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

Relatório do Projeto de Educação para a Saúde

Ano letivo 2023/2024

1. Introdução

O presente relatório é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde, durante o ano letivo 2023/2024, 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 na promoção da adoção de hábitos de vida saudáveis, desenvolvendo em toda a Comunidade Educativa, em especial nas crianças e jovens, as competências que lhes permitem serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes, informadas e responsáveis, bem como estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.

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 avançado, com a duração de dois anos (2023/2025). 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. Objetivos

Os objetivos gerais do Projeto de Educação para a Saúde do nosso Agrupamento são:

- Promover a literacia em saúde;
- Promover atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis;
- Valorizar comportamentos que conduzam a estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para que todas as nossas escolas sejam um lugar saudável onde se possa brincar, viver e aprender.

3. 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;
- Afetos e educação para a sexualidade.

4. Atividades Propostas e Avaliação

4.1. 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. Estas atividades foram definidas pela equipa do PES. Nas reuniões de avaliação do 1.º período cada conselho de turma planificou as atividades a desenvolver ao longo do ano, sendo oito tempos para o 1.º e 2.º ciclos e dezasseis 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.

Este ano letivo tivemos quatro turmas (três do 2.º ciclo e uma do 3.ºciclo) que não cumpriram a obrigatoriedade das horas previstas para a implementação do projeto, devido a um grande número de aulas não lecionadas, em virtude da realização das provas de aferição e provas finais de 9.º ano, 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 da 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 as colegas do grupo 520, Isabel Castelo Branco, Edite Anselmo e Ana Timóteo, e a coordenadora do projeto. Foram realizadas treze referenciações pelos respectivos diretores de turma, no entanto, apenas foram acompanhados diretamente sete alunos, quer semanalmente quer quinzenalmente e, paralelamente, foi realizada a articulação com os respetivos Diretores de Turma de cada um dos alunos.

No geral, 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 referenciados, uma vez que muitos alunos não aceitam vir em contra horário para o referido atendimento. Salienta-se ainda que alguns alunos faltam com alguma frequência, não havendo um atendimento regular, o que seria fundamental. Também se tornou muito difícil gerir quer o local do atendimento, porque não temos nenhum gabinete, quer o horário do próprio atendimento.

4.2. 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 (7 turmas do 6.º ano e 6 turmas do 7.º 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 pelo trabalho desenvolvido pelas mesmas.

4.3. 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 anos 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.

Os alunos da turma 7.º D ajudaram na recolha e inserção de dados e a Nova Farmácia de Alhandra e a Ótica Eyestore procederam à realização dos respectivos rastreios. Foram realizados rastreios de Índice de Massa Corporal (IMC), Tensão Arterial (TA), Glicemia, Oral e Visual.

Em relação aos rastreios de IMC, TA e Visual participaram, no total, 235 alunos, sendo 116 do 5.º ano e 119 do 7.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 14 e 15 de maio (na escola sede) e durante o 1.º

período nas escolas primárias, o Rastreio Oral aos alunos nascidos em 2010, 2013 e 2016, 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 369 alunos, do 1.º, 2.º e 3.º ciclos.

Uma vez que no ano 2023 só foram realizados rastreios aos alunos de 5.º ano, vai ser realizada uma análise comparativa entre os dados obtidos este ano e 2022.

Os resultados obtidos demonstram que melhoramos 10 pontos percentuais no rastreio visual. Nos restantes rastreios, pioramos em todos os níveis, sendo preocupante o aumento, em 6 pontos percentuais, de alunos com excesso de peso e o aumento de 1 ponto percentual, de alunos com obesidade. A existência de 3% de alunos com a tensão arterial elevada é uma preocupação. Também em relação à atribuição de cheques-dentista pioramos 7 pontos percentuais.

