

Plano ação 2021/2022



PROJETO DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE



Aprender a Ser Pessoa numa Escola de Afetos



Porque é importante educar a mente, mas também o coração!

Projeto de Educação para a Saúde

1- Introdução

“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.” (Direção geral de inovação e desenvolvimento curricular)

A Promoção e Educação para a Saúde (PEPS) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da 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.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

O projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Carlos Teixeira visa intervenções no âmbito da saúde escolar, de modo a proporcionar uma maior compreensão por parte das crianças e jovens para comportamentos relacionados com a saúde, estilos de vida saudável e interações positivas com os cenários envolventes (escola, família, pares e estruturas comunitárias). O Projeto resulta do trabalho de uma equipa multidisciplinar, que integra representantes, tanto da área da educação como da área da saúde: Educadores, Professores, Auxiliares de ação educativa, Pais/Encarregados de Educação, Psicóloga, Centro de saúde de Fafe, PSP e outros parceiros.

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas e jardins-de-infância do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde (onde se inclui a Educação Sexual em meio escolar), através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extracurriculares. Neste contexto, propõe-se uma abordagem pedagógica sistemática de temas ligados à saúde em contexto curricular, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde e ajudando a desenvolver, nos nossos jovens, competências que lhes permitam participar na vida social sem restrições e promover oportunidades para dotá-los de aptidões que lhes proporcionem tomadas de decisão concordantes com estilos de vida saudável, uma vez que hábitos adquiridos durante a infância e a adolescência se repercutem na saúde dos adultos e determinam a qualidade de vida de cada um e da comunidade em que se inserem.

Na sequência do trabalho desenvolvido em anos anteriores, o nosso agrupamento foi distinguido pela Direção-Geral da Educação com o **Selo de Escola Saudável, nível avançado**. A atribuição deste selo, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES), tem como objetivos distinguir as escolas que privilegiem no seu quotidiano a promoção da saúde e o bem-estar da comunidade educativa, reconhecer o mérito dos agrupamentos de escolas/escolas que, através das suas práticas, têm vindo a contribuir para a promoção de relações interpessoais saudáveis, envolvendo toda a comunidade educativa e criando uma imagem positiva da escola. Este Selo referencia as escolas potenciadoras do crescimento e desenvolvimento de crianças, de jovens e de adultos saudáveis. Assim, é nossa intenção continuar a ser um agrupamento de referência em termos de Educação para a Saúde, um autêntico **AGRUPAMENTO PROMOTOR DE SAÚDE**.

2. Áreas de intervenção/objetivos:

São objetivos prioritários do programa de educação para a saúde:

- Desenvolver na comunidade educativa capacidades e atitudes promotoras de educação para a saúde;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças e adolescentes com necessidades de saúde especiais;
- Identificar as situações que representam um risco potencial para a saúde de alunos e restante comunidade escolar;
- Procurar soluções para os problemas detetados;
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico e afetivo nos alunos;
- Promover e apoiar ações que visem uma escola mais saudável e agradável para todos.

Temáticas prioritárias do programa de educação para a saúde:

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

Atendendo aos resultados de um inquérito realizado no ano letivo 2017/2018, no Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira, concluiu-se que de entre as áreas temáticas definidas no âmbito da Educação para a Saúde, a intervenção deveria ser feita, de acordo com a seguinte prioridade:

- Alimentação e atividade física;
- Saúde oral;
- Prevenção do consumo de substâncias psicoativas;
- Educação sexual e prevenção das infeções sexualmente transmissíveis;
- Segurança infantil e Higiene individual e coletiva;
- Saúde mental e prevenção da violência em meio escolar;
- Outras.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores, para o ano letivo 2020/2021 definiram-se os seguintes objetivos:

- Promover hábitos alimentares saudáveis.
- Promover comportamentos saudáveis.
- Promover ações de promoção de comportamentos anti-Bullying.
- Aumentar a ligação entre a Escola e a Família.
- Promover a adesão à utilização do cheque-dentista.
- Promover hábitos de escovagem dos dentes.
- Implementar, no início do ano letivo e em todas as turmas do 2º e 3º ciclo, o Projeto Sexual de Turma (Portaria nº196-A/2010, de 9 de Abril).
- Estabelecer uma equipa coesa e diversificada que permita atender às necessidades do Agrupamento.

