

# PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

## Plano de Atividades

2020/2021

### 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.</li> <li>• <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</b> para a USP: <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>- 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 - Literacia digital/internet/redes sociais e gaming - 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, EE e AO;</li> <li>- Reuniões para discussão de casos;</li> <li>- Encaminhamento para consulta de prevenção indicada;</li> <li>- Aplicação de programas de Prevenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências e sensibilização sobre a utilização da Internet e Redes Sociais, que podem ser utilizados em contexto de sala de aula, presencialmente, ou à distância - WhatsUP, Eu e os Outros e Quem Quer Comandar.</li> </ul> </li> </ul>		SICAD, UCC e USP EPIS Professores de Ciências Naturais e TIC Professora Paula Gouveia Biblioteca
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Divulgação</b> de palestras, cursos/formação, projetos e concursos, apoio a atividades letivas e a trabalhos a desenvolver na área da saúde.</li> <li>• <b>Colaboração com a área de Cidadania e Desenvolvimento</b></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>Higiene Postural</b> Ações de sensibilização e distribuição de flyers - <b>a confirmar.</b></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>- Divulgação de apresentação com propostas de lanches saudáveis e económicos, elaborado pelo Centro de Saúde;</li> <li>- Comemoração do dia mundial da alimentação (16 de outubro) - atividade “Desafios do dia da alimentação”</li> <li>- Dinamização de sessões de sensibilização/informação sobre alimentação/lanches saudáveis e desperdício alimentar - assembleias de turma;</li> <li>- Produção de alimentos saudáveis - <b>Horta Pedagógica/Comunitária</b> - ambiente, saúde e sustentabilidade.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Alunos do 2º ano do 1º Ciclo Alunos que frequentam o refeitório Alunos 3º ciclo e secundário</p>	<p>UCC Professores do 1º Ciclo, de Biologia e Coordenador Eco-escolas Biblioteca escolar Professores de Cidadania</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ação de divulgação de indicações escritas sobre como atuar/divulgação do manual para educadores</li> </ul>	<p>Professores Assistentes Operacionais</p>	<p>USP e APDP</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sessões sobre Sexualidade:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Mapa da Sexualidade - dimensões da sexualidade humana”</li> <li>- Caixa das perguntas - esclarecimento de dúvidas</li> <li>- Contraceção</li> </ul> </li> </ul>	<p>Alunos</p>	<p>Professores do grupo Biologia e DT Alunos 12º ano de Biologia</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sessões sobre a doença COVID</b> - o que é, sintomas, como se transmite e importância das medidas de prevenção</li> </ul>	<p>Alunos 2º e 3º Ciclos</p>	<p>Dt e professores CN/PES</p>
<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>	<p>Alunos 1º ciclo e JI Todos os alunos de 7, 10 e 13 anos Alunos 1º Ciclo</p>	<p>UCC (Higienista) Biblioteca Escolar</p>
<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” - <b>Candidatura</b></li> </ul>	<p>Alunos das turmas 8º1, 3 e 5</p>	<p>IPDJ Professores de CN</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Obesidade/Excesso de peso</b> - Programa PINO - intervenção atividade física diferenciada e aconselhamento nutricional</li> </ul>	<p>Alunos com excesso de peso/obesos</p>	<p>Prof. Ed. Física, Farmácia Brito Hospital Lusíadas</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Acuidade visual e auditiva - rastreios visuais e auditivos - a confirmar</b></li> </ul>	<p>Alunos 1º e 7º anos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Estágios na área da saúde - a confirmar</b></li> </ul>	<p>Alunos do Curso de Ciências e Tecnologia e dos Cursos Profissionais</p>	<p>Hospital Lusíadas - Clínica de St. António</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Conversas temáticas sobre saúde - a confirmar</b></li> </ul>	<p>EE, Professores e AO/AT</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Horta pedagógica - produção de alimentos, saúde e sustentabilidade</b></li> </ul>	<p>Alunos</p>	<p>Noocity Urban Ecology Empresa Nam</p>

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.