

Projecto

Promoção

e Educação para

a Saúde

Ano 2014-2015

ÍNDICE

Proposta de concretização das temáticas da educação para a promoção da saúde

1 -Temáticas propostas

- a) «**PRESSE**» (Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar) - Educação Sexual
- b) «**Espaço Violeta**» - Gente Feliz
- c) «**O meu sorriso**» - Saúde Oral
- d) «**Eu e os outros** » - Dependências
- e) «**Socorro, tenho um filho adolescente**» - Educação para pais

2- Proposta de parcerias

- a. Centro de Saúde
- b. Centro Hospitalar do Alto Minho
- c. Serviço de Saúde Pública do Alto Minho
- d. Escola Superior de Saúde
- e. Comissão Nacional de luta contra a SIDA
- f. Associação para o Planeamento Familiar
- g. Instituto Português da Juventude
- h. Polícia de Segurança Pública

Estas parcerias têm como principal objectivo:

- Melhorar a comunicação;
- Rentabilizar recursos das instituições em parceria;
- Formar uma rede próxima de reforço de atendimento e informação;
- Adequar as propostas dos parceiros às características do Agrupamento.

através de:

- gabinete de apoio, para dar resposta à Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto, artigo 10º, referente aos «Gabinetes de informação e apoio ao aluno»;
- acções formação de professores PRESSE;
- sessões de informação para alunos;
- Aplicação do programa «eu e os outros»;
- Promover a participação ativa dos pais na vida escolar;
- sensibilização e divulgação do projecto junto da comunidade educativa.

3- Objectivos Gerais do Projecto:

- Contribuir para uma vivência mais informada, autónoma, responsável, na esfera dos conhecimentos, sentimentos, atitudes e competências.
- Fomentar o desenvolvimento de parcerias educativas que permitam à comunidade escolar aceder, de forma facilitada, a eventos relacionados com a saúde nas suas variadas vertentes ou a projectos promotores de uma vida saudável;
- Participar no Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar [PRESSE];
- Promover conhecimentos, competências, atitudes e comportamentos adequados face a uma sexualidade saudável;
- Estimular os alunos para a utilização do GIAA (Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno) como um espaço privilegiado para um contacto mais individualizado;
- Contribuir para a diminuição dos comportamentos de risco e para o aumento dos fatores de protecção;
- Promover práticas para a literacia mental nos jovens;
- Participar no Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO);
- Promover a valorização e o desenvolvimento cívico através da educação ambiental, patrimonial, cultural e da consciência.

4- Público Alvo:

- Todos os alunos da Escola;
- Professores do Agrupamento;
- Comunidade Educativa;
- Alunos em situação de risco;
- Alunos em situação inadequada;
- Alunos com interesses divergentes dos escolares.

Professora coordenadora/responsável pela concretização do projecto «Educação para a Saúde» - Cristina Maria Rodrigues Bastardo, P.Q.N.D. do Grupo 600, Artes Visuais.

Equipa dinamizadora:

Dr. Sofia Freitas, Psicóloga escolar

Prof. Cristina Maria Rodrigues Bastardo, P.Q.N.D. do Grupo 600, Artes Visuais

Prof. Ana Paula Ferreira, P.Q.N.D do Grupo 520, Ciências Naturais

Aplicabilidade Transversal: Todas as disciplinas são passíveis de participar neste projecto, procurando uma articulação interdisciplinar e introdução deste projecto no Projecto Curricular de Turma.

Áreas de *Intervenção*



PROGRAMA REGIONAL DE EDUCAÇÃO SEXUAL EM SAÚDE ESCOLAR

Objetivos e finalidades PRESSE:

- Conseguir que os alunos do 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico da Região Norte recebam Educação Sexual, de uma forma estruturada e sustentada;
- Promover conhecimentos, competências, atitudes e comportamentos adequados face à sexualidade;
- Contribuir para a diminuição dos comportamentos de risco e para o aumento dos fatores de proteção em relação à sexualidade;
- Contribuir para a inclusão nos projetos educativos e nos currículos das escolas da Região Norte, de um programa de educação sexual estruturado e sustentado para os alunos do 1º, 2º e 3º ciclos.

Razões justificativas do PRESSE:

- Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto e Portaria nº 196-A/2010, de 9 de Abril;
- A educação sexual é «objeto de inclusão obrigatória nos projetos educativos dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas» (Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto).

Formação dos Professores das Escolas PRESSE:

- Necessidade de formação de professores (prevista na Lei nº60/2009 de 6 de Agosto, Artigo 8º)
- 25 horas de formação;
- Submetido a creditação pelo Conselho Científico Pedagógico de Formação Contínua;
- Público alvo: Professores do Agrupamento.

Objectivos a atingir:

- Adquirir/aumentar conhecimentos sobre o Programa PRESSE, a sexualidade humana e a educação sexual;
- Treinar competências de implementação do PRESSE em contexto escolar;
- Responder à necessidade de formação na área, expressa pelos professores e retratada na Lei nº60/2009 de 6 de Agosto.

Conteúdos da formação:

- PRESSE
- Sexualidade ao longo da vida;
- Saúde Sexual e Reprodutiva;
- Expressões da Sexualidade e Diversidade;
- Relações Interpessoais;
- Psicosexualidade;
- Educação Sexual (ES) em meio escolar – Metodologia de Projeto.

GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO AO ALUNO

Artigo 10.º

Gabinetes de informação e apoio ao aluno

1 — Para a concretização do previsto no artigo 10.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, cabe ao director de escola, ouvida a equipa de educação para a saúde, definir a organização bem como as normas de funcionamento dos gabinetes de informação e apoio ao aluno previstos naquele preceito legal.

2 — Para efeito do disposto no número anterior e em especial do estabelecido no n.º 3 do mencionado artigo 10.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, os gabinetes de informação e apoio ao aluno são, igualmente, articulados com os gabinetes de saúde juvenil e unidades móveis, ao dispor das escolas pelo Instituto Português da Juventude, I. P., e nos termos previstos na Portaria n.º 655/2008, de 25 de Julho.³ — Os serviços competentes do Ministério da Educação asseguram o apoio técnico e o enquadramento de referência para a organização dos gabinetes de informação e apoio ao aluno.

Este gabinete de informação e apoio terá como principal objectivo:

1. Ajudar os alunos a compreender a sexualidade;
2. Proporcionar um espaço de informação;
3. Fornecer alguns meios que favoreçam uma reflexão séria e ponderada;
4. Desenvolver um espírito crítico e a capacidade de filtrar as opiniões e as informações;
5. Desmontar alguns preconceitos sobre a sexualidade.

Pensar a educação da sexualidade, é proporcionar um conjunto de temas para a reflexão e debate organizados em torno daquilo que é a sexualidade e aquilo que a educação da sexualidade deve ser. O «espaço adolescente» vai proporcionar o diálogo e a partilha de questões colocadas pelos alunos. Funcionará de acordo com as horas atribuídas a professora responsável – Cristina Bastardo.



Equipa dinamizadora do espaço:

Professora Ana Ferreira

Professora Cristina Bastardo

Objectivos gerais:

- Espaço do apoio a alunos com necessidades afectivas e situações de stress;
- Promoção da saúde mental nos jovens.

Actividades:

- Atendimento a alunos propostos (com criação de ficheiro de atendimento);
- Criação de um ambiente musical e visual, propício ao relaxamento;
- Exercícios respiratórios de relaxamento;
- Exercícios de concentração;
- Reflexologia;
- Massagem;
- Leitura;
- Chá relaxante;

O QUE EU ENCONTRO NO ESPAÇO VIOLETA

YOGA



O YOGA promove o completo despertar interior do Homem.

