



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA Direção Regional da Educação



RELATÓRIO DA SAÚDE ESCOLAR - 2019/2020

O presente relatório é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito do Projeto de Saúde Escolar, durante este ano letivo, pelo grupo de trabalho que inclui docentes da escola, enfermeira da Saúde Escolar, outros técnicos de saúde e entidades externas.

O relatório faz uma abordagem às atividades/ações realizadas na nossa Unidade Orgânica, que visam efetivar as diferentes temáticas de intervenção que constam, do Manual de Operacionalização da Área de Intervenção na Promoção da Saúde em Contexto Escolar (MOAIPSCE), tendo em conta os objetivos preconizados no PASE.

Neste ano, não foi possível cumprir algumas das atividades planeadas, em virtude da situação pandémica do COVID 19 que levou ao encerramento das escolas a partir do dia 16 de março. As atividades não realizadas estão referidas no anexo I deste relatório.

Objetivo: Promover hábitos de alimentação saudáveis

No primeiro período, a temática com mais ênfase, no âmbito da saúde escolar, foi a alimentação saