



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. CARLOS I
SINTRA

Projeto

PROMOÇÃO e EDUCAÇÃO
EM SAÚDE

2014/17

Índice

| | |
|--|----|
| Índice..... | 2 |
| Síntese do projeto | 3 |
| Princípios..... | 3 |
| Diagnóstico | 3 |
| Objectivos..... | 3 |
| Ações..... | 3 |
| Avaliação | 3 |
| Ficha do projeto..... | 3 |
| Introdução | 4 |
| Princípios..... | 5 |
| Definição de Saúde | 5 |
| Literacia em Saúde..... | 5 |
| Articulação com o Projecto Educativo do Agrupamento | 6 |
| Parcerias..... | 7 |
| Diagnóstico..... | 8 |
| Diagnóstico global | 8 |
| Diagnóstico local..... | 9 |
| Objectivos e Temáticas | 10 |
| Objectivos em Promoção e Educação em Saúde | 10 |
| Temáticas em Saúde..... | 10 |
| Acções..... | 11 |
| Monitorização | 11 |
| Vertente Curricular..... | 11 |
| Vertente Extracurricular | 11 |
| Alvos específicos | 11 |
| Gabinete do Aluno e da Família | 11 |
| Avaliação..... | 12 |
| Bibliografia..... | 13 |
| Articulação dos Objectivos em Promoção e Educação em Saúde | 14 |

Síntese do projeto

Princípios

Parte-se do princípio que o aprofundamento da literacia em saúde pode contribuir para combate aos factores de mortalidade e de morbilidade que comprometem a esperança de vida e a saúde em termos globais da população, podendo a escola dar um importante contributo neste aprofundamento.

Assim é definido um projecto de promoção e educação em saúde, em articulação com o Projecto Educativo do Agrupamento, que parte de um diagnóstico, define objectivos, programa acções e avalia os seus efeitos com base num conjunto de indicadores.

Este projecto é articulado com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Sintra Saltem, bem como com outros parceiros.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito com base nos dados da Organização Mundial de Saúde, em estudos nacionais e internacionais e em diretrizes da Direção Geral de Saúde para a Saúde Escolar. Este diagnóstico global é particularizado a nível do agrupamento, com inquéritos diversos elaborados quer no início, quer ao longo de cada ano letivo.

Objectivos

A partir do diagnóstico feito, foram definidos objetivos que poderão ser regularmente reformulados

Ações

Com base nos objectivos definidos, levar-se-á a cabo um conjunto de ações, devidamente programadas anualmente e em parceria quer com a Unidade de Cuidados à Comunidade de Sintra Saltem, quer com outros parceiros.

Esta acções têm 4 vertentes: Saúde Individual e coletiva, Inclusão Escolar, promoção da saúde e da literacia em saúde, e passará pela monitorização de diversos aspectos da vida das escolas, por uma vertente curricular e outra extracurricular junto dos alunos, bem como diversas ações formativas e de partilha junto de docentes e encarregados de educação.

Avaliação

No final de cada ano letivo proceder-se-á ao levantamento de dados que permitem avaliar as diversas acções levadas a cabo.

Ficha do projeto

data de início do projeto:..... 1 de novembro de 2014
duração do projeto:..... 3 anos
avaliação anual: final de cada ano letivo
avaliação final: julho 2018
indicadores: atores envolvidos
nº de alunos envolvidos
listagem das acções envolvidas

Introdução

Abordar as questões relacionadas com a saúde no contexto escolar é um imperativo que se tem concretizado no nosso país desde o início do séc. XX.

Com efeito, foi entre as duas grandes guerra, que em Portugal se considerou prioritário "promover a educação sanitária das populações e, em especial, das crianças das escolas primárias e do ensino secundário.

Ciclicamente, e em função dos contextos históricos e sociais, vão-se preconizando intervenções nas escolas, contribuindo para a promoção da saúde no meio escolar.

Mais recentemente, muitos têm sido os contributos de organizações internacionais, nomeadamente a WHO - World Health Organisation, ou de diretrizes emanadas de organismos portugueses como a Direção Geral de Saúde, através do Plano Nacional de Saúde.

A Saúde Escolar é o referencial do sistema de saúde para o processo de promoção e educação em saúde na escola, que deve desenvolver competências na comunidade educativa que lhe permita melhorar o seu nível de bem-estar físico, mental e social, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

À luz da evidência científica atual sobre capacitação, melhoria de competências para lidar com a saúde e o com risco de doença, foi elaborado um novo Programa Nacional de Saúde Escolar. Assim, a Direção-Geral da Saúde colocou em discussão pública, até ao dia 18 de maio de 2014, o Programa Nacional de Saúde Escolar 2014.

Na verdade, a investigação vem demonstrando que a maior parte dos problemas de saúde e dos comportamentos de risco, associados ao ambiente e aos estilos de vida, pode ser prevenida ou significativamente reduzida através de um programa de saúde escolar efectivo.

A Escola, ao constituir-se como um espaço seguro e saudável, está a facilitar a adopção de comportamentos favoráveis à saúde, encontrando-se, por isso, numa posição ideal para promover e manter a saúde na comunidade educativa.

Em 2007, o Ministério da Educação e da Saúde assinaram um Protocolo, onde assumem o compromisso de:

- - Dinamizar no sistema educativo os princípios e as práticas da promoção da saúde em meio escolar;
- [...]
- - Incrementar modelos de parceria para a implementação dos princípios da Escolas Promotoras da Saúde.

Princípios

Definição de Saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde é:

um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Esta definição levantou muita polémica ao longo da segunda metade do século XX, surgindo vários autores que contraponham definições mais facilmente operacionáveis, nomeadamente para os profissionais de saúde.

No entanto, grande parte da documentação produzida, baseia-se numa concepção de saúde mais abrangente, que inclui uma atenção a diversos aspetos da vivência humana, nomeadamente os estilos de vida.

Literacia em Saúde

A saúde é um estado de equilíbrio e de bem-estar que a qualquer momento pode ser afectado no nosso quotidiano, seja pelos nossos comportamentos seja pelas nossas atitudes em geral.

Podemos saber muito sobre saúde, mas não significa que tomemos as precauções necessárias para mantermos o nosso estado de equilíbrio e bem-estar que caracteriza a saúde.

É por isso que se recorreu a um velho conceito, derivado do inglês do séc. XIX: literacia.

A literacia designa uma capacidade. A capacidade de uso de um conhecimento.

No final do século XX, tomou-se consciência que não bastava saber ler e escrever. É preciso ter a capacidade de usar este conhecimento. Fala-se então em literacia como a capacidade de ler e de escrever ou mesmo a capacidade para perceber e interpretar o que é lido. Ou seja, literacia envolve:

a habilidade individual para alcançar os seus próprios objetivos, para desenvolver os seus próprios conhecimentos e todo o seu potencial e ainda ser capaz de participar na vida da sua comunidade e da sociedade em geral.

O conceito de literacia rapidamente se espalhou a outras áreas de fundamental importância como é o caso da saúde. Fala-se então em literacia em saúde.

Mas início do séc XXI, traz preocupações com a literacia especificamente em Saúde. A literacia em Saúde passa por:

um conjunto de conjunto de competências cognitivas e sociais que ***determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos para aceder, compreender e utilizar a informação de forma a promover e manter a boa saúde (WHO, 1998).***

As competências em literacia em saúde incluem:

- 1- Competências básicas em saúde que facilitam a adopção de comportamentos protetores da saúde e de prevenção da doença, bem como o auto-cuidado;
- 2- Competências do doente, para se orientar no sistema de saúde e agir como um parceiro ativo dos profissionais;
- 3- Competências como consumidor, para tomar decisões de saúde na selecção de bens e serviços e agir de acordo com os direitos dos consumidores, caso necessário;
- 4- Competências como cidadão, através de comportamentos informados como o conhecimento dos seus direitos em saúde, participação no debate de assuntos de saúde e pertença a organizações de saúde e de doentes.

Com efeito, em todo o mundo ocidental, o final do séc. XIX e todo o séc. XX foram férteis em construir um enorme edifício de conhecimentos acerca da anatomia e fisiologia do corpo humano, que vai servir de base a uma medicina eficaz e capaz de verdadeiros milagres.

No entanto, torna-se dramática a necessidade das populações serem capazes de acederem, mas sobretudo compreenderem os aspectos fundamentais deste enorme edifício, no sentido serem protagonistas da promoção da sua própria saúde.

Tendo em conta a necessidade de obter ganhos em saúde e melhorar o nível de literacia em saúde das populações, é fundamental articular programas, projetos, atividades e intervenções que promovam a saúde e a cidadania, capacitem para a responsabilização dos indivíduos em matéria de bem-estar e de estilos de vida saudável.

Sabemos também que níveis elevados de saúde das crianças e dos jovens influenciam positivamente o seu sucesso académico e a frequência escolar, e vice-versa, pelo que a promoção da saúde deve ter início o mais cedo possível na vida dos indivíduos.

A construção da literacia em Saúde, passa pela articulação entre vários sectores da sociedade, nomeadamente os Serviços de Saúde, as escolas ou a comunicação social.

O âmbito deste projeto insere-se assim nesta necessidade de promover a literacia em saúde no âmbito da escola, em articulação com os serviços de saúde.

Articulação com o Projecto Educativo do Agrupamento

O projecto Educação para a Saúde articula-se, a nível do Projecto Educativo de Agrupamento com o **Princípio da prevenção** e com o **Princípio da qualidade do ensino e da aprendizagem**, bem como o **Princípio da qualidade de vida**, uma vez que alunos saudáveis são alunos com maior probabilidade de mais facilidade nas aprendizagens:

Princípio da Prevenção

Uma escola geradora de ambientes favoráveis à aprendizagem, que estimula, sustenta e desenvolve o espírito de entreajuda, tolerância e de respeito pelo outro, antecipando o aparecimento de situações ou hábitos negativos.

Princípio da qualidade do ensino e da aprendizagem.

Uma escola que respeita as normas e orientações dos órgãos educativos, valorizando o saber, o saber-ser e o saber-fazer e desenvolvendo em todos os agentes o gosto e o desejo de aprender, de se aperfeiçoar, de auto refletir e de *ser* cada vez melhor.

Princípio da qualidade de vida

Uma escola que acredita e se centra nas relações entre as pessoas, nas suas mais variadas expressões culturais.

Tendo ainda em conta o “A.1.1: Aumento da participação na vida da escola, assunção de responsabilidades e exercício de cidadania” este projecto incere-se na seguinte estratégia do PEA:

- Desenvolvimento de atividades e projetos de intervenção na comunidade que incluam objetivos de cidadania, no âmbito das diferentes literacias, nomeadamente: ciência, tecnologia, sociedade, cultura, desporto, saúde e ambiente.

Parcerias

- Unidade de Cuidados na Comunidade Sintra Saludem
- Associações de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento
- União das Freguesias de Sintra
- Câmara Municipal de Sintra
- Parentalento
- ...

Diagnóstico

Diagnóstico global

Em termos globais, pode-se dizer que o diagnóstico está feito pelas organizações internacionais que apontam um conjunto de problemas de saúde preocupantes no mundo atual.

Quando falamos em saúde falamos em vida. E a **esperança de vida** mais alargada é um objectivo de qualquer sociedade. Na verdade a esperança de vida é um indicador precioso da forma como as sociedades garantem uma vivência equilibrada com as necessidades de cada um garantidas. Portanto, alcançar uma esperança de vida mais alargada é uma meta de qualquer um de nós.

Na década de 40 do século passado, Abraham Maslow publicou um importante artigo que propunha uma lista hierarquizada daquelas que são as necessidades humanas. Ainda hoje esta lista, em forma de pirâmide é utilizada de múltiplas formas: é a pirâmide das necessidades humanas de Maslow. Podemos dizer que se estas necessidades forem razoavelmente satisfeitas, damos um importante contributo para a manutenção da saúde.

Sabemos através das organizações internacionais que a esperança de vida pode ser comprometida por diversas doenças que atingem os vários grupos populacionais. Muitas das doenças são evitáveis. Valerá a pena então analisar quais as doenças responsáveis pelos mais elevados índices de **mortalidade** no mundo ocidental, doenças estas que também nos afectam.

Mas também temos consciência que a medicina consegue prolongar a vida até cerca dos 80 anos ou mais, mas os últimos anos podem ser passados em contexto de grande fragilidade de saúde, pois há doenças que não contribuem para a mortalidade, mas que não deixam de afectar profundamente e dramaticamente a população mais idosa. Falamos então de **morbilidade**, como a percentagem de pessoas afectadas por uma doença em relação ao grupo populacional em estudo.

A grande questão que se coloca a qualquer um de nós será o que mais pode influenciar a nossa saúde, numa perspectiva de longo prazo?

Se considerarmos a saúde como abrangendo o bem-estar físico, mental e social, torna-se referência obrigatória o Study of Adult Development at Harvard Medical School, desenvolvido ao longo de 75 anos, abrangendo mais de duas centenas de adultos do sexo masculino, nos Estados Unidos e cujos resultados foram publicados em três livros ao longo de vários anos.

Em termos globais, referem-se um conjunto de doenças crónicas não transmissíveis como as que mais contribuem para a mortalidade em todo o mundo e em todas as idades. São estas as doenças cardiovasculares, o cancro, as doenças crónicas respiratórias e os diabetes. O grande contributo para a morbilidade vem também das doenças cardiovasculares e das depressões.

As principais conclusões do Study of Adult Development at Harvard Medical School apontam para a importância das relações interpessoais para todo o equilíbrio e bem estar ao longo da vida, nomeadamente a relação com a mãe. Este estudo também revela o tremendo impacto negativo e mesmo destruidor do alcoolismo.

A nível nacional, Programa Nacional de Saúde Escolar considera prioritários os seguintes temas:

projeto Promoção e Educação em Saúde

- a prevenção do início do consumo de tabaco e álcool,
- a educação sexual em meio escolar,
- o aumento da ingestão de fruta e vegetais,
- o aumento da prática de atividade física,
- a promoção da mobilidade segura
- a promoção de boas práticas em saúde oral;

Diagnóstico local

Partindo do princípio que cada comunidade tem as suas especificidades, há que efetuar um levantamento daquelas que são as principais preocupações da comunidade educativa deste agrupamento, definindo quais os temas prioritários que merecem uma intervenção mais urgente.

Assim, preconiza-se:

- a elaboração anual de um inquérito on-line sobre os temas de intervenção prioritária no agrupamento.
- a elaboração de inquéritos, pelos alunos, com a orientação dos docentes, sobre diversos temas ou problemas que sejam considerados preocupantes.

Objectivos e Temáticas

Objectivos em Promoção e Educação em Saúde

Com base nestas várias referências de organizações internacionais, com base nas diretrizes emanadas da Direção Geral de Saúde, com base ainda no Projeto Educativo de Agrupamento, podemos definir os principais objectivos para o Projeto de Educação para a Saúde:

- 1) Promoção da saúde e da literacia em saúde
 - 1.1) Promover a saúde mental;
 - 1.2) Prevenir o início do consumo de tabaco e álcool;
 - 1.3) Promover a educação sexual em meio escolar;
 - Promover a informação no âmbito do Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno, em termos da educação para a saúde e educação sexual, conforme a legislação em vigor(nota);
 - 1.4) Sensibilizar para a necessidade do aumento da ingestão de fruta vegetais;
 - 1.5) Promover o aumento da prática de atividade física;
 - 1.6) Promover a mobilidade segura;
 - 1.7) Promover as boas práticas em saúde oral;
 - 1.8) Contribuir a redução dos problemas de saúde com maior impacte na mortalidade e morbilidade da população infantil e juvenil, como a obesidade e o excesso de peso;

- 2) Promoção da literacia em saúde
 - 2.1) Promover o conhecimento acerca:
 - das doenças crónicas não transmissíveis
 - das doenças transmissíveis;
 - 2.2) Melhorar o acesso às fontes de informação sobre saúde;
 - 2.3) Melhorar a compreensão da informação técnica;
 - 2.4) Desenvolver formas adequadas de comunicar saúde;

Temáticas em Saúde

Com base nas directivas da Direcção Geral de Saúde podemos considerar as seguintes temáticas a abordar juntos dos diversos atores:

- Tabaco e Álcool,
- Educação sexual em meio escolar,
- Alimentação Saudável,
- Prática de atividade física,
- Mobilidade segura
- Saúde oral;

Acções

Monitorização

Tendo em conta os objectivos definidos, nomeadamente em termos de saúde individual e coletiva, inclusão escolar e ambiente e saúde, há um conjunto de monitorizações e outras acções a levar a cabo em articulação com o parceiros deste projeto.

Vertente Curricular

Tendo em conta os objectivos definidos, há diversas atividades e temas a abordar no âmbito curricular de cada disciplina, desde o pré-escolar até ao 3º ciclo.

Vertente Extracurricular

Numa perspectiva extracurricular, há acções a levar a cabo, programadas anualmente da responsabilidade, dos conselhos de docentes, por iniciativa dos alunos ou dos parceiros.

Alvos específicos

No contexto do agrupamento surgem alunos em situações muito específicas que exigem uma atenção prioritária. É o caso dos alunos com Necessidades de Saúde Especiais.

Outra situação que no passado recente exige uma atenção prioritária são os alunos dos Cursos Vocacionais. Para tal propõe-se a existência de um mediador entre o agrupamento e a Unidade de Cuidados na Comunidade de Sintra Saludem, que junto dos alunos possa estar disponível.

Gabinete do Aluno e da Família

A abordagem de diversos problemas que recaem, sobretudo na área da saúde mental, tem sido preconizada com através de Gabinetes de Apoio ao Aluno e à Família.

Avaliação

Sendo o projeto para 3 anos, em articulação com o PEA, a avaliação será feita no final de cada ano letivo tendo em conta os seguintes critérios de avaliação:

- Atores envolvidos
- Abrangência
- Ações desenvolvidas

Bibliografia

- Grant_Study, http://en.wikipedia.org/wiki/Grant_Study a 7/10/2014.
- Mayagah Kanj and Wayne Mitic - Promoting Health and Development: Closing the Implementation Gap - working document for discussion at the 7th Global Conference on Health Promotion, Nairobi, Kenya, 2009
- Programa Nacional de Saúde Escola, Direcção Geral de Educação, 2013
- The Study of Adult Development, <http://www.hms.harvard.edu/psych/redbook/redbook-family-adult-01.htm> a 7/10/14.

Articulação dos Objectivos em Promoção e Educação em Saúde

| Objectivos | Possíveis ações a desenvolver | Temas |
|---|--|--|
| 1) Promoção da saúde e da literacia em saúde | | |
| 1.1) Promover a saúde mental; | Gabinete do Aluno Ações por técnicos do Centro de Saúde Mediador | <i>SAÚDE MENTAL</i> |
| 1.2) Prevenir o início do consumo de tabaco e álcool; | Acções de sensibilização em Ed. Cidadania / Ciências Naturais Elaboração de Materiais | <i>TABACO E ÁLCOOL;</i> |
| 1.3) Promover a educação sexual em meio escolar; | Acções de sensibilização em Ed. Cidadania / Ciências Naturais Workshop para grupos de alunos por inscrição. Elaboração de portefólios individuais Mediador | <i>EDUCAÇÃO SEXUAL</i> |
| 1.4) Sensibilizar para a necessidade do aumento da ingestão de fruta vegetais; | Acções de sensibilização em Ed. Cidadania / Ciências Naturais Workshop para grupos de alunos por inscrição. Mostra de Sabores Elaboração de portefólios individuais | <i>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</i> |
| 1.5) Promover o aumento da prática de atividade física; | | <i>ATIVIDADE FÍSICA</i> |
| 1.6) Promover a mobilidade segura; | Acções de sensibilização em Ed. Cidadania / Ciências Naturais | <i>MOBILIDADE SEGURA</i> |
| 1.7) Promover as boas práticas em saúde oral; | Acções de sensibilização em Ed. Cidadania / Ciências Naturais Intervenção da Unidade de Cuidados na Comunidade Sintra Saludem | <i>SAÚDE ORAL</i> |
| 1.8) Contribuir a redução dos problemas de saúde devido, à obesidade e o excesso de peso; | Intervenção da Unidade de Cuidados na Comunidade Sintra Saludem | <i>EXCESSO DE PESO</i> |
| 2) Promoção da literacia em saúde | | |
| 2.1) Promover o conhecimento acerca: | Levantamento do vocabulário e de conceitos básicos para literacia em saúde Recolha de dados estatísticos sobre mortalidade e morbilidade. Placard com dados estatísticos. Análise de texto sobre saúde Português / Inglês / Geografia / Ciências | <i>LITERACIA EM SAÚDE</i> |
| das doenças crónicas não transmissíveis | Análise documentação acerca de doenças crónicas | <i>DOENÇAS CRÓNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS</i> |
| das doenças transmissíveis; | | <i>DOENÇAS CRÓNICAS TRANSMISSÍVEIS</i> |
| 2.3) Melhorar a compreensão da informação técnica; | Análise de textos sobre saúde | <i>INFORMAÇÃO TÉCNICA</i> |
| 2.4) Desenvolver formas adequadas de comunicar saúde; | Elaboração de cartazes e folhetos pelos alunos. Organização de eventos | <i>COMUNICAR SAÚDE</i> |