A nível físico: A prática do Yoga proporciona um corpo saudável e bonito, sensação de Bem-estar e Alegria de viver.

A nível mental: A prática do Yoga, oxigenando fortemente o cérebro, proporciona concentração, discernimento e serenidade, reduzindo e mesmo anulando o “stress” do dia-a-dia e aumentando a eficácia da mente, proporcionando capacidade para tomadas de decisão rápidas e inspiradas.

A nível emocional: A prática do Yoga reduz as questões emocionais à sua verdadeira dimensão e desenvolve a maturidade para resolver os assuntos de forma serena e com o mínimo dispêndio de energia.

A nível moral: A prática do Yoga, desenvolve no praticante os princípios éticos e morais Indispensáveis à auto-realização do EU.

SOM (música relaxante e taças tibetanas)



As vibrações benéficas transmitem-se ao corpo, espalhando-se em ondas concêntricas: uma massagem reconfortante para cada uma das 100 bilhões de células existentes no corpo - uma massagem celular.

Com o som das taças tibetanas, a frequência das ondas do cérebro passa rapidamente da frequência beta para alfa. Neste estado o cérebro fica mais apto a captar informação e a realizar tarefas. Neste sentido serão realizadas atividades acompanhadas pelas taças e gongos.

Têm sido feitas descobertas sobre a importância do som no desenvolvimento intelectual das crianças, e no seu comportamento social (podendo por exemplo utilizar-se o som para tratamento da chamada hiperatividade). Assim, tem havido uma procura cada vez maior por atividades para crianças relacionadas com o som e a música.

Vantagens das taças tibetanas no trabalho com alunos:

- Favorecem a estabilidade emocional
- Potenciam a calma e a serenidade
- Facilitam a concentração
- Potenciam a criatividade
- Aperfeiçoam a percepção auditiva
- Promovem a autoconfiança e a autoestima
- Favorecem o sentimento de segurança

MEDITAÇÃO



Muitas vezes a nossa mente, assim como a das crianças, vive em um turbilhão de pensamentos e desejos. E, nesse processo, não conseguimos observarmo-nos e entender o que realmente queremos. Com excessos de desejos valorizamos cada vez mais a ideia de que TER é muito mais importante do que SER.

A Meditação, pode ser feita em qualquer local que possa deixar os alunos sem stress. A escola, local de crescimento e criatividade, deve enquadrar novas formas de pensar e de trabalhar. Utilizar a Meditação como disciplina para dar paz aos mais novos é importante. Estes podem iniciar-se mesmo que no comoço isso aconteça apenas por alguns minutos,. A utilização de CDs com músicas relaxantes e meditações guiadas são uma boa ferramenta para lidar de uma forma mais positiva com as dificuldades.

Proporcionar ao aluno a percepção de que existe um espaço interior, onde ele se pode recolher, procurar orientação e conectar-se com um aspeto mais sagrado de si mesmo, é também a função da meditação para estas idades.

Geralmente estão prontos para se iniciarem na meditação quando conseguem acompanhar uma história, mas é importante que percebam que isso não é uma obrigação. Deixar claro que acompanhar uma história, um relaxamento etc., ainda não é meditação, mas sim instrumentos importantes que ajudam a preparar. Meditar é entrar em contato com o interior, ir além da mente, perceber o que acontece quando a mente silencia e algo se expressa.

A meditação oferece, comprovadamente, uma série de benefícios.. Entre eles, podemos citar a diminuição do fluxo de ondas betas no cérebro, que estão relacionadas ao stress, adrenalina e cortisol, além do auxílio no controle das reações impulsivas. Ao mesmo tempo, ajuda também o cérebro a trabalhar em ondas alfas que estimulam a criatividade, e o aprendizagem.

A meditação estimula partes do cérebro que estão relacionados à autoestima, ou seja, também estimula a inteligência intrapessoal. Ajuda no combate ao défice de atenção, stress e hiperatividade e potencializa, assim como a prática de yoga, a concentração.

