

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ALHANDRA, SOBRALINHO E SÃO JOÃO
DOS MONTES



Relatório do Projeto de Educação para a Saúde

Ano letivo 2021/2022

1. Introdução

O presente relatório é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde, durante o ano letivo 2021/2022, no Agrupamento de Escolas de Alhandra, Sobralinho e São João dos Montes, pelo grupo de trabalho que inclui docentes da escola e a Enfermeira de Saúde Escolar.

O foco principal de toda a nossa ação consiste em reforçar a importância da promoção de comportamentos saudáveis e identificar e prevenir fatores de risco.

Devido à situação pandémica dos últimos anos, algumas atividades estão a ser retomadas de uma forma progressiva. No entanto, tentou dar-se continuidade a alguns projetos que já estavam a ser implementados.

No início do ano letivo, foi com muito orgulho que nos foi atribuído pela Direção-Geral de Educação, no âmbito do Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, o Selo Escola Saudável – nível intermédio, com a duração de dois anos (2021/2023). O Selo Escola Saudável visa reconhecer o trabalho que as escolas têm vindo a desenvolver no âmbito da Educação para a Saúde, e que se destacaram na promoção de uma política de saúde e de bem-estar espelhada no seu projeto educativo, fortalecendo assim a sua capacidade em criar um ambiente saudável para a aprendizagem.

2. Áreas prioritárias

As áreas definidas como prioritárias, pelo Ministério da Educação e pelo Ministério da Saúde, são: Saúde mental e prevenção da violência, Educação alimentar e atividade física, Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências e Afetos e educação para a sexualidade.

3. Atividades Propostas e Avaliação

3.1. Projeto “Educação Sexual”

O Projeto de Educação Sexual foi sendo realizado, ao longo do ano letivo, pelos docentes que pertencem a cada conselho de turma, através de várias iniciativas e atividades, e tendo à disposição vários materiais que poderiam utilizar nas referidas aulas. Nas reuniões de avaliação do 1.º período cada conselho de turma planificou as atividades a desenvolver ao longo do ano, sendo 8 tempos para o 1.º e 2.º Ciclo e 16 tempos para o 3.º Ciclo, tal como está legislado, e no final do 3.º período, na reunião final de avaliação, foi feita a respetiva avaliação do projeto.



Apenas 12% das turmas não cumpriu a obrigatoriedade das horas previstas para a implementação do projeto, devido à instabilidade presente durante este ano letivo, nomeadamente ao nível da colocação de docentes. As restantes turmas cumpriram a totalidade dos tempos previstos, e nalguns casos até mais tempos. Os vários docentes que constituem os conselhos de turma salientam que este tipo de metodologia é bastante mais eficaz.

Um dos pontos base deste projeto é a existência de um gabinete de informação e apoio no âmbito de educação para a saúde e educação sexual. O principal objetivo deste gabinete é acompanhar e apoiar, de forma absolutamente confidencial, os nossos jovens com problemas ao nível da saúde. O gabinete integrou colegas do grupo 520, Isabel Castelo Branco, Ana Timóteo e Edite Anselmo, e a coordenadora do projeto. Foram feitos 11 acompanhamentos diretos, quer presencialmente quer online, a alguns jovens e, paralelamente, foram articulando com os respetivos Diretores de Turma de cada um dos alunos.

O balanço foi considerado positivo, não só pelo número de alunos envolvidos nas atividades, como nas parcerias existentes entre as diferentes áreas curriculares. O número de alunos em atendimento no gabinete também foi um ponto favorável, embora no 1.º período termos tido vários alunos que vieram não autorizado devido ao facto de não quererem vir em contra horário para o referido atendimento. Salienta-se ainda que se tornou muito difícil gerir quer o local do atendimento, porque não temos nenhum gabinete, quer o horário do próprio atendimento.

3.2. Projeto “Tabagismo”

Este projeto consiste na aplicação de quatro sessões de trabalho para o 6.º ano e duas para o 7.º ano de escolaridade, com atividades que já se encontram previamente definidas. Tal como no projeto de educação sexual, a planificação do projeto foi realizada na reunião de avaliação do 1.º período e a respetiva avaliação na reunião final de 3.º período.

Apenas 8% (uma turma) não cumpriu a totalidade dos tempos previstos, devido a colocação tardia do professor.

O balanço foi positivo, não só pelo envolvimento das turmas que abordaram o tema como o trabalho desenvolvido pelas turmas envolvidas.