Alunos	2024	2023	2022	2019
Magreza	15%	48%	-	-
Excesso de Peso	22%	8%	16%	22%
Obesidade	9%	1%	8%	11%
Tensão Arterial Elevada	3%	0%	0%	4%
Consulta de Optometria/Oftalmologia	10%	21%	20%	19%
Cheques-dentistas	32%	26%	25%	30%
Risco de Diabetes (Glicemia)	0%	-	-	-
Sem pequeno-almoço	10%	17%	-	-

4.4. Sessões de sensibilização (Diabetes, Epilepsia e Alergia Alimentar)

Durante o primeiro período foram realizadas várias sessões de sensibilização para pessoal docente e não docente, sobre várias temáticas. No agrupamento temos vários alunos com situações especiais de saúde, nomeadamente diabetes, epilepsia e alergias alimentares. Assim, neste sentido, após a realização do PSI (Plano de Saúde Individual) com a Enfermeira de Saúde Escolar, a Coordenadora do PES, os respectivos Encarregados de

Educação e os próprios alunos, foram agendadas sessões de sensibilização/informação sobre as várias temáticas, de modo a minimizar os impactos da referida doença no percurso escolar dos alunos. Estas sessões foram fundamentais para se perceber melhor as temáticas em causa e o modo como se proceder em caso de crise, embora não tenha sido fácil encontrar um horário comum a todos os elementos que deveriam participar nas referidas sessões.

5. 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. Apesar do número de alunos referenciados pelos diretores de turma para serem acompanhados no gabinete de apoio ser cada vez maior, constata-se que os alunos efetivamente acompanhados em gabinete tem vindo a diminuir, porque não querem vir em contra horário, ou então 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. Iremos ainda ter algumas iniciativas em conjunto com o Projeto Eco-Escolas, do Agrupamento.

São João dos Montes, 29 de julho de 2024

A Coordenadora da Educação para a Saúde

Carla Lavrador Domingues

Anexo

Resultados dos Rastreios de Saúde

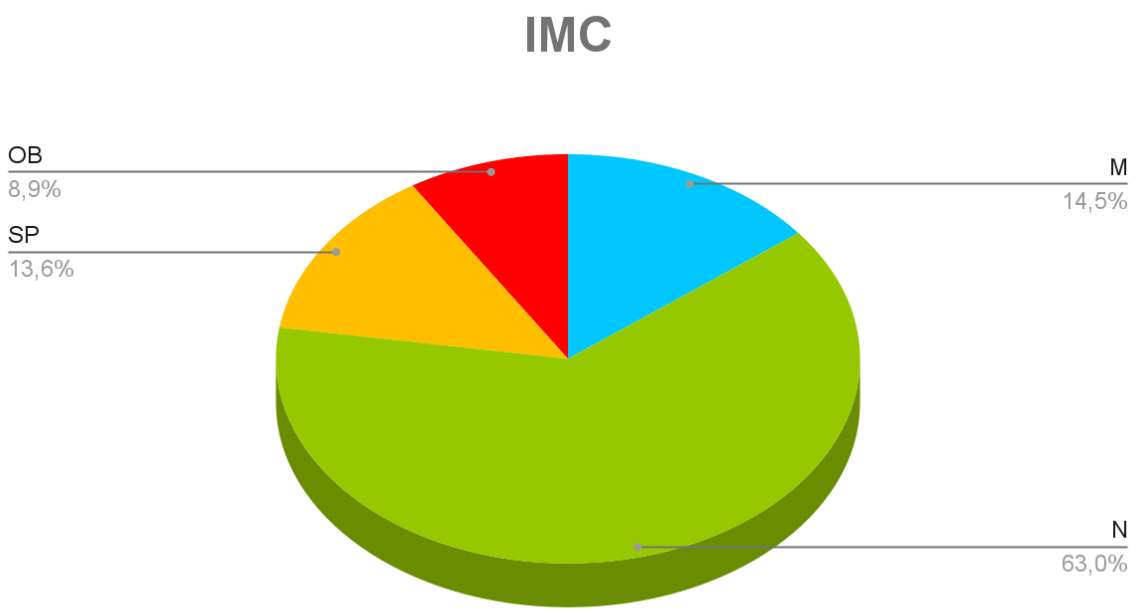
☐ IMC (Índice de Massa Corporal)

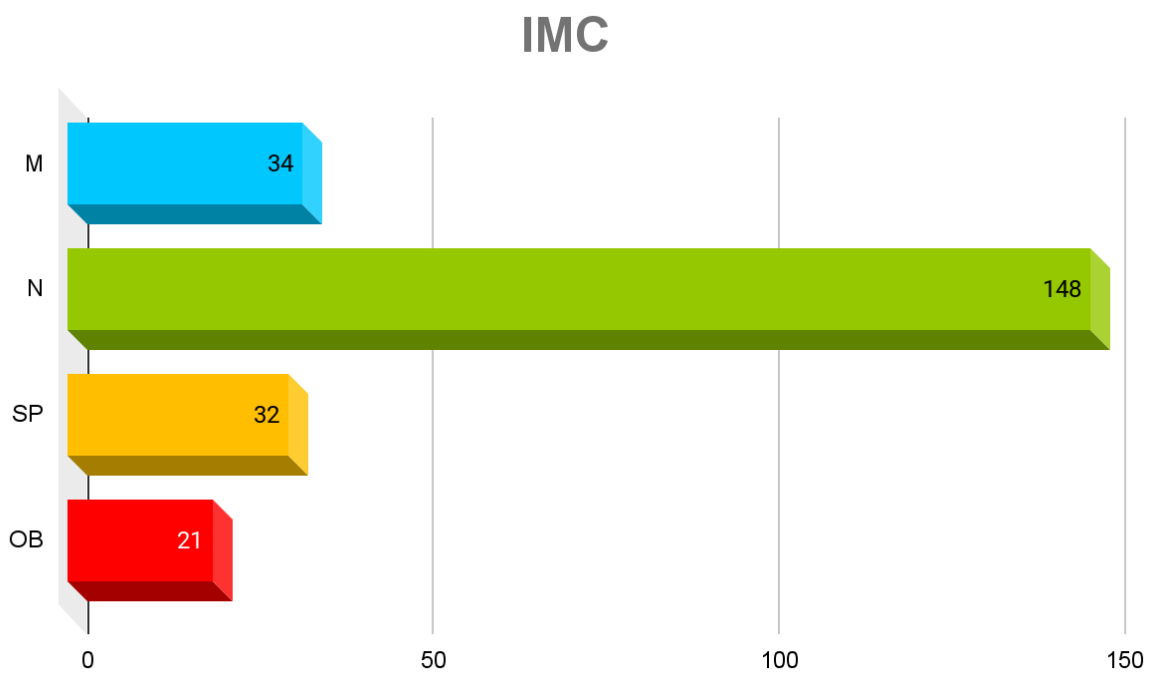
O índice de massa corporal, mais conhecido pela sigla IMC, é um índice adotado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que é usado para o diagnóstico do sobrepeso e da obesidade. O IMC pode ser facilmente calculado a partir de dois simples dados: peso e altura.

$$IMC = Peso / (Altura)^2$$

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** (116 do 5.º ano e 119 do 7.º ano).





Apenas 63% dos alunos se encontram no índice normal de avaliação nutricional. Dos restantes 37%, 15% estão abaixo do índice normal, apresentando índice de magreza, e 22% estão acima do índice normal, estando 9% destes no índice de obesidade.