REFLEXOLOGIA



A reflexologia é uma arte natural de tratamento baseado nos princípios de que existem pontos reflexos nos pés que correspondem a todas as partes, glândulas e órgãos do corpo. Esta terapia parte do princípio que todo nosso corpo está representado na zona dos pés.

Através da aplicação de pressões nos pés, a reflexologia ajuda a libertar a tensão, a aumentar a circulação e a promover a função natural das áreas correspondentes do corpo e diminuição do stress.

Ponto reflexo nada mais é que concentrações de terminações nervosas. E quando estas terminações são estimuladas através de uma pressão local, uma área do corpo correspondente ao ponto pode ser beneficiada por tal estímulo.

MASSAGENS À CABEÇA



A Massagem Indiana à Cabeça é uma terapia utilizada há milhares de anos pelos nativos da Índia

A técnica consiste em massagear a cabeça, pescoço e rosto com o objectivo de manipular os canais de energia, desbloqueando o acúmulo de energia negativa.

Na Índia a sua prática é essencialmente aplicada num contexto de rotina diária e prevenção, ao passo que no ocidente é aplicada quase exclusivamente como terapia e alívio para muitos desequilíbrios físicos e psíquicos. Entre os mais comuns destacam-se o stress, ansiedade, depressão, falta de produtividade e insatisfação geral.

A massagem indiana à cabeça, encarada como terapia holística que visa tratar o indivíduo no seu todo, estimula a circulação e elimina as toxinas, restabelecendo o bom funcionamento do organismo, tem a capacidade de proporcionar uma grande sensação de bem-estar.

Esta massagem vai beneficiar o aumento do suprimento de oxigénio e glicose no cérebro, o aumento da secreção de hormonas de crescimento e enzimas necessárias para o crescimento e desenvolvimento de células no cérebro, melhora a circulação desse elemento vital: o fluído cérebro-espinhal, entre outros.

PINTURA DE MANDALAS



“A contemplação de uma mandala deve trazer paz interior, uma sensação de que a vida voltou a encontrar a sua ordem e o seu significado.”

Carl Jung (psiquiatra e psicanalista suíço)

Nas formas geométricas do mandala, que na maioria das vezes criam as vibrações, encontramos sempre um simbolismo, à medida que a observamos.

O exercício de pintar uma mandala é uma forma de meditação. Aonde quer que essa meditação o leve, seja o que for que tenha vivenciado, o que encontrar só pode ser você mesmo e as suas criações. Todas as experiências, pensamentos, ideias, sonhos e imagens interiores serão sempre o reflexo de nós mesmo. Ao repetir esses exercícios, muitas vezes, com o tempo o seu interesse pelas próprias divagações também diminuirá e você penetrará cada vez mais no centro (no seu e no da mandala).

Ao pintarmos uma mandala, a sua estrutura perfeita produzirá também efeitos semelhantes e na nossa estrutura e equilíbrio.

INSENSO, PLANTAS, VELAS, CHÁ E DOCINHOS

Entre outros, estes artefatos permitem, criar neste espaço um ambiente propício a experiências de aprendizagem em várias vertentes.

As Coordenadoras do Projeto

Ana Paula Ferreira
Cristina Bastardo



O MEU SORRISO

PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL EM CRIANÇAS E JOVENS

Equipa dinamizadora do projecto:

Professora Cristina Bastardo

Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO)

- Intervenção em alunos das escolas públicas e IPSS

A Circular Normativa n.º 02/DSPPS/DCVAE de 09/01/09 da Direcção-Geral da Saúde destina-se a normalizar os procedimentos inerentes ao Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral – Crianças e Jovens que frequentam escolas públicas e IPSS. As crianças e jovens em idade escolar passaram, a partir de 2009, a estar abrangidas pelo novo modelo de prestação de cuidados de saúde oral (cheques - dentista). Este programa abrange as coortes dos alunos com 7 anos, 10 anos e 13 anos.