3. Plano de Ação 2021/2022:

É nosso propósito, insistir na promoção da saúde na escola, como o comprova o plano de ação definido para este ano letivo. Um plano que, estendendo-se a toda a comunidade escolar, garante o empenhamento de todos e encoraja a mudança do ambiente físico e social da Escola. Tendo em mente a prossecução dos objetivos do PEPS para este ano letivo foram propostas uma série de atividades.

Na sequência das orientações curriculares para o desenvolvimento da área transversal da Educação para a Saúde, foram mantidas as grandes áreas de intervenção previstas desde alguns anos até esta data. Deu-se assim, continuidade à dinamização das atividades já implementadas,

procedendo-se, contudo, em algumas delas, a pequenos ajustamentos ou à introdução de planos de melhoria.

O plano de ação 2021/2022 integrará outras ações além das inicialmente previstas, de acordo com as oportunidades e necessidades que forem surgindo ao longo do ano letivo (tabela 1). Sempre que possível, será feita a articulação com alguns projetos/atividades previstas no grupo disciplinar 520, na Educação Pré-Escolar, no primeiro ciclo, com o Centro de Saúde de Fafe e outras instituições.

Devido à incerteza do momento presente e no âmbito da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, que estabelece medidas excecionais e temporárias para a organização do ano letivo 2021/2022, no âmbito da pandemia da doença **COVID-19**, muitas das atividades do P.E.P.S. terão de ser adaptadas. Muitas das atividades envolvem uma proximidade entre os alunos e os dinamizadores que, neste momento, vão contra as regras impostas pela Direção Geral de Saúde. Tendo em conta o atual momento de pandemia, consideramos da maior relevância recentrar a abordagem à saúde das crianças e jovens ao contexto da pandemia e reforçar a abordagem de temas como a hipertensão, a obesidade, as diabetes, as doenças cardiovasculares e respiratórias e o cancro, doenças da contemporaneidade que constituem fatores de risco para a COVID-19.

Assim, embora sejam mantidas as grandes áreas de intervenção previstas desde alguns anos até esta data, ao longo deste ano letivo daremos uma maior ênfase aos temas referidos acima, assim como ao tema da saúde mental e, sempre que possível, articularemos as atividades com os projetos/atividades do grupo disciplinar 520, da Biblioteca escolar, do Serviço de Psicologia, da Educação Pré-Escolar, do primeiro ciclo e do Centro de Saúde de Fafe.

Tabela 1 – Atividades propostas para o ano letivo 2021/2022.

Atividades
1. Elaboração/Atualização/monitorização do Plano de Contingência COVID-19
2. Sessões de exploração/debate sobre Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos preventivos a adotar no âmbito do Plano de Contingência;
3. Comemoração do Dia Mundial da Alimentação
4. Sessões de formação sobre Alimentação saudável
5. Comemoração do Dia Mundial da Diabetes
6. Cheques Dentista
7. Atualização dos Planos de Saúde Individual (PSI) das crianças/jovens com Necessidades de Saúde Especiais (NSE)
8. Sessões de formação sobre Necessidades de Saúde Especiais – Diabetes e Alergias alimentares
9. Prevenção do comportamento de fumar
10. Projetos Educação sexual
11. Dia Mundial da Saúde mental
12. Projeto “Amar e respeitar-te”- combate à violência no namoro
13. Dia Mundial da Saúde
14. Mês azul- Prevenção dos maus tratos a crianças e jovens
15. Semana dos Afetos
16. Dia Mundial da Saúde Oral
17. A importância do pequeno-almoço
18. Mês do coração – Saúde do coração
19. Dia Nacional da Luta contra a obesidade
20. Projeto “SER + FELIZ”
21. Projeto “Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência.”
22. Projeto “Ama-te”- Promoção da autoestima, autoconfiança e amor próprio
23. GAAF

A coordenadora do PEPS

Sandra Pinheiro