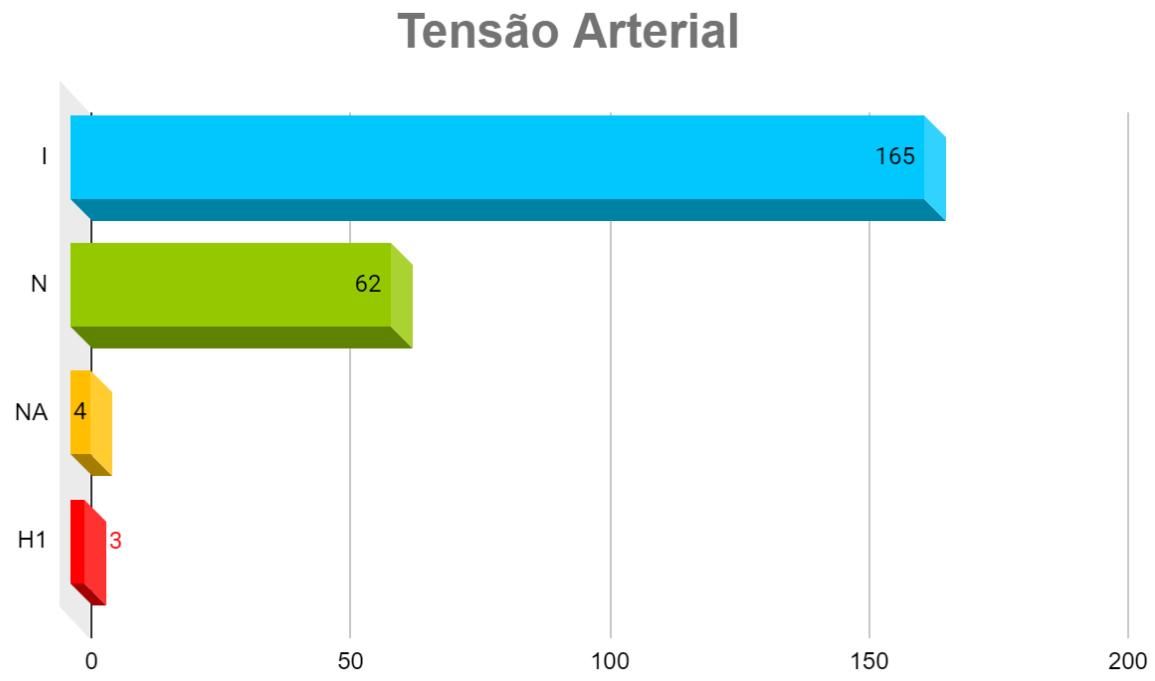
Dos 235 alunos que realizaram o rastreio, 21 está obeso, 32 estão no estado de sobrepeso, continua a ser uma situação bastante preocupante. É muito inquietante o facto de 24 alunos se encontrarem num estado de magreza.

☐ **TA (Tensão Arterial)**

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

Para a realização do rastreio, foi pedida a parceria da Nova Farmácia de Alhandra, que disponibilizou vários técnicos da sua equipa para estar ao dispor da escola durante os dias dos rastreios.

O rastreio da Tensão Arterial foi realizado a **234 alunos** (116 do 5.º ano e 118 do 7.º ano).



Após a análise dos resultados temos 7 situações preocupantes (3%), 4 com uma situação de Normal Alta e 3 numa situação de Hipertensão - Estádio 1. No próximo ano letivo faremos uma reavaliação destas situações.

☐ **Glicemia**

Para a realização do rastreio, foi pedida a parceria da Nova Farmácia de Alhandra, que disponibilizou vários técnicos da sua equipa para estar ao dispor da escola durante os dias dos rastreios.