Durante o ano lectivo de 2014/2015 poderão beneficiar deste programa todos os alunos nascidos em 2007, 2004 e 2001.

Cada aluno, nascido nos anos atrás referidos, receberá através da escola, um primeiro cheque – dentista para uma consulta com um médico dentista/estomatologista. A emissão de mais cheques – dentistas será determinada em função da decisão clínica do médico dentista.

DENTAL SCHOOL CARE – O DENTISTA VAI À TUA ESCOLA

O Projeto DENTAL SCHOOL CARE foi criado com o objectivo de proporcionar às crianças os primeiros contactos com o médico-dentista no seu ambiente escolar. Acreditamos que desta forma, elas sentem-se mais seguras e confiantes e estarão, portanto, mais receptivas às orientações em saúde resultantes deste encontro. Este serviço resulta também em comodidade para os pais ou responsáveis pela criança que não terão de deslocar-se até uma clínica dentária para a realização de um rastreio oral, o que muitas vezes gera algum transtorno na rotina familiar como dificuldade em conciliar o tempo despendido ao trabalho e outras tarefas diárias. Neste, o dentista vai até si!

Garantimos que ainda em idade precoce a criança começa a ter o acompanhamento médico-dentário que é tão importante para o seu desenvolvimento saudável, mas tantas vezes negligenciado por falta de tempo ou até mesmo informação.

O rastreio oral é realizado no ambiente escolar por uma equipa especializada e altamente qualificada.

Pacientes

No contexto do projeto está a criança que encontra-se inserida no seu ambiente escolar no qual sente-se confortável e segura, colaborando e aceitando com muita facilidade o rastreio. Tem por objetivo a promoção da saúde trabalhando na prevenção e contribuindo na diminuição dos efeitos da doença cárie e outras patologias orais.

Relevância

A ausência de acompanhamento dentário básico pode levar ao surgimento de doenças como cárie e doença periodontal (doença da gengiva e osso de suporte dos dentes). Além de permitir que a criança cresça sem conhecer a importância da prevenção oral. Sendo assim, tornar-se-á um adulto incluído em um grupo de alto risco, forte candidato à perda dos dentes precocemente.

Mesmo que o paciente não tenha nenhuma necessidade aparente ou queixa relativa à sua saúde oral, o acompanhamento semestral é de extrema importância para a conscientização e também para evitar o aparecimento e/ou agravamento das doenças da boca.

Estrutura Necessária

Todos os consumíveis necessários ao atendimento são de responsabilidade da nossa equipa.

O local adequado para a realização do rastreio é acordado nas escolas junto com os responsáveis.

Local do Rastreio

Escolas;

Proposta

- Rastreio em medicina dentária a todos os alunos interessados;
- Entrega das informações colhidas no Rastreio Oral de cada Criança individualmente aos responsáveis pela mesma. Neste documento constará em qual grupo de risco (baixo, médio, alto) a criança se encontra, assim como patologias (cáries e outras) identificadas no exame oral.

* observação: a escola e os pais não terão custos com os serviços descritos acima.



Equipa dinamizadora do espaço:

Psicóloga Escolar Dr. Sofia Freitas
Professora Cristina Bastardo

Objectivos gerais:

- Promover processos de tomada de decisão, de confrontação no seio do grupo e de exploração de informação;
- Promover o jogo como meio facilitador de superação do egocentrismo cognitivo colocando-se no lugar do outro;
- Praticar o poder de decisão;
- Reflectir sobre dilemas morais;
- Promover a prática de coordenação dos pontos de vista;
- Desenvolver a capacidade de se fazer respeitar;
- Saber o que é considerado bullying;
- Conhecer os diversos tipos de bullying;
- Desmontar preconceitos.

Actividades:

- Aplicação da acção «Eu e os outros» em alunos do 8ºano.

Agrupamento de Escolas de Abelheira

Ano lectivo 2014/2015