

# PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

## Plano de Atividades

2019/2020

### I. A Equipa PES

Ricardina Almeida e Joana Barradas - professoras do grupo de Biologia e Geologia.

Eulália Gonçalves - Psicóloga

### II. **A Promoção e Educação Para a Saúde em Meio Escolar - Finalidades, Eixos Estratégicos e Áreas de Intervenção** (Plano Nacional de Saúde Escolar 2015).

- a. **Finalidades** - Contribuir para mais saúde, mais educação, mais equidade e maior participação e responsabilização da comunidade educativa, em particular das crianças e dos jovens no seu desenvolvimento saudável e sustentável e no da sua comunidade.
- b. **Eixos Estratégicos** - Abordagem holística da saúde na escola, que fomente a capacitação da comunidade educativa, a saúde, a segurança, a sustentabilidade ambiental e a inclusão de crianças e jovens; Parcerias que valorizem a saúde nas suas políticas, contribuindo para a redução das desigualdades.
- c. **Áreas de Intervenção** - Competências sociais e emocionais para a tomada de decisões responsáveis em saúde, nomeadamente em:
  - i. saúde mental
  - ii. alimentação saudável e atividade física
  - iii. mobilidade segura e sustentável
  - iv. sexualidade
  - v. prevenção do consumo de tabaco, álcool e outras substâncias psicoativas, bem como redução dos comportamentos aditivos sem substância.

### III. **A Promoção e Educação Para a Saúde em Meio Escolar - Integração no Projeto Educativo do Agrupamento** (PEA 2019/2022).

O desenvolvimento de ações, atividades e projetos integra-se predominantemente, em termos de valores e ações-plano-estratégico definidas para o Agrupamento, na área da saúde alicerçada em condições ambientais e em hábitos individuais tendo em vista o bem-estar pessoal e coletivo, na realização de iniciativas conjuntas entre a direção/coordenação das escolas e os representantes de

pais e encarregados de educação, no reforço das parcerias e protocolos com a Autarquia e as coletividades/associações locais e no desenvolvimento de projetos e atividades no âmbito da educação para a saúde, da cultura cívica, de intervenção e responsabilização.

#### IV. Atividades/Projetos, Público-alvo e Parcerias

Atividade/Projeto	Público-alvo	Parceiros/ Participantes
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Espaço Saúde</b> - espaço de apoio e atendimento anónimo e confidencial, no domínio da saúde, que promove o diálogo, informação, reflexão e resolução de situações problemáticas, estabelecendo a “ponte” entre o aluno e estruturas/serviços/técnicos da área da saúde. <b>Colaboração com o Gabinete do Aluno</b> na resolução de algumas situações de indisciplina, entre outros.</li> </ul>	Alunos	ACES Amadora EPIS Gabinete do Aluno DT
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Encaminhamento</b> para consultas de oftalmologia, planeamento familiar, psicologia, pedopsiquiatria, consumos e dependências, obesidade com patologia associada.</li> </ul>	Alunos	Gabinete SPO ACES Amadora Associação “O Vigilante” SICAD Espaço Aparece
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Levantamento de dados e envio para a USP:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nº e tipo de acidentes escolares ocorridos;</li> <li>- alunos com <u>Necessidades de Saúde Especiais</u> (Diabetes do tipo 1, doença oncológica, outras doenças crónicas); colaboração na elaboração e implementação do Plano Individual de Saúde;</li> <li>- dados antropométricos/<i>status ponderal</i> e análise da evolução dos dados referentes ao Agrupamento para eventual intervenção;</li> <li>- tipologia dos lanches dos alunos do 1º Ciclo;</li> <li>- atualizações de boletins de vacinas/sinalização de recusas;</li> <li>- caracterização do Parque Escolar;</li> <li>- nº de casos de doenças de evicção escolar</li> </ul> </li> </ul>	Alunos	USP DT Professores titulares de Turma Professores Ed. Física Serviços Administrativos Serviços ASE
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Consumo de SPA e outras dependências - Adoção de Estratégias de Prevenção</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reuniões de concertação de estratégias;</li> <li>- Formação e divulgação do guião de procedimentos a Professores e EE;</li> <li>- Reuniões para discussão de casos;</li> <li>- Encaminhamento para consulta do adolescente;</li> <li>- Sessões sobre prevenção do <b>Consumo de SPA - alunos turma AP11</b>;</li> <li>- Aplicação de um jogo sobre a prevenção do consumo de tabaco - Alunos 7º anos</li> <li>- Ação de sensibilização sobre a utilização da Internet e Redes Sociais por crianças e adolescentes <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enc. de Educação.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		SICAD, UCC e USP EPIS Professores de Ciências Naturais e TIC Professora Paula Gouveia
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Divulgação</b> de palestras, cursos, projetos e concursos, apoio a atividades letivas e a trabalhos a desenvolver na área da saúde.</li> <li>Colaboração com a área de Cidadania e Desenvolvimento</li> </ul>	Alunos e professores	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Participação em reuniões</b> de coordenação com a equipa de Saúde Escolar</li> </ul>	-----	ACES Amadora

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suporte Básico de Vida</b> e técnicas elementares de 1º socorros - Sessões/<b>Formação</b></li> </ul>	Alunos 9º ano Professores	CV da Amadora Proteção Civil
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Higiene Postural</b> Ações de sensibilização e distribuição de flyers.</li> </ul>	Alunos do 1º Ciclo e EE	UCC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentação saudável</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ações de sensibilização em aula;</li> <li>- Ações de sensibilização e acompanhamento das refeições no refeitório;</li> <li>- Divulgação do cartaz com propostas de lanches saudáveis e económicos, elaborado pelo Centro de Saúde;</li> <li>- Comemoração do dia mundial da alimentação (16 de outubro) - ação de sensibilização/informação sobre alimentação saudável e desperdício alimentar;</li> <li>- Produção de alimentos saudáveis - <b>Horta Pedagógica/Comunitária</b> - ambiente, saúde e sustentabilidade.</li> </ul> </li> </ul>	Alunos do 2º ano do 1º Ciclo Alunos que frequentam o refeitório Alunos 3º ciclo e secundário	UCC Prof. Isabel Silvestre Alunos AP11, AP12 e AP13 Professores Biologia e Coordenador Eco- escolas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diabetes - Formação</b> - Cuidados a crianças e jovens com diabetes tipo I</li> <li>• Preparação de indicações escritas sobre como atuar/divulgação do manual para educadores</li> </ul>	Professores Assistentes Operacionais	USP e APDP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeto “Sexualidade com Responsabilidade”</b></li> </ul>	Alunos 9º Anos, turmas 1, 5 e 6	UCC e UCSP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sessões sobre sexualidade</b></li> </ul>	Alunos 7º ano	Professores do grupo Biologia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mutilação Genital Feminina</b> - formação/capacitação</li> </ul>	Professores, Psicólogo, AO e AT	USP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saúde oral</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ações educativas;</li> <li>- Triagem de alunos com <b>problemas dentários, aplicação de vernizes de flúor, atribuição de cheques dentista, referenciação para higiene oral</b></li> </ul> </li> </ul>	Alunos 1º ciclo e JI Todos os alunos de 7, 10 e 13 anos Alunos 1º Ciclo	UCC (Higienista) Biblioteca Escolar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Dar sangue é dar Vida”</b></li> </ul>	Comunidade escolar	IPST
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeto “A célula oncológica”</b> - sessão de informação e discussão sobre a biologia do cancro e a sua prevenção.</li> </ul>	Turmas de 10º e 11º do Curso de Ciências e Tecnologias, Turmas do curso AP	Serviço de Oncologia do Hospital Amadora- Sintra
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeto “Cuida-te” - medida 3</b> - reflexão sobre comportamentos de risco através de dramatizações interativas por parte do “Teatro Debate - Associação Usina”.</li> </ul>	Alunos das turmas 8º1, 3 e 5	IPDJ Professores de CN

• <b>Obesidade/Excesso de peso</b> - Programa PINO - intervenção atividade física diferenciada e aconselhamento nutricional	Alunos com excesso de peso/obesos	Prof. Ed. Física, Farmácia Brito
• <b>Acuidade visual e auditiva - rastreios visuais e auditivos</b>	Alunos 1º e 7º anos	Hospital Lusíadas - Clínica de St. António
• <b>Estágios na área da saúde</b>	Alunos do Curso de Ciências e Tecnologia e dos Cursos Profissionais	
• <b>Conversas temáticas sobre saúde</b>	EE, Professores e AO/AT	

SPO - Serviços de Psicologia e Orientação

USP - Unidade de Saúde Pública

UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade

USPS - Unidade de Saúde de Prestação de Cuidados de Saúde

ACES Amadora - Agrupamento de Centros de Saúde da Amadora

SICAD - Serviço de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências do Ministério da Saúde

IPST- Instituto Português do Sangue e Transplantação

APDP - Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

EPIS - Projeto Empresários Pela Inclusão Social

CV - Cruz vermelha

APF - Associação para o Planeamento da Família

IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude

## V. Avaliação

- número de atividades/projetos desenvolvidos (iniciados ou de continuidade);
- número de alunos envolvidos e nível de escolaridade;
- número de encarregados de educação, professores e assistentes operacionais envolvidos;
- número/diversidade de áreas de intervenção;
- evolução de conhecimentos.