Agrupamento de Escolas de Monção

Plano de Ação

da Educação para a Saúde

PROJETO Hora Saúde

Ano letivo 2015-2016

Índice

1. Introdução 3

2. Objetivos 5

3. Parcerias 6

4. Diagnóstico da situação 7

5. Prioridades de intervenção 8

6. Metodologia/Estratégias 9

8. Avaliação 10

9. Referências bibliográfica 11

1. Introdução

A saúde implica, segundo a OMS, "um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade". É um processo integrado e holístico "tendo em conta as várias dimensões do ser humano, físicas, psíquicas, sociais, económicas, ambientais, culturais, etc" (ANTUNES, 2008). Desta forma, a *saúde* é concebida como um processo que pode ser controlado e melhorado, dependendo da participação responsável de cada um e da comunidade.

A **Educação para a Saúde** tem como objetivos centrais a **informação** e a **consciencialização** de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma **progressiva autorresponsabilização.** Em contexto escolar, segundo o despacho conjunto dos Ministérios da Educação e da Saúde de 07/02/2006, «é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os sectores da Educação e da Saúde que contribui para a **aquisição de competências** das crianças e dos jovens, permitindo-lhes **confrontar-se positivamente consigo próprios, construírem um projeto de vida** e serem capazes de **fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis**.

A educação para a saúde na escola tem, também, como missão **criar ambientes facilitadores** dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma **cidadania ativa**.»

Promover a saúde na escola deve assentar no desenvolvimento de **quatro dimensões**. **o currículo**, que deve integrar a componente da educação para a saúde e sexual ao longo da escolaridade; a **dimensão ecológica**, que pressupõe um ambiente físico salubre, com espaços adequados para a prática de atividade física, uma oferta alimentar saudável e um meio envolvente próximo seguro, a **dimensão relacional**, que se concretiza através da comunicação entre os alunos, pessoal docente e não docente, encarregados de educação e restante comunidade educativa e a **dimensão organizacional**, no sentido da criação de um clima interno favorável à saúde. (Plano Nacional de Saúde, 2006).

Com este Projeto pretende-se desenvolver programas e acções, baseadas em evidência científica e nas orientações dos ministérios da educação e da saúde, em articulação com os Serviços de Saúde de Monção, no âmbito da promoção e educação para a saúde.

As áreas temáticas prioritárias são::

i. Saúde Mental e Prevenção da Violência
ii. Educação Alimentar e Atividade Física
iii. Comportamentos Aditivos e Dependências
iv. Afetos e Educação para a Sexualidade

O projeto Haja Saúde é dinamizado por uma equipa multidisciplinar que inclui professores de diferentes áreas disciplinares, psicóloga dos SPO, equipa de saúde escolar (enfermeira, nutricionista, médica de saúde pública, técnica de saúde ambiental), técnicas dos serviços educativos da CMM, assistentes operacionais, assistentes técnicos.

2. Objetivos

- Favorecer a consolidação das escolas do agrupamento como promotoras de saúde e do bem-estar da comunidade educativa;
- Promover a literacia em saúde
- Desenvolver ações, atividades e programas de promoção e educação para a saúde (PASSE, SOBE, PRESSE, PELT, PODE) em articulação com os serviços de saúde e a autarquia e envolvendo a comunidade educativa;
- Promover conhecimentos, habilidades, crenças, atitudes, valores, que suportem comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para a formação dos professores e assistentes operacionais nas áreas da saúde e da educação para a saúde;
- Garantir o apoio e a informação aos alunos nas áreas da saúde e, se necessário, a orientação e encaminhamento para apoio especializado.

3. Parcerias

- ARS Norte - Administração Regional de Saúde do Norte
- USPAM - Unidade de Saúde Pública do Alto Minho
- UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade
- SNA - Serviço de Nutrição e Alimentação
- GAF - Gabinete de Atendimento à Família
- CFVM - Centro de Formação Vale do Minho
- IPJD - Instituto Português de Juventude e Desporto
- IDT - Instituto da Droga e da Toxicodependência
- CMM - Câmara Municipal de Monção
- CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco

4. Diagnóstico da situação

Uma análise das necessidades e dos problemas permite o estabelecimento das prioridades de atuação e a definição de objetivos a alcançar e das estratégias de intervenção.

