de chapéus, mural do sol, semana do protetor solar, regulamento para atividades ao ar livre, os embaixadores da proteção solar) – Apresentação breve em plenário.

## **12:15 - 12:30 | Histórias inspiradoras e testemunhos de quem já aplicou projetos de proteção solar**

- . Depoimento de um jovem / adolescente sobre hábitos de proteção solar.

## **12:30 - 13:00 | Encerramento e entrega de kit escolar de proteção solar**

- . Distribuição de material pedagógico.
- . Compromisso em implementar pelo menos uma ação no verão seguinte.