

# Projecto Promoção e Educação para a Saúde

## Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde é um bem-estar físico, psicológico e social, assim, o termo saúde engloba tudo o que constitui o equilíbrio do indivíduo. Nesta perspectiva a escola, porque introduzida em tenra idade, é um espaço privilegiado para a educação para a saúde. É um espaço que cada vez mais não se pode furtar à responsabilidade que tem na promoção de direitos fundamentais, mas também de atitudes e valores que ajudem o indivíduo a construir-se, a aprender a fazer opções e a tomar decisões adequadas ao seu bem-estar, logo a saúde.

Longe de interesses económicos, visando uma educação polivalente e global, este é o tempo e o espaço de promover saúde, de assumir a nossa responsabilidade enquanto educadores pela saúde da comunidade que integramos.

A equipa de trabalho deste projecto definiu como **objectivos** para o triénio 2006/09:

- Fazer compreender que a saúde é uma responsabilidade partilhada e, como tal, propicia à participação colectiva na busca de soluções;
- Contextualizar a saúde nas situações sociais e condições de vida que nela influem;
- Incorporar conhecimentos, atitudes e procedimentos que capacitem para a gestão da saúde;
- Intervir nos hábitos alimentares e estilos de vida das crianças e dos adolescentes, sem se substituir à família, mas sendo seus parceiros;
- Articular as capacidades e competências da comunidade escolar com as dos seus parceiros externos;
- Adquirir uma mentalidade crítica, a fim de identificar e eliminar os riscos para a saúde.

Os objectivos definidos serão desenvolvidos abordando as seguintes temáticas:

- Alimentação e actividade física;
- Consumo de substâncias psico-activas;
- Sexualidade e infecções sexualmente transmissíveis;
- Violência em meio escolar.

## Actividades para o ano lectivo 2007/08

<b>Actividade</b>	<b>Objectivo</b>	<b>Calendarizaçã o</b>	<b>Colaboração</b>
Palestra para o 9º ano (Tema – sexualidade)	Promover o esclarecimento de dúvidas sobre o tema	2º Período	Centro de Saúde – núcleo de saúde escolar
Palestra para o 6º ano (Tema - sexualidade)	Promover o esclarecimento de dúvidas sobre o tema	3º Período	Centro de saúde – núcleo de saúde escolar
Palestra para a comunidade escolar (Tema - sexualidade)	Promover o esclarecimento de dúvidas sobre o tema	Início do 2º Período	Centro de saúde – núcleo de saúde escolar
Tasquinhas na festa final de ano	Promover a alimentação saudável	Fim do 3º Período	Responsabilidade da Associação de Pais
Semana do peixe (uma vez por mês)	Promover hábitos alimentares saudáveis	Ao longo do ano lectivo	A actividade decorre na cantina
Mês da sopa	Promover hábitos alimentares saudáveis	Ao longo do ano lectivo	A actividade decorre na cantina
Mês da fruta	Promover hábitos alimentares saudáveis	Ao longo do ano lectivo	A actividade decorre Na cantina
Maio, mês da tensão arterial	Promover a saúde individual e comunitária	1 dia no mês de Maio	Centro de saúde
Alimentação saudável e higiene oral – 1º ciclo (trabalho em contexto de sala de aula)	Promover hábitos de alimentação saudável e de higiene oral		Centro de saúde – núcleo de saúde escolar
Alimentação saudável e higiene oral – 1º ciclo, palestra para Encarregados de Educação	Promover hábitos de alimentação saudável e de		Centro de saúde – núcleo de saúde escolar

	higiene oral		
Actualização da base de dados do índice de massa corporal	Sinalizar desvios às médias e encaminhar os alunos para trabalho específico e tratamento	Ao longo do ano lectivo	Encarregados de Educação Centro de saúde
Actividades físicas específicas para alunos sinalizados	Promover o exercício físico (trabalho específico)	Ao longo do ano lectivo	
Clube de desporto Escolar	Promover o exercício físico	Ao longo do ano lectivo	
Trabalho com os alunos sobre o fenómeno de Bulling	Prevenir comportamentos de risco Alertar para o fenómeno		A contactar (em estudo diferentes hipóteses)
Trabalho com os Encarregados de Educação sobre o fenómeno de Bulling	Prevenir comportamentos de risco Alertar para o fenómeno		A contactar (em estudo diferentes hipóteses)
Acompanhamento dos produtos vendidos no bar	Promover hábitos alimentares saudáveis	Ao longo do ano lectivo	
Acompanhamento das ementas da cantina	Promover hábitos alimentares saudáveis	Ao longo do ano lectivo	