

|| Orientações para Professores

/0 Introdução

Este documento tem como objetivo auxiliar o professor a introduzir o concurso PSOFriends – Faz uma Cena aos seus alunos na sala de aula. Com uma estrutura simples e direta, este guia prático inclui breve informação contextual sobre a psoríase e apresenta a iniciativa “PSOFriends – Faz uma Cena”, sugerindo como pode ser incluída em contexto de sala de aula.

/1 Psoríase

A psoríase é uma doença inflamatória crónica do foro imunológico que se manifesta principalmente na pele, não contagiosa, que pode surgir em qualquer idade e que afeta 1 a 3% da população mundial.

O seu aspeto, extensão, evolução e gravidade são muito variáveis, caracterizando-se, geralmente, pelo aparecimento de lesões vermelhas ou manchas na pele, espessas e descamativas, que afetam sobretudo os cotovelos, joelhos, região lombar, couro cabeludo e unhas.

O diagnóstico deve ser feito através da observação clínica de um dermatologista.

Em Portugal, a psoríase afeta mais de 200 mil pessoas, sendo chamada da doença dos 3 N's:

- Não tem cura;
- Não é contagiosa;
- Não mata

Embora não mate, a psoríase tem um elevado impacto na qualidade de vida dos doentes, mas tem tratamento. Porque a psoríase manifesta-se na pele, através de lesões e manchas espessas e descamativas, surgem associados a ela o estigma social e muitas vezes a exclusão, resultando em isolamento, stress e ansiedade para o doente (criança, jovem ou adulto). Por vezes registam-se também casos de bullying.

O estigma e a exclusão resultam do desconhecimento. Por isso, é importante saber que as manchas na pele não são resultado de descuido nem de falta de higiene, e também não representam risco de contágio. A pessoa com psoríase não representa qualquer risco para os outros.

Para mais informações sobre a psoríase consulte o site da PSOPortugal - <https://psoportugal.pt/o-que-e-a-psoriase/>.

/2 PSOFriends – Faz uma Cena

Falar de psoríase (ou de qualquer doença) e conseguir a atenção das pessoas representa um desafio. Por isso, a PSOPortugal criou em 2021 uma série digital que, com humor e boa disposição, aborda assuntos sérios para os descomplicar e para promover a compreensão, a empatia e a amizade.

[PSOFriends](#) é uma série com doentes psoriáticos transformados em atores, com médicos e especialistas e com a participação especial do humorista Luís Filipe Borges.

Em 2022, surge “PSO Friends – Faz uma Cena”: um Programa de Talentos dirigido a estudantes entre os 14 e os 17 anos, que visa promover a inclusão de pessoas com psoríase entre os seus pares.

Este é um Concurso de Talento aberto à participação de todos os jovens entre os 14 e 17 anos, atualmente a estudar numa escola em Portugal. “Faz uma Cena 2022” é promovido pela [PSO Portugal](#), a associação que representa as Pessoas com Psoríase em Portugal. Poderão participar equipas de 3, 4, 5 ou 6 elementos (em cada equipa, os membros podem ser de turmas ou mesmo de escolas diferentes).

O concurso está estruturado em duas fases:

(i) 1ª Fase – 10 Melhores Cenas

(ii) 2ª Fase - Final

| | 1ª Fase – 10 Melhores Cenas | | | 2ª Fase– Final |
|--------|-------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | A1 - Registo de Equipas | A2 – Submissão de Cenas | A3 – Equipas Seleccionadas | 3 vencedores finais |
| Datas | 01.09.2022 – 19.10.2022 | 01.09.2022 – 19.10.2022 | 22.10.2022 | 29.10.2022 |
| Acções | 1. Registo de Equipa 2. Autorização Parental | 1. Candidatura de Cena | Equipas do TOP 10 | Equipas vencedoras informadas |

O regulamento com o descritivo completo do concurso pode ser encontrado aqui: [Regulamento](#)

/3 PSOFriends – Faz uma Cena na Sala de Aula

A sala de aula é o local, por excelência do crescimento e aprendizagem, com conteúdo pedagógico que torne os jovens cidadãos mais capazes e conscientes.

O concurso PSOFriends – Faz uma Cena desafia os jovens a interligar-se com os seus pares, indo à descoberta do seu talento para representar, saindo da sua zona de conforto, ao mesmo tempo que comunicam uma mensagem de inclusão e de desmistificação da psoríase, uma doença comum na população e também no ambiente escolar. O professor tem aqui um papel preponderante, podendo ser o ponto de motivação para um momento de agregação, crescimento e motivação dos seus alunos.

O professor, em cerca de 30min, poderá estimular os alunos para a participação na iniciativa através dos seguintes passos:

- (i) Utilizar o [tutorial](#) gravado pelo Luís Filipe Borges como apresentação do Concurso
- (ii) Explicar brevemente o que é a psoríase
- (iii) Explicar as duas fases do concurso (ver [Regulamento](#))
- (iv) Apresentar o site www.fazumacena.pt
- (v) Incentivar à participação

Vamos tornar esta iniciativa um momento de crescimento pedagógico, de desmistificação de uma doença e de promoção da inclusão.