



Plano de Atividades de Saúde para a Escola



2023-2024



Índice

Introdução	2
Objetivos do projeto	3
Cronograma	4
Equipa da Saúde Escolar da Cooperativa de Ensino "A Colmeia"	10
Recursos Humanos e Parcerias	10
Conclusão	10
Avaliação.....	100



Introdução

A Organização Mundial da Saúde e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura recomendam que a saúde se deve aprender nos estabelecimentos de ensino, ou seja, assim como o aluno aprende na escola os conhecimentos científicos e os hábitos sociais que lhe permitirão enfrentar os problemas da vida na comunidade, também deve aprender e adquirir os conhecimentos e os hábitos de saúde que lhe permitirão alcançar o maior grau possível de saúde física, mental e social (Decreto Legislativo Regional n.º 8/2012/A).

A escola encontra-se numa posição ideal para promover e manter a saúde da comunidade educativa e da comunidade envolvente, sendo considerados em meio escolar, segundo o Programa Regional de Saúde Escolar e de Saúde Infantojuvenil, os seguintes objetivos:

1 – Apoiar os alunos na descoberta do valor do seu potencial de saúde e na adoção de respostas adequadas e construtivas aos desafios do quotidiano, capazes de lhes proporcionar:

- competências de autonomia, responsabilidade e sentido crítico, indispensáveis à opção e adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis;
- saberes e resistências que lhes permitam contactar e conviver diariamente com múltiplos fatores de risco sem que se verifiquem prejuízos para a saúde;
- o reforço da autoestima e sentimentos de pertença e um desenvolvimento harmonioso.

2 – Contribuir para a integração de crianças com Necessidades de Saúde Especiais e Necessidades Educativas nos estabelecimentos de educação e ensino.

3 – Apoiar as iniciativas de inovação pedagógica corretoras de eventuais disfunções psicoafectivas.

4 – Apoiar a participação parental de modo a potenciar a função da Escola no desenvolvimento dos alunos.



5 – Promover a qualidade ambiental e a segurança dos estabelecimentos de ensino de modo a que a Escola seja vivida como um local ecológico, seguro e agradável e possa responder às eventuais necessidades especiais das crianças e dos jovens.

Constituem áreas prioritárias para a promoção de estilos de vida saudáveis (artigo 4.º do Decreto Legislativo Regional n.º 8/2012/A):

- a) A alimentação saudável;
- b) A saúde oral;
- c) A saúde mental;
- d) A saúde afetivo-sexual e reprodutiva;
- e) A atividade física;
- f) O ambiente e saúde;
- g) A segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida;
- h) A prevenção dos consumos nocivos e comportamentos de risco;
- i) A prevenção da violência em meio escolar.

Objetivos do projeto

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Universalizar o acesso à educação para a saúde em meio escolar;
- Qualificar a oferta da educação para a saúde em meio escolar;
- Consolidar o apoio aos projetos em meio escolar.



Cronograma

Tema	Objetivos	Subtema/Atividade	Anos de escolaridade	Período	Responsáveis
Saúde Mental e Prevenção da Violência	Identificar riscos e comportamentos de risco.	<i>Bullying</i>	Toda a comunidade escolar		Professores Titulares de turma
	Identificar violência dirigida ao próprio.	Tipos de violência			Técnica Maria do Rosário Pires
	Promover hábitos de vida saudável	Autoestima			Escola Segura (PSP) Dra. Cristina Dutra
	Desenvolver a atenção, concentração, raciocínio e recuperação de energias.	Importância do sono	Toda a comunidade escolar	Ao longo do ano letivo	Dr. Pedro Mendonça
		<i>Mindfulness</i>	Pré-escolar 1.º Ciclo	Ao longo do ano letivo	Professores titulares de turma



Educação Alimentar	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.	Dia da fruta	Pré-escolar 1.º Ciclo	2.ª feira e 4.ª feira durante o ano letivo	Professores Titulares
	<p>Analisar os comportamentos de risco na alimentação.</p> <p>Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.</p>	<i>Workshop</i> de Alimentação	Pré-escolar 1.º Ciclo	16 e 20 de outubro	<i>Chef de culinária</i>
Afetos e Educação para a Sexualidade	<p>Desenvolver uma atitude positiva no que respeita igualdade de género.</p> <p>Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.</p> <p>Reconhecer a importância</p>	<p>Noção do corpo</p> <p>Eu e o meu corpo (noção de corpo – diferenças entre rapaz e rapariga)</p> <p>Eu e os outros</p>	3.º e 4.º anos	Ao longo do ano letivo	<p>Professores Titulares</p> <p>Técnica Maria do Rosário Pires</p> <p>Dra. Rita Palma Saúde Escolar</p>



	<p>das relações interpessoais.</p> <p>Adotar atitudes e comportamentos saudáveis.</p>	<p>Noção de família</p> <p>Relações afetivas</p> <p>Valores</p> <p>Diversidade e respeito</p> <p>Sexualidade e género</p> <p>Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas</p> <p>Puberdade – aspetos biológicos e emocionais</p> <p>Reprodução humana</p> <p>Ciclo menstrual e ovulatório</p>			
--	---	--	--	--	--



<p>Higiene e Saúde Oral</p>	<p>Sensibilizar os jovens para a importância da higiene oral. Promover a saúde oral dos alunos. Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal.</p>	<p>Saúde oral Sessões sobre higiene oral Sessões sobre higiene</p>	<p>Pré-escolar 1.º Ciclo</p>	<p>1.º e 2.º Períodos</p>	<p>Dra. Catarina Soares Professores titulares</p>
<p>Vacinação</p>	<p>Sensibilizar para a importância da vacinação.</p>	<p>Sessão de sensibilização</p>	<p>1.º Ciclo</p>	<p>3.º Período</p>	<p>Enf. Flávio Vieira</p>
<p>Atividade Física</p>	<p>Sensibilizar para importância da prática da atividade física e desportiva para um estilo de vida saudável.</p>	<p>Marcha do Coração Semana Europeia do Desporto na escola</p>	<p>3.º e 4.º anos Pré-escolar 1.º Ciclo</p>	<p>A definir 25 a 29 de setembro</p>	<p>Professor de Educação Física</p>
		<p>Jogos sem Fronteiras</p>	<p>Pré-escolar 1.º Ciclo</p>	<p>Última semana letiva</p>	<p>Professor de Educação Física</p>



		Torneios do jogo do mata e bola ao capitão	3.º e 4.º anos	2.º Período	Professor de Educação Física
		Torneios de futebol	1.º Ciclo	3.º Período	Professor de Educação Física
		Medição do IMC	Pré-escolar 1.º Ciclo	1.º Período	Professor de Educação Física <i>Wells</i>
	Proporcionar o contacto com o meio aquático	Aulas de natação	1.º Ciclo	Uma vez por período	Professor de Educação Física e titular de turma
Comportamentos Aditivos e Dependências	Melhorar o estado de saúde global dos jovens. Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas. Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares.	Sessões de sensibilização	3.º e 4.º anos	2.º Período	Professor titular de turma Nuno Câmara



Outros Temas	Identificar os alunos com necessidades de saúde especiais.				Professores Titulares Técnica Maria do Rosário Pires
	Responsabilizar para os deveres e direitos do cidadão e a reservação da Natureza		Toda a comunidade escolar	Ano letivo	Piqueniques Passeios no campo Plantação de árvores Limpeza de praias Visita de estudo - MUSAMI
	Segurança: Adquirir regras básicas de segurança e prevenção de acidentes.	Sessões temáticas com a PSP	1.º Ciclo	3.º Período	PSP



Equipa de Saúde Escolar da Cooperativa de Ensino “A Colmeia”

João Branco (Professor/Coordenador)

Vera Raposo (professora do 1ºCiclo)

Filipe Medeiros (Educador)

Recursos Humanos e Parcerias

- Centro de Saúde de Ponta Delgada através dos enfermeiros da Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) – parceria pendente, devido à falta de recursos humanos do centro de saúde, neste momento apenas consegue abranger estabelecimentos de ensino públicos.
- Pais e Encarregados de Educação.
- Wells
- Serviço de Desporto de São Miguel
- Associação de Paralisia Cerebral de São Miguel

Conclusão

Com este projeto pretendemos educar para um estilo de vida saudável, promover comportamentos responsáveis em diferentes domínios, descobrir o valor da saúde e os efeitos que tem na vida, fazer prevenção nas diferentes áreas da saúde mental, sexual, física e segurança. As atividades serão desenvolvidas no âmbito da promoção da educação para a saúde, visando dotar os nossos alunos de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tomar opções e decisões corretas e adequadas ao seu bem-estar e ao crescimento e integração pessoal e social.

Avaliação

Este projeto será avaliado pela escola, em documento próprio.