Área temática	Necessidades/Problemas
Educação Alimentar e Atividade Física	Na escola Secundária alguns alunos falham refeições no cantina escolar optando por alternativas pouco saudáveis. Consumo excessivo de gorduras e açúcares. Reduzido consumo de hortícolas, peixe e frutas; Consumo excessivo de sal. Excesso de peso/obesidade num número cada vez mais elevado de alunos. Elevada prevalência de doenças ligadas aos hábitos alimentares na população local, designadamente doenças cardiovasculares.
Saúde oral	Elevada incidência e prevalência de cáries dentárias; Ausência de hábitos adequados de higiene oral.
Afetos e Educação para a Sexualidade	Dificuldades nas relações interpessoais. Falta de informação ou informação incorreta por parte de alguns alunos.
Comportamentos Aditivos e Dependências	Consumo de tabaco por alguns alunos. Consumo esporádico de álcool por parte de alguns alunos. Elevada prevalência de alcoolismo na população local. Pouca informação sobre as causas e efeitos dos consumos de substâncias psicoativas. Dificuldades em resistir à pressão do grupo.
Saúde Mental e Prevenção da Violência	Dificuldades nas relações interpessoais. Existência de situações de conflito entre pares/grupos. Casos de violência no namoro. Elevada prevalência da ansiedade

5. Prioridades de intervenção

Tendo em conta o diagnóstico foram definidas as seguintes áreas temáticas de intervenção prioritária, por ano de escolaridade.

Área temática	Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Secundário		
		1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
Educação Alimentar e Atividade Física	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Saúde oral	√	√	√	√	√								
Afetos e Educação para a Sexualidade	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Comportamentos Aditivos e Dependências								√	√	√	√	√	√
Saúde Mental/ Prevenção da Violência	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

A efetividade e sustentabilidade das intervenções de saúde escolar dependem da integração da promoção da saúde no currículo, devendo ser desenvolvidas de forma transversal e ao longo de toda a escolaridade.

Ao nível da dimensão curricular, cada turma, dos ensinos básico e secundário, deve planificar e implementar um plano de educação para a saúde/educação sexual, elaborado a partir das necessidades de formação das crianças/jovens e dos problemas detetados.

Os projetos participativos e orientados para a ação, baseados no paradigma democrático de educação para a saúde têm uma grande probabilidade de sucesso se os participantes compreenderem os fatores sociais, psicológicos e económicos sobre os quais têm que agir para mudar os seus comportamentos (conhecimento sobre as causas do problema). **(VILAÇA, 2006).**

6. Metodologia/Estratégias

Prevê-se a seguinte estratégia operacional.

1. Constituição da equipa PES.
2. Apresentação a Conselho Pedagógico do Projeto *Haja Saúde* e respetivo Plano de Atividades.
3. Reuniões de coordenação da equipa PES e de articulação com os parceiros.
4. Constituição de equipas de trabalho para cada um dos programas, ações e atividades incluídos neste projeto.
5. Definição das funções e tarefas de cada membro da equipa PES.
6. Reuniões sectoriais com as equipas que implementam os projetos.
7. Implementação do projeto.
8. Monitorização e avaliação.

9. Avaliação

A avaliação será sistemática, acompanhando o desenvolvimento do projeto.

A avaliação final da efetividade do projeto colocará em evidência o processo e os resultados, procurando averiguar:

1. Em que medida o projeto teve a participação da comunidade educativa, e contribuiu para a melhoria das políticas da escola (dimensão organizacional);
2. Em que medida o projeto desenvolveu uma abordagem holística do tema e melhorou as práticas da escola (dimensão curricular);
3. Em que medida tornou o ambiente escolar mais seguro e saudável (dimensão ecológica);
4. Em que medida melhorou o relacionamento intra e interpessoal na escola (dimensão psicossocial);
5. Em que medida o projeto estabeleceu uma boa articulação com a comunidade (dimensão comunitária);
6. Em que medida o projeto aumentou as competências em saúde de alunos, pais e professores e evidencia ganhos em saúde (indicadores de saúde positiva).

10.Referências bibliográfica

ANTUNES, Maria. Educação, saúde e desenvolvimento. Coimbra: Edições Almedina, 2008

Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 151.

Ministério da educação (2000). *Educação sexual em meio escolar: linhas orientadoras*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Saúde. Despacho nº 12.045 de 7 de junho de 2006. Diário da República, [S.l.], n. 110, 7 jun. 2006. Programa Nacional de Saúde Escolar.

Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 69.

D.G.S. (2006). Programa Nacional de Saúde Escolar. Direcção-Geral da Saúde.

Vilaça, M. T. (2006) *Acção e Competência de Acção em Educação Sexual: Uma Investigação com Professores e Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário*. Braga: Universidade do Minho (tese de doutoramento)