

Relatório

“ESCOLA COM SAÚDE”



Ano Letivo: 2020/2021

Relatório realizado por: Teresa Valente

Oliveira de Azeméis, 20 de julho de 2021

1. Introdução

O Projeto “Escola Com Saúde” 2020/2021 dando continuidade ao trabalho já desenvolvido como Escola Promotora de Saúde e seguindo as linhas orientadoras da legislação em vigor, tem integrado na sua linha de ação as quatro áreas fundamentais, a saber:

- ✓ **Afetos e Educação para a Sexualidade**
- ✓ **Educação Alimentar e Atividade Física**
- ✓ **Comportamentos Aditivos e Dependências**
- ✓ **Saúde Mental e Prevenção da Violência**

Ao longo do ano letivo 2020/2021, foi realizado um conjunto de atividades de acordo com a Planificação elaborada no início do ano, e que envolveram para além da equipa deste projeto um conjunto de profissionais da educação e técnicos de saúde, dando continuidade a parcerias já estabelecidas em anos anteriores nomeadamente, o Centro de Saúde de Oliveira de Azeméis, Escola Superior de Saúde Norte da Cruz vermelha de Oliveira de Azeméis. Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA) e a colaboração da Psicóloga do SPO.

As atividades tiveram como principal público-alvo os alunos do Agrupamento, e foram realizadas no sentido de os sensibilizar para a importância do desenvolvimento de um estilo de vida saudável, com as quais era pretendido atingir os seguintes objetivos:

- Promover o bem-estar físico, mental e social.
- Envolver a comunidade educativa em atividades com vista a promover a saúde.
- Diversificar atividades que constituam desafios estimulantes para toda a comunidade escolar.
- Desenvolver laços entre a escola, a família e a comunidade.
- Articular atividades de promoção de saúde com o Projecto Educativo.
- Reforçar as competências técnico-pedagógicas dos docentes na área da educação para a saúde em educação sexual;
- Favorecer a partilha de experiências;
- Promover a implementação de projetos de “educação Sexual”, na escola;
- Dinamizar o Gabinete de informação e apoio ao aluno (GIA)

- Promover a aplicação de materiais pedagógicos adequados ao contexto, adaptando-os ao público-alvo e às necessidades sentidas;
- Sensibilizar a comunidade escolar para a prática de estilos de vida saudáveis.

2. Desenvolvimento

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:

- **“Comemoração do Dia Mundial da Alimentação”**

É uma atividade plurianual que visa dar cumprimento a uma das áreas fundamentais da linha de ação da Educação para a Saúde” **Educação Alimentar e Atividade Física**”. Este ano devido às condições Pandémicas e às restrições implementadas pela DGS e que constam no Plano de Contingência não foi possível organizar o pequeno-almoço saudável, no entanto em sua substituição foi aplicado nas turmas (todas de 5.º e 6.º ano e em algumas do 3.º ciclo e secundário) as atividades / desafios no âmbito do Projeto “Quero ser! #maissaudavel” propostas pela EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR - UCC AVEIRO NORTE, representada no nosso Agrupamento pela Enfermeira Fábica Moreira.

Os objetivos principais foram sensibilizar os alunos para a importância da escolha de alimentos saudáveis e diversos e inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição.

- **“Dia do Não Fumador”**

É uma atividade plurianual integrada na linha de ação **“Comportamentos Aditivos e Dependências”**, este ano para assinalar este dia e com o objetivo de promover a adoção de estilos de vida saudáveis e salientar a sua importância para a prevenção de doenças associadas foram realizadas nas turmas que do 2.º, 3.º ciclo e secundário que consideraram pertinente as atividades / desafios no âmbito do Projeto “Quero ser! #maissaudavel”.

- **Educação Sexual em meio Escolar**

A Educação Sexual em meio escolar integra a grande linha de ação **“Afetos e Educação para a Sexualidade”** foi assegurada pela aplicação do Programa PRESSE (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar) aos alunos do 2.º e 3.º ciclo, pelo Diretor de Turma,

professores de Ciências e professores de Educação Física. Relativamente ao ensino secundário as sessões neste âmbito foram aplicadas apenas pelos Diretores de Turma e/ou professores de Educação Física. A aplicação deste Programa é de carácter obrigatório e obedece ao protocolo que é estabelecido no final de cada ano letivo com o ACES de Oliveira de Azeméis permitindo dar cumprimento ao estabelecido na Lei 60/2009 de 6 de agosto.

A metodologia e seleção de atividades pode contemplar as propostas nos Cadernos PRESSE ou alterada e adaptada de acordo com a turma a ser aplicada, sendo por isso o Diretor de Turma/ Professor Aplicador que de acordo com as necessidades e interesse da turma organiza as atividades a aplicar.

- **GIA – GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO - Atendimento /Apoio /Acompanhamento**

Dinamizado pela Enfermeira Fábria Moreira da Saúde Escolar do Cento de Saúde de Oliveira de Azeméis, Psicóloga da Escola e Coordenadora do Projeto de Educação para a saúde, Teresa Valente, este espaço foi criado no âmbito da Educação para a Saúde e Educação sexual, de acordo com o artigo 10 da Lei nº 60/2009 e modelo de implementação PRESSE.