3.3. Rastreios de Saúde (IMC; Tensão Arterial, Visual e Oral)

Os rastreios de Saúde são uma ação, essencialmente, de prevenção e diagnóstico de várias situações de saúde. Este ano letivo destinou-se aos alunos do 5.º e 7.º ano de escolaridade e foram realizados na última semana do 2.º período, durante o horário letivo dos

alunos, de acordo com um calendário pré-definido e com o acompanhamento do respetivo professor.

Alguns alunos do 9.º B ajudaram na recolha e inserção de dados. Salienta-se que, devido à situação de pandemia, não foi possível, em tempo útil, realizar parcerias para a realização de alguns rastreios. Assim, só realizamos rastreio de Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão Arterial (TA), Oral e Visual.



Em relação aos rastreios de IMC, TA e Visual participaram, no total, 235 alunos, 117 do 2.º ciclo e 118 do 3.º ciclo. Nas situações em que os resultados apresentados foram considerados preocupantes, os Encarregados de Educação dos alunos em causa foram contactados e sugerido o acompanhamento médico e no caso dos rastreios de TA foram realizadas novas medições durante o 3.º período.

No final do ano letivo, foi entregue a cada aluno um relatório síntese individual, endereçado ao respetivo Encarregado de Educação, com os valores obtidos em cada teste.

No âmbito do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO), da Direção Geral de Saúde, foi realizado, nos dias 10 e 11 de maio (na escola sede) e durante o 1.º período nas escolas primárias, o Rastreio Oral aos alunos nascidos em 2008, 2011 e 2014, pela higienista oral do Centro de Saúde de Alhandra.



Após esta triagem, aos alunos com cárie dentária em dentes definitivos foi emitido um cheque-dentista e os alunos livres de cárie dentária em dentes definitivos foram referenciados para consulta de higiene oral no Centro de Saúde. Foi emitida uma carta informativa aos Encarregados de Educação dos alunos que, não tendo os dentes esperados para a idade, serão

incluídos no grupo dos alunos que terá acesso ao cheque-dentista durante o próximo ano letivo. Todos os Encarregados de Educação foram informados do estado de saúde oral dos seus educandos. Participaram neste rastreio 342 alunos, 121 do 1.º ciclo, 106 do 2.º ciclo e 115 do 3.º ciclo.

Os resultados obtidos, comparativamente com o último ano de realização deste tipo de rastreios (2018/2019), demonstram que apenas aumentamos um ponto percentual, no rastreio visul. Nos restantes rastreios, melhoramos a todos os níveis. Salienta-se que no ano 2019, foram realizados rastreios aos alunos de 5.º, 7.º e 9.º ano de escolaridade, enquanto que este ano só foi realizado ao 5.º e 7.º ano.

Alunos	2022	2019
Excesso de Peso	16%	22%
Obesidade	8%	11%
Tensão Arterial Elevada	0%	4%
Consulta de Optometria/Oftalmologia	20%	19%
Cheques-dentistas	25%	30%

3.4. Sessão “Vamos FALAR de sexualidade e de sexo?”

No dia 27 de outubro demos continuidade aos Webinares, para Encarregados de Educação/Pais, Pessoal Docente e Não Docente, atividade que já tínhamos iniciado no ano letivo anterior, desta vez com o tema “Vamos FALAR de sexualidade e de sexo?”. Esta iniciativa contou com o apoio da Farmácia Central de Alhandra. A convidada foi a sexóloga Vânia Beliz. Neste Webinar estiveram presentes 46 participantes.

Vamos FALAR de sexualidade e de sexo?
Esclarecer, Informar e Prevenir Riscos
Vânia Beliz CONTROL PORTUGAL, Investigadora CIEC UMinho
27 de outubro 2021

SUSPIRO

Vamos falar de SEXO?
27 DE OUTUBRO ÀS 18H
COM A DRA. VÂNIA BELIZ (SEXÓLOGA)
SESSÃO ONLINE DIRIGIDA A PAIS

Farmácia Central de Alhandra

Durante a sessão foram abordados alguns temas: educar para a saúde, educar para a sexualidade porquê e para quê; principais fatores que contribuem para o risco, desconhecimento nas crianças e nos jovens, outros riscos, obstáculos à proteção, métodos

contracetivos, promover o cuidado desde cedo, como comunicar de forma mais eficaz em sexualidade com crianças e jovens, recursos e apoios para as famílias.

O feedback dado pelos participantes foi muito positivo, todos acharam o tema muito pertinente e interessante a sua abordagem.

3.5. Projeto “Não Sejas Peão na Relação”

Nos dias 2, 3, 4 e 9 de maio esteve a ser desenvolvido na escola o projeto “Não Sejas um Peão na Relação”. Este projeto foi desenvolvido pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, através da Divisão de Inclusão e Igualdade do Departamento de Habitação e Coesão Social, no âmbito da prevenção da violência no namoro, que recorrendo a estratégias de intervenção em contexto escolar, num trabalho que visa a promoção de relações de intimidade saudáveis, igualitárias, livres e não violentas entre os jovens.

A implementação deste projeto consistiu na realização de sessões de informação e esclarecimento dirigida a todos os alunos do 9.º ano de escolaridade. Estas sessões tiveram um carácter interativo, através de metodologias dinâmicas e participativas, e não meramente expositivas e foram, nalguns casos, realizadas em parceria com as Forças de Segurança do Concelho.



Os objetivos gerais deste projeto foram: facilitar a identificação de comportamentos abusivos e violentos e alertar para as múltiplas formas que a violência assume, promover a tomada de consciência da gravidade da violência no namoro e as suas consequências, e desafiar mitos e ideias pré-concebidas sobre as causas da violência no namoro, muitas vezes associadas às questões culturais que legitimam e desculpabilizam comportamentos violentos.

O balanço efetuado foi muito positivo, quer pelos alunos que participaram neste projeto como pelos docentes que acompanharam estas sessões.



4. Conclusões globais

O projeto apresentou vários pontos fortes, nomeadamente o envolvimento dos alunos, a possibilidade dada aos alunos de famílias carenciadas de serem sujeitos a um despiste de saúde, o originar de uma maior articulação entre as várias disciplinas que constituem o plano curricular de cada turma, a possibilidade de desenvolver atividades dirigidas a alunos de diferentes ciclos; e um maior número de alunos no Gabinete de Apoio à Saúde. No entanto continuamos a ter alguns constrangimentos, o ainda reduzido envolvimento da comunidade escolar no projeto, em particular os Encarregados de Educação nalguns projetos, a impossibilidade de estender algumas das atividades propostas a um universo mais amplo, nomeadamente envolvendo mais turmas e mais Encarregados de Educação e a não existência de salas para determinadas atividades.

Num próximo ano iremos continuar com a implementação destes projetos e retomar algumas das iniciativas que se perderam com o COVID 19, nomeadamente a Recolha de Sangue e as Parcerias com os Rastreios de Saúde. Iremos ainda ter algumas iniciativas em conjunto com o Projeto Eco-Escolas, do Agrupamento.

São João dos Montes, 25 de julho de 2022

A Coordenadora da Educação para a Saúde

Carla Lavrador Domingues



Anexo

Resultados dos Rastreios de Saúde

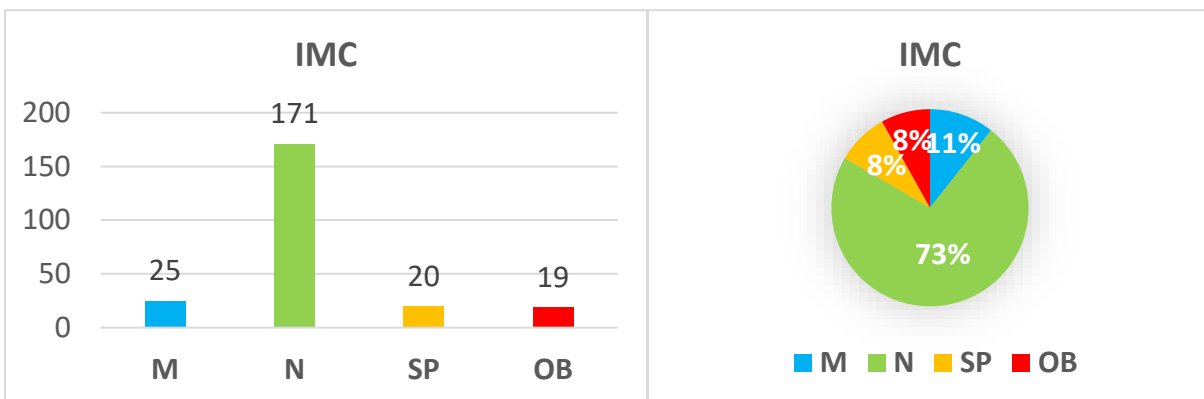
➤ IMC (Índice de Massa Corporal)

O índice de massa corporal, mais conhecido pela sigla IMC, é um índice adotado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que é usado para o diagnóstico do sobrepeso e da obesidade. O IMC pode ser facilmente calculado a partir de dois simples dados: peso e altura.

$$\text{IMC} = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$$

O índice de massa corporal é um relevante indicador de saúde, amparado por vários estudos, que comprovam que, em geral, quanto maior for o IMC de um indivíduo, mais elevado é o risco de morte precoce, principalmente por doenças cardiovasculares. No entanto, nas crianças e jovens este cálculo não é realizado diretamente; a utilização do índice peso/altura é substituído pelo IMC/idade, mais adequado à correta monitorização do estado nutricional da criança ou jovem. Deste modo, foram utilizadas as curvas e as tabelas de percentis.

A avaliação do estado nutricional foi realizada a **235 alunos**, sendo 117 do 5.º ano e 118 do 7.º ano.



Apenas 73% dos alunos se encontram no índice normal de avaliação nutricional. Dos restantes 27%, 11% estão abaixo do índice normal, apresentando índice de magreza, e 16% estão acima do índice normal, estando 8% destes no índice de obesidade e 8% no índice de sobrepeso.

Dos 235 alunos que realizaram o rastreio, 19 são obesos, 20 estão no estado de sobrepeso, continua a ser uma situação bastante preocupante. É ainda inquietante o facto de 25 alunos se encontrarem num estado de magreza.

➤ **TA (Tensão Arterial)**

A Tensão Arterial, também conhecida como Pressão Arterial, é a pressão exercida pelo sangue contra a superfície interna das artérias.

O rastreio da Tensão Arterial foi realizado a **235 alunos**, sendo 117 do 5.º ano e 118 do 7.º ano.

Após a análise dos resultados foram identificados alguns alunos com a Tensão Arterial um pouco elevada para a idade, mas no 3.º período foram realizadas novas medições que não confirmaram esses dados. Assim, não identificamos nenhuma situação preocupante.

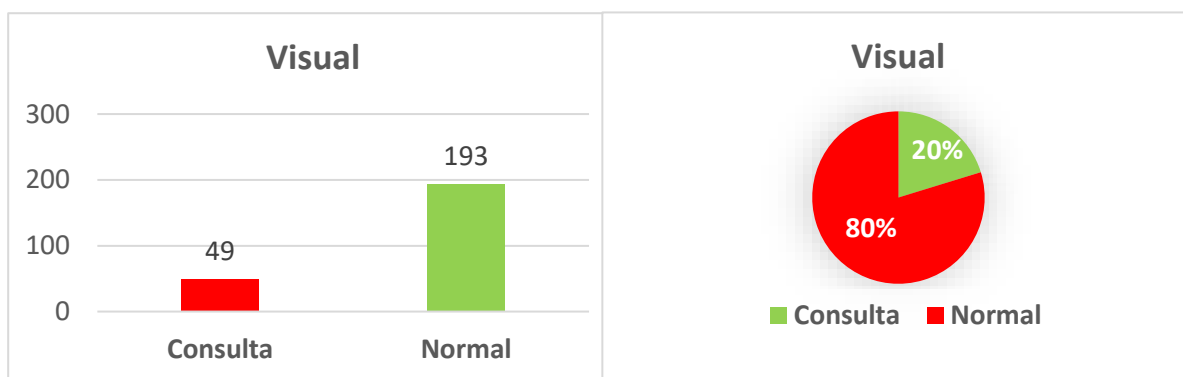
➤ **Visual**

O Rastreio Visual foi realizado por **242 alunos** da Escola Básica 2, 3 Soeiro Pereira Gomes, sendo 119 do 5.º ano e 123 do 7.º ano de escolaridade.

Para a realização do rastreio, foi pedida a parceria do *Eyestore - Centro Ótico* de Alhandra, que disponibilizou um técnico da sua equipa para estar ao dispor da escola durante os dias dos rastreios.

Após a realização dos vários testes, os estudantes enquadravam-se em uma das duas categorias: visão normal ou consulta. A última situação pressupunha que os alunos estavam a necessitar de uma avaliação mais pormenorizada da sua visão, pois o rastreio indicava uma discrepância em relação aos valores normais.

Os resultados obtidos, em relação aos discentes, apresentam-se no gráfico seguinte:



Dos 242 alunos, aos quais foi realizado o rastreio visual, 49 alunos apresentam falta de visão e/ou algum problema de visão, ou seja, 20% dos alunos deverão ir a uma consulta de Optometria ou Oftalmologia.

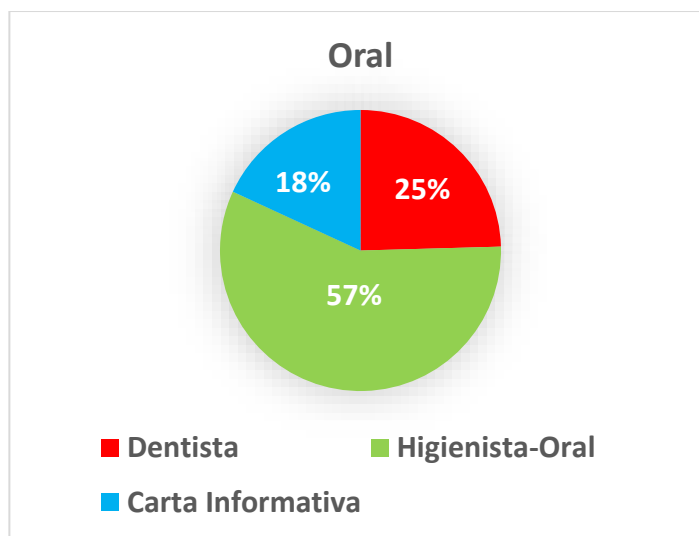
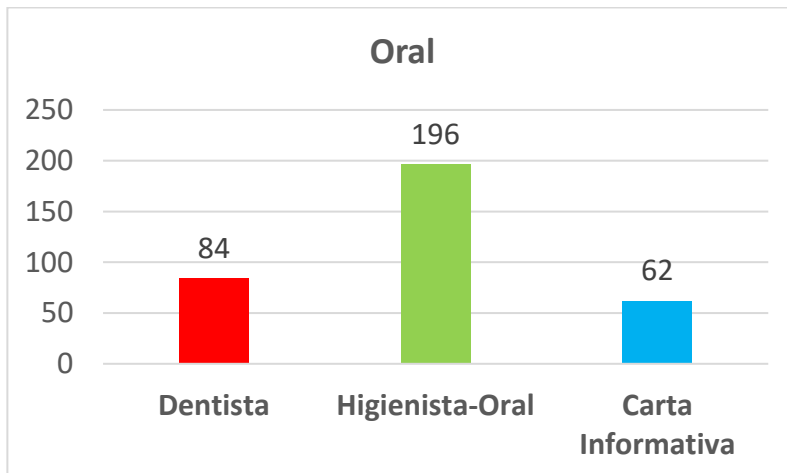
➤ **Oral**

No âmbito do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) da Direção Geral de Saúde, foi realizado o Rastreio Oral aos alunos nascidos em 2008, 2011 e 2014. O rastreio foi realizado pela Higienista Oral do Centro de Saúde de Alhandra e consistiu apenas na observação da denteição do aluno.

Após a triagem, poderiam ocorrer uma de três situações:

- Emissão de um documento de referenciação para a Higienista Oral aos alunos livres de cárie dentária em denteição definitiva;
- Emissão de um cheque-dentista aos alunos com cárie dentária em dentes definitivos;
- Emissão de uma carta informativa aos discentes que, não tendo os dentes esperados para a idade, serão incluídos no grupo dos alunos que terá acesso ao cheque-dentista durante o próximo ano letivo.

Foram rastreados **342 discentes**, sendo 121 do 1.º ciclo, 105 do 2.º ciclo e 116 do 3.º ciclo, e os resultados são os seguintes:



Da análise dos dados, conclui-se a 25% dos alunos foi atribuído o cheque-dentista e 57% dos jovens tem uma referência para a Higienista Oral do Centro de Saúde de Alhandra. Receberam carta informativa 18% dos discentes.

Após análise de todos os resultados obtidos, as conclusões gerais que podemos retirar da realização dos rastreios, no que diz respeito aos alunos, são as seguintes:

- 16% dos alunos tem excesso de peso, sendo 8% obesos;
- 0% dos alunos tem a Tensão Arterial Normal Elevada;
- 20% dos alunos necessita de Consulta de Optometria/Oftalmologia
- 25% dos alunos necessita de cheques-dentistas.

Comparativamente a anos letivos anteriores:

Alunos	2022	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009
Excesso de Peso	16%	22%	25%	18%	21%	22%	23%	22%	22%	22%	34%	26%
Obesidade	8%	11%	9%	6%	6%	7%	7%	5%	5%	7%	14%	10%
Tensão Arterial Elevada	0%	4%	6%	6%	5%	11%	8%	6%	9%	10%	17%	16%
Consulta de Optometria/Oftalmologia	20%	19%	----	18%	20%	16%	24%	16%	24%	24%	26%	39%
Cheques-dentistas	25%	30%	27%	27%	15%	26%	18%	12%	33%	35%	46%	----