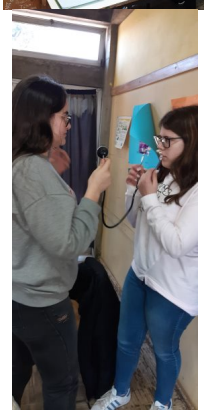Os jovens compartilham informações, gostos, interesses por tecnologias entre outros temas e assuntos. Recorrer a equipas de jovens que atuam como facilitadores de discussões numa perspetiva de educação por pares é uma estratégia que pode ser muito útil para abordar conceitos e conteúdos trabalhados em diferentes contextos, particularmente no que respeita à saúde. Quando entre pares, os jovens sentem-se mais à vontade para fazer perguntas sobre os mais diversos assuntos e são capazes de participar em discussões sem medo de serem julgados e rotulados ao mesmo tempo que podem partilhar ideias, experiências, conhecimento e informações…. Os alunos da turma TAS, 12ºRA, em colaboração com a professora de Ciências Naturais trabalharam o conceito de Pressão Arterial e explicaram aos seus colegas das turmas 9ªRB e 9ºRE como se procedia à medição, quais os valores considerados normais e o porquê de ser necessário atender a alguns procedimentos para que as medições se efetuassem de forma correta. A discussão sobre os valores alterados, dos hábitos e comportamentos dos alunos foi ainda uma ótima sessão de educação para a saúde para ambos os grupos. Se as vantagens para os grupos intervencionados são muitas, também os educadores, turma TAS, puderam colocar em prática conhecimento adquirido durante a sua formação e atuar junto das turmas de forma a promover comportamentos saudáveis a par da oportunidade para experimentarem crescimento pessoal e desenvolvimento em torno da opção profissional adotada. A experiência foi para os três grupos (turma TAS e turmas de 9ºano) extremamente proveitosa, permitiu também desenvolver competências no domínio da comunicação interpessoal e relacional de forma a promover futuras mudanças nos grupos intervencionados, modificando normas e estimulando uma ação coletiva conducente a mudanças futuras promotoras de saúde!