Este Gabinete funcionou à segunda-feira entre as 9:00h e as 11:00h, de forma presencial apenas no início do ano letivo, a partir de novembro a Enfermeira responsável esteve sempre disponível para atendimento mas com referênciação por email, ou telefone, pois teve que apoiar os serviços no âmbito do Covid 19. Continuou no entanto a ser um espaço onde se privilegiou a consulta por parte dos alunos de forma autónoma e ativa. Os atendimentos aconteceram por iniciativa dos alunos ou por referênciação do professor e/ou técnico.

Foi também neste âmbito que após referênciação se estabeleceram Novos Planos de Saúde individuais ou continuidade dos estabelecidos no ano anterior de acordo com as necessidades de saúde especiais sinalizadas (NSE).

Necessidades de Saúde Especiais Referenciadas no ano anterior com continuidade este ano letivo	N.º de alunos	Plano de Saúde Individual elaborado	Turma
EPILEPSIA	5	5	12.º Ano 11.º Ano 10.º Ano 5.º Ano 3.º Ano
alergia alimentar – ANAFILAXIA	1	1	3.º Ano
Diabetes Mellitus Tipo 1	3	3	8.º Ano 7.º Ano 6.º Ano
PHDA PDI grau ligeiro	1	1	6.º Ano
Doença Celíaca	2	2	11.º Ano
Doença Oncológica	1	1	8.º Ano
Evicção de diversos alimentos, medicamentos	1	1	4.º Ano
Enxaqueca e episódios de vertigem benigna paroxística	1	1	3.º Ano

No início do ano letivo a colaboração / intervenção da Enfermeira Fábica e Enfermeira Estagiária que a acompanhou foi importante na passagem pelas turmas para a sensibilização e reforço para a contínua adoção de comportamentos preconizados pela DGS e que constam do Plano de contingência do Agrupamento, neste contexto de Pandemia.

Durante o período de confinamento, foi aplicado sempre que necessário o plano de atendimento à distância.

- **“Projeto Quero ser! #maissaudavel”**

Integrou um conjunto de desafios enviados pela Enfermeira Fábica para serem aplicados e dinamizados pelos os Diretores de Turma /Professores Titulares de Turma e Educadoras em todos Níveis de ensino com a abordagem das seguintes temáticas: “Vamos ver se tens um bom sono”; Saúde Mental; “ Alimentação” ; “ Independência / Dependência”; Reprodução; Higiene corporal e Saúde;

- **Suporte Básico de Vida (SBV)**

Dinamizado por um grupo de alunos da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha de Oliveira de Azeméis em Aprendizagem-Serviço (ApS) no âmbito da Unidade Curricular Ensino Clínico I – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Relacionais. e aplicado a todas as turmas de 5.º e 6.º e 10.º anos, com o objetivo principal de dotar os alunos de competências para “salvar vidas”.

- **Rastreios – indicadores de sinais vitais**

Dinamizado por um grupo de alunos da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha de Oliveira de Azeméis em Aprendizagem-Serviço (ApS) no âmbito da Unidade Curricular Ensino Clínico I – Desenvolvimento de Competências Pessoais e Relacionais. e aplicado ao Pessoal Docente e Não docente da Escola Básica e Secundária Ferreira de Castro.

- **“Dádiva de Sangue”**

À semelhança dos anos anteriores, esta constituiu uma atividade plurianual e que se realiza no dia da escola (24 de maio), consistindo na recolha de sangue realizada em colaboração com uma equipa do Centro Regional de Sangue de Coimbra.

3. APRECIÇÃO FINAL

Bem – estar e saúde é uma das áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave do perfil do aluno.

As competências associadas ao bem-estar e saúde implicam que os alunos sejam capazes de:

- adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade;
- manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.

Todas atividades planificadas organizadas e dinamizadas pela equipa do Projeto com a participação /colaboração das várias parcerias já mencionadas tiveram sempre como objetivo promover o Bem- Estar Físico Mental e Social permitindo aos vários intervenientes nomeadamente ao público-alvo para além da aquisição de informação / conhecimentos, a sensibilização para vários aspetos relacionados com a Saúde e reflexão crítica acerca dos seus comportamentos dotando os intervenientes das competências definidas na legislação.

É de referir que sendo este, um Projeto dinâmico e que visa essencialmente a promoção de saúde, entende-se que deve estar sempre aberto a intervir e a dinamizar atividades que sejam solicitadas pela comunidade escolar, ou que de algum modo seja pertinente a sua realização mesmo que inicialmente não tenham sido programadas.

Em contexto escolar, educar para a saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao **seu bem-estar físico, social e mental, bem como a saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo**, esta será uma competência que qualquer professor deve ter como educador.

“ Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não

como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.”

In **CARTA DE OTTAWA** PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE Ottawa, novembro de 1986

A Coordenadora do Projeto “Escola Com saúde”

Teresa Valente