Todos os alunos tinham os índices nos parâmetros normais

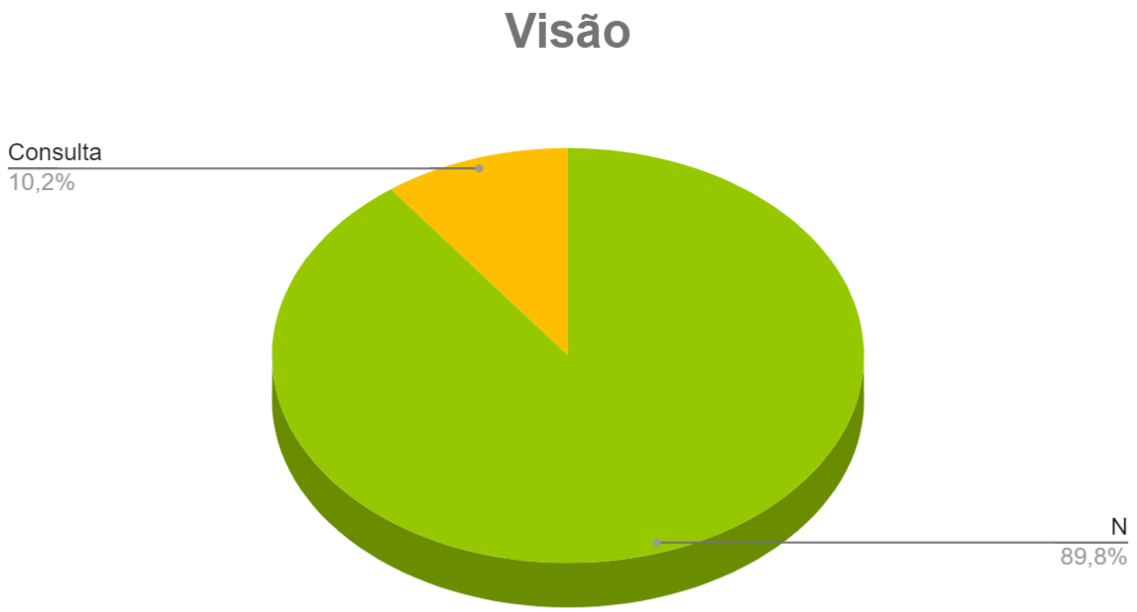
☐ **Visual**

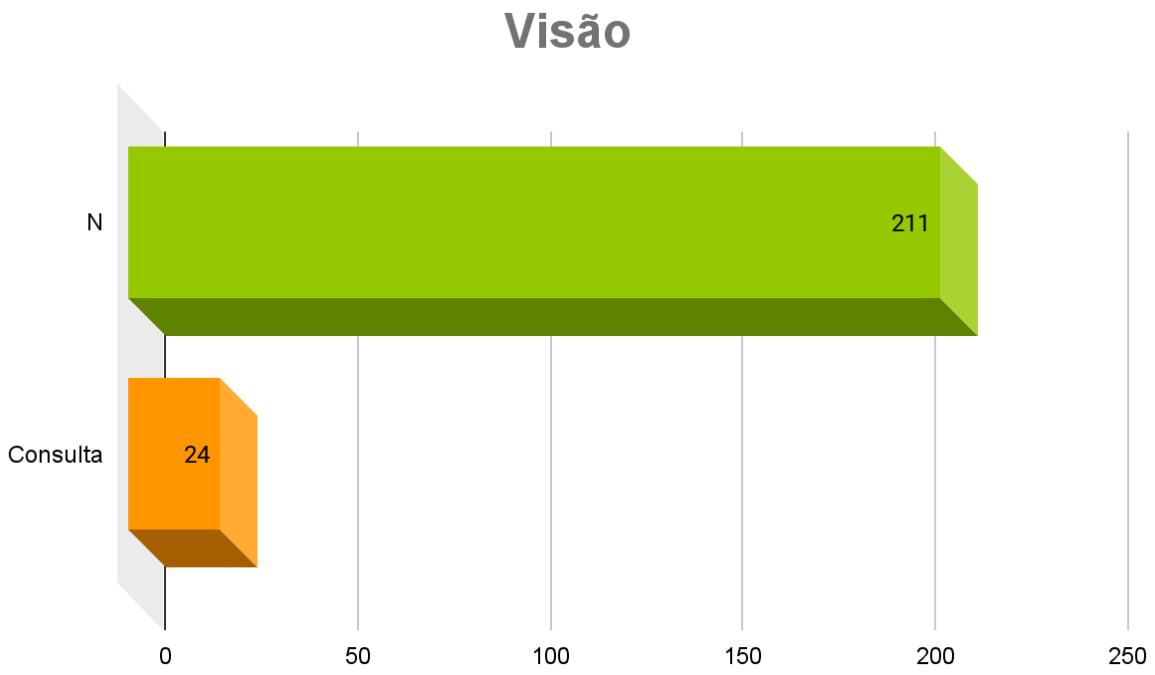
O Rastreio Visual foi realizado por **235 alunos** (116 do 5.º ano e 119 do 7.º ano) da Escola Básica 2, 3 Soeiro Pereira Gomes.

