

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



Relatório do Projeto de Educação para a Saúde

Ano letivo 2022/2023



1. Introdução

O presente relatório é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde, durante o ano letivo 2022/2023, 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.

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 uma turma não cumpriu a obrigatoriedade das horas previstas para a implementação do projeto, devido a um grande número de aulas não lecionadas, em virtude das greves e realização das provas de aferição, optando pelo cumprimento do programa e atividades das disciplinas.

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 cinco acompanhamentos



diretos presenciais, quer semanalmente quer quinzenalmente e, paralelamente, foi realizada a articulação 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 foi reduzido, em relação ao número de alunos em atendimento no ano letivo transato, uma vez que muitos alunos não querem 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 pela equipa do PES. 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.

Todas as turmas (6 turmas do 6º ano e 7 turmas do 7º ano) cumpriram a totalidade dos tempos previstos para o projeto. Salienta-se, que nalgumas turmas, até realizaram mais tempos do que os obrigatórios.

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

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 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 dos respetivos professores.

Este ano fez-se uma opção, realizar o rastreio só a alunos do 5º ano para que consigamos verdadeiramente acompanhar os alunos que apresentam valores fora dos parâmetros, considerados normais. A ideia é seguir estes alunos nos próximos anos.

Os alunos do 9.º B ajudaram na recolha e inserção de dados. Foram realizados rastreios de Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão Arterial (TA), Oral e Visual.

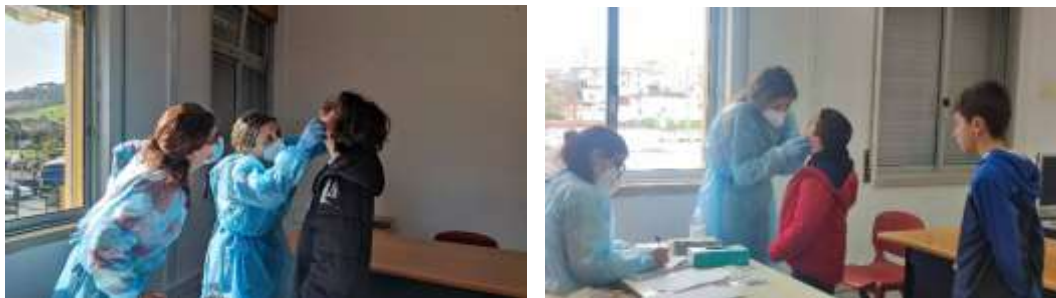
Em relação aos rastreios de IMC, TA e Visual participaram, no total, 122 alunos, do 5.º ano.



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. No próximo ano letivo estes alunos terão um acompanhamento mais rigoroso por parte da equipa de saúde escolar. Deste modo pensamos que podemos acompanhar de uma maneira mais efetiva os alunos que apresentam alguns problemas.

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 7 e 8 de março (na escola sede) e durante o 1.º período nas escolas primárias, o Rastreo Oral aos alunos nascidos em 2009, 2012 e 2015, 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 371 alunos, do 1.º, 2.º e 3.º ciclos.



Os resultados obtidos, comparativamente com o último ano de realização deste tipo de rastreios, demonstram que apenas aumentamos um ponto percentual, no rastreio visual e no rastreio oral. Nos restantes rastreios, melhoramos a todos os níveis. Salienta-se, no entanto, que no ano anterior, foram realizados rastreios aos alunos de 5.º e 7.º de escolaridade, enquanto que este ano só foi realizado ao 5.º ano. Pretende-se que esta seja a abordagem a partir de agora.