Para a realização do rastreio, foi pedida a parceria do *Eyestore - Centro Ótic*o 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 (N). 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 235 alunos, aos quais foi realizado o rastreio visual, 24 alunos apresentam falta de visão e/ou algum problema de visão, ou seja, 10% 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 2010, 2013 e 2016. O rastreio foi realizado pela Higienista Oral do Centro de Saúde de Alhandra e consistiu apenas na observação da dentição do aluno.

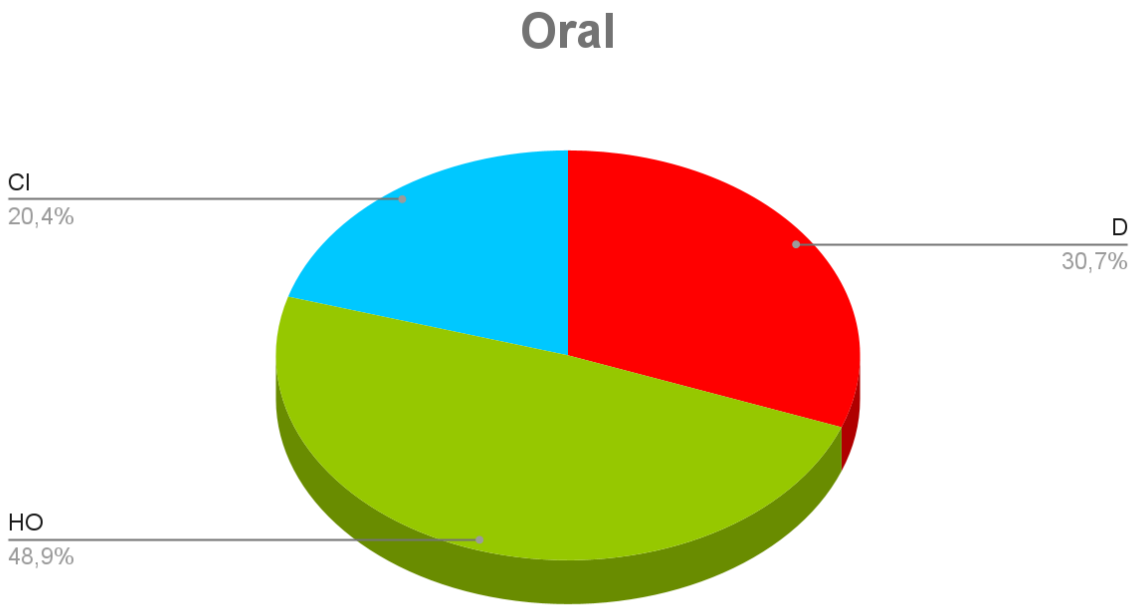
Após a triagem, poderiam ocorrer uma de três situações:

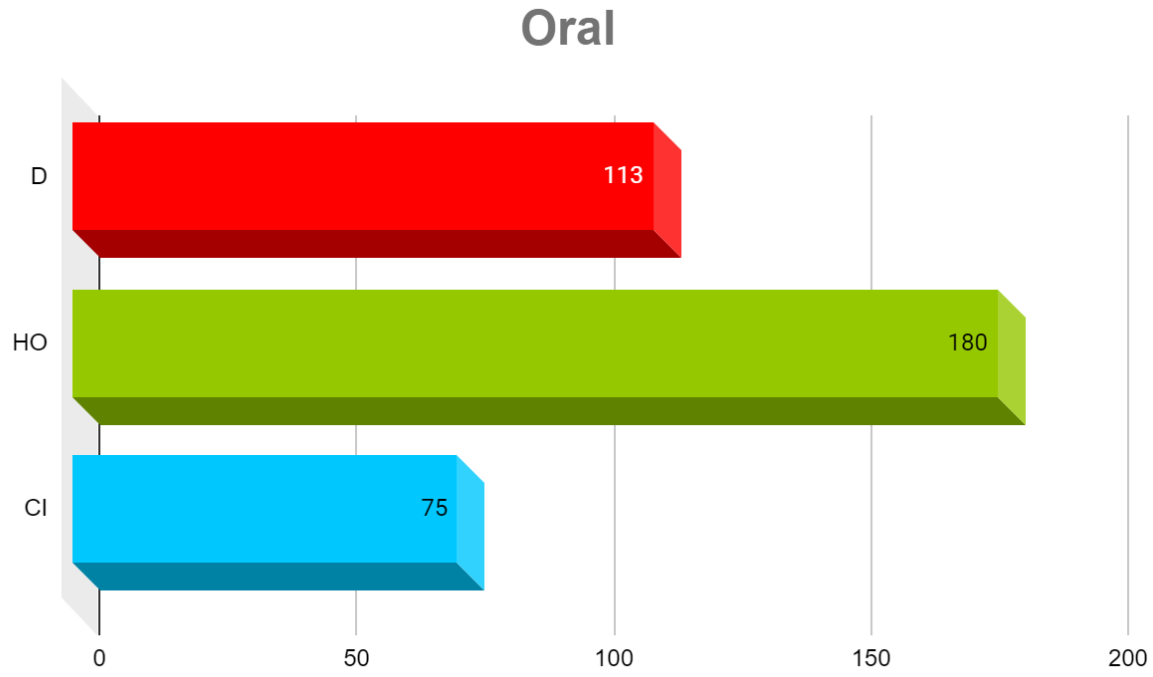
- Emissão de um documento de referenciação para a Higienista Oral aos alunos livres de cárie dentária em dentição definitiva;

- 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 **368 discentes**, do 1.º, 2.º e 3.º ciclo, e os resultados são os seguintes:



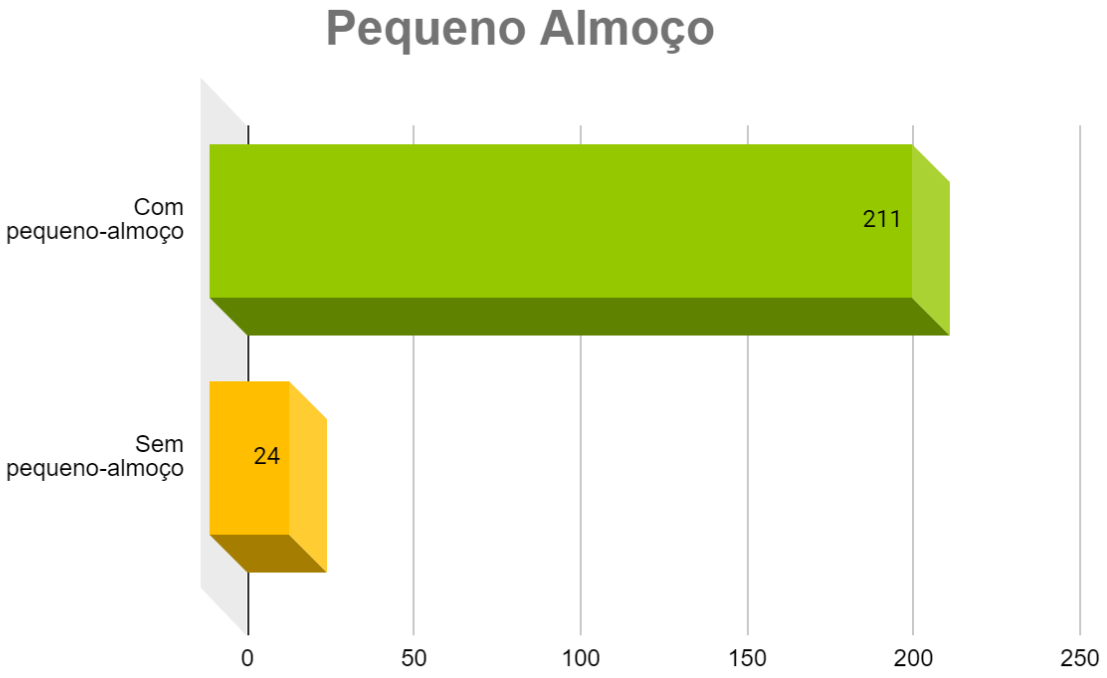


Da análise dos dados, conclui-se que a 31% dos alunos foi atribuído o cheque-dentista e 49% dos jovens tem uma referenciação para a Higienista Oral do Centro de Saúde de Alhandra. Receberam carta informativa 20% dos discentes. Assim, 113 alunos necessitam de cheque-dentista.

☐ **Pequeno-almoço**

Este ano voltamos a questionar os alunos sobre se tinham tomado o pequeno-almoço ou não. É claro que este diagnóstico não tem qualquer base científica, uma vez que se tem apenas em conta a palavra do aluno.

Assim, dos **235 alunos** (116 do 5.º ano e 119 do 7.º ano) que realizaram os rastreios, obtivemos os seguintes resultados:



Não tinham ingerido nada de manhã, 10% dos alunos, ou seja, 24 alunos. Esta é uma situação preocupante que devemos abordar no próximo ano letivo. A questão de estar sem comer durante todo o período da manhã afeta a atenção e a concentração dos alunos, levando a um fraco desempenho escolar de alguns alunos.

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:

- 23% dos alunos tem excesso de peso, sendo 9% obesos;
- 3% dos alunos tem a Tensão Arterial Normal Elevada;
- 10% dos alunos necessita de Consulta de Optometria/Oftalmologia
- 31% dos alunos necessita de cheques-dentistas;
- 10% dos alunos não tinha o pequeno-almoço.

Comparativamente a anos letivos anteriores:

Alunos	2024 (*)	2023 (**)	2022 (*)	2019 (***)	2018 (***)	2017 (***)	2016 (***)	2015 (***)	2014 (***)	2013 (***)	2012 (***)	2011 (***)	2010 (***)	2009 (***)
Excesso de Peso	23%	9%	16%	22%	25%	18%	21%	22%	23%	22%	22%	22%	34%	26%
Obesidade	9%	1%	8%	11%	9%	6%	6%	7%	7%	5%	5%	7%	14%	10%
Tensão Arterial Elevada	3%	0%	0%	4%	6%	6%	5%	11%	8%	6%	9%	10%	17%	16%
Consulta de Optometria/ Oftalmologia	10%	21%	20%	19%	----	18%	20%	16%	24%	16%	24%	24%	26%	39%
Cheques-dentista	31%	26%	25%	30%	27%	27%	15%	26%	18%	12%	33%	35%	46%	----

(*) Rastreios realizados a 5.º e 7.º anos de escolaridade

(**) Rastreios realizados ao 5.º ano de escolaridade

(***) Rastreios realizados a 5.º, 7.º e 9.º anos de escolaridade