Alunos	2023	2022	2019
Magreza	48%	-	-
Excesso de Peso	8%	16%	22%
Obesidade	1%	8%	11%
Tensão Arterial Elevada	0%	0%	4%
Consulta de Optometria/Oftalmologia	21%	20%	19%
Cheques-dentistas	26%	25%	30%
Sem pequeno-almoço	17%	-	-

3.4. Projeto “Vamos aprender a falar sobre igualdade de género”

Nos dias 24 e 31 de março, 21 e 28 de abril esteve a ser desenvolvido na escola o projeto “Vamos aprender a falar sobre igualdade de género”. Este projeto foi desenvolvido pelo movimento HeForShe da Universidade Nova de Lisboa, criado pela ONU Mulheres com o intuito de promover a Igualdade de Género.

A implementação deste projeto consistiu na realização de sessões de informação e esclarecimento dirigida a todos os alunos do 6.º e 9.º ano de escolaridade. Estas sessões tiveram um carácter interativo, através de metodologias dinâmicas e participativas, e não meramente expositivas, e tiveram como propósito alertar e consciencializar as comunidades mais jovens para aquele que é um dos pilares para a construção de uma sociedade próspera, segura e sustentável.

Sendo a juventude o futuro dos nossos dias e acreditamos que ao instruí-las para a igualdade de género e para os direitos humanos, estamos a criar um futuro mais promissor e um lugar mais feliz para as crianças e adolescentes de amanhã para crescerem mais felizes e num ambiente mais justo.



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. No entanto continuamos a ter alguns constrangimentos, o ainda reduzido envolvimento da comunidade escolar no projeto, em particular os Encarregados de Educação, 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. A não participação dos alunos no gabinete de apoio, embora sejam cada vez mais os jovens a serem referenciados pelos diretores de turma, uma vez que têm que vir em contra horário, ou então que vir uma hora mais cedo ou sair uma hora mais tarde.

Num próximo ano iremos continuar com a implementação destes projetos e retomar algumas das iniciativas que se foram perdendo mas que achamos que fazem cada vez mais sentido, 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, tal como já se iniciou neste ano letivo.

São João dos Montes, 25 de julho de 2023

A Coordenadora da Educação para a Saúde

Carla Lavrador Domingues



Anexo

Resultados dos Rastreios de Saúde

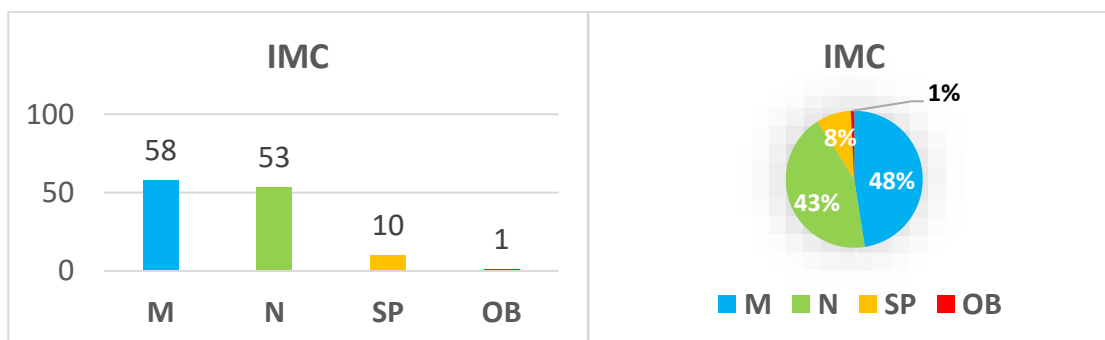
➤ IMC (Índice de Massa Corporal)

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 **122 alunos**, do 5.º ano.



Apenas 43% dos alunos se encontram no índice normal de avaliação nutricional. Dos restantes 57%, 48% estão abaixo do índice normal, apresentando índice de magreza, e 9% estão acima do índice normal, estando apenas 1% destes no índice de obesidade.

Dos 122 alunos que realizaram o rastreio, apenas 1 está obeso, 10 estão no estado de sobrepeso, continua a ser uma situação bastante preocupante. É muito inquietante o facto de 58 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 **122 alunos**, do 5.º ano.

Após a análise dos resultados não foi identificada nenhuma situação preocupante.



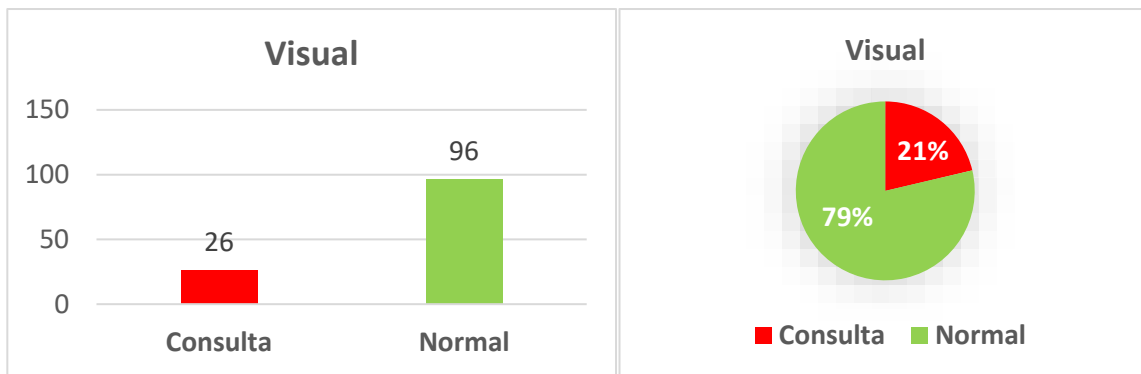
➤ Visual

O Rastreio Visual foi realizado por **122 alunos** da Escola Básica 2, 3 Soeiro Pereira Gomes, do 5.º ano.

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 122 alunos, aos quais foi realizado o rastreio visual, 26 alunos apresentam falta de visão e/ou algum problema de visão, ou seja, 21% 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 dentição do aluno.

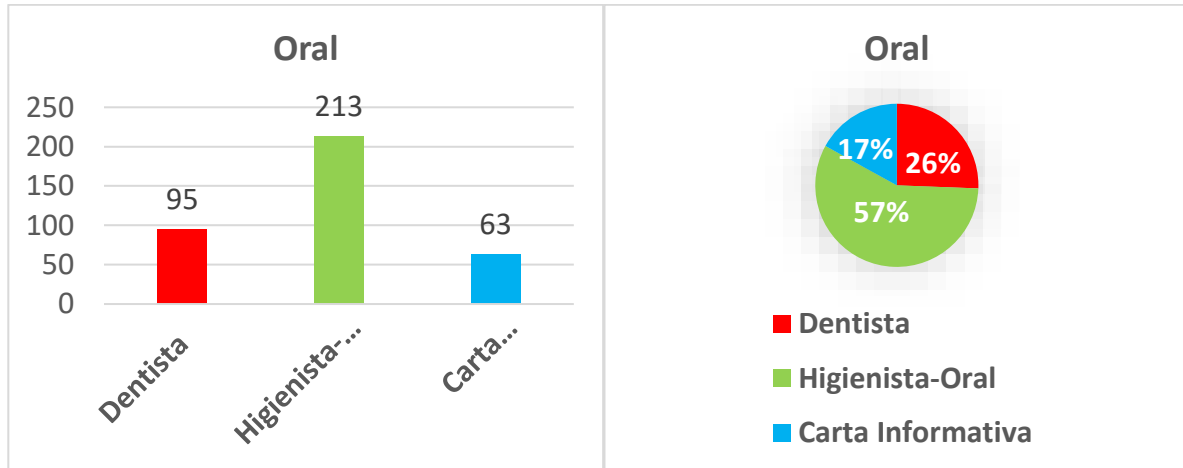
Após a triagem, poderiam ocorrer uma de três situações:

- Emissão de um documento de referenciação para a Higienista Oral aos alunos livres de cárie dentária em dentição 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 **371 discentes**, do 1.º, 2.º e 3.º ciclo, e os resultados são os seguintes:

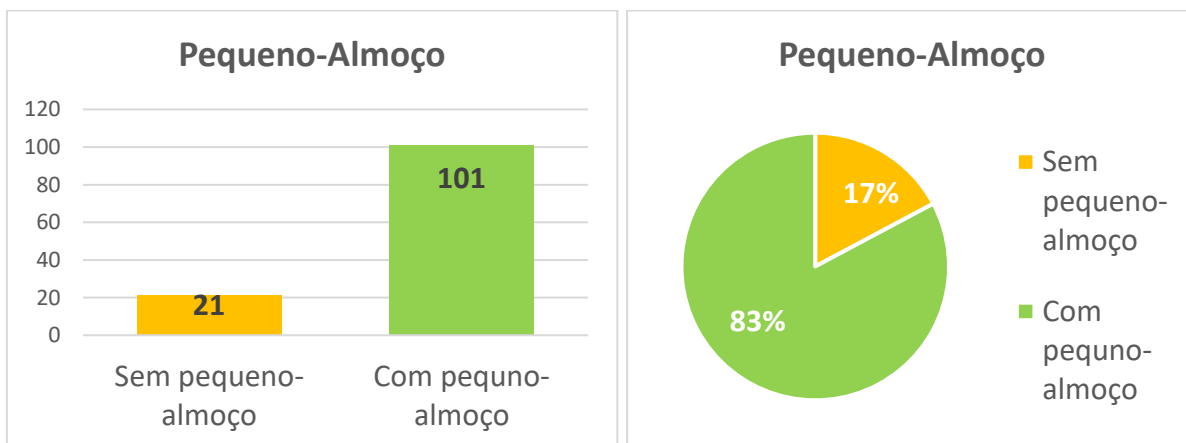


Da análise dos dados, conclui-se a 26% dos alunos foi atribuído o cheque-dentista e 57% dos jovens tem uma referenciação para a Higienista Oral do Centro de Saúde de Alhandra. Receberam carta informativa 17% dos discentes. Resultados muito idênticos ao ano letivo anterior.

➤ Pequeno-almoço

Este ano voltamos a questionar os alunos sobre se tinham tomado o pequeno-almoço ou não. É claro que este diagnóstico faria mais sentido se tivéssemos os rastreios de glicemia. No entanto, não nos foi possível.

Assim, dos **122 alunos**, do 5.º ano, que realizaram os rastreios, obtivemos os seguintes resultados:





Não tinham ingerido nada de manhã, 17% dos alunos do 5.º ano, ou seja, 21 alunos. Esta é uma situação preocupante que devemos abordar no próximo ano letivo.

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:

- 9% dos alunos tem excesso de peso, sendo 1% obesos;
- 0% dos alunos tem a Tensão Arterial Normal Elevada;
- 21% dos alunos necessita de Consulta de Optometria/Oftalmologia
- 25% dos alunos necessita de cheques-dentistas;
- 17% dos alunos não tinha o pequeno-almoço.

Comparativamente a anos letivos anteriores:

Alunos	2023 (**)	2022 (*)	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009
Excesso de Peso	9%	16%	22%	25%	18%	21%	22%	23%	22%	22%	22%	34%	26%
Obesidade	1%	8%	11%	9%	6%	6%	7%	7%	5%	5%	7%	14%	10%
Tensão Arterial Elevada	0%	0%	4%	6%	6%	5%	11%	8%	6%	9%	10%	17%	16%
Consulta de Optometria/Oftalmologia	21%	20%	19%	----	18%	20%	16%	24%	16%	24%	24%	26%	39%
Cheques-dentistas	26%	25%	30%	27%	27%	15%	26%	18%	12%	33%	35%	46%	----

(*) Os rastreios só foram realizados aos 5.º e 7.º anos de escolaridade

(**) Os rastreios só foram realizados aos 5.º anos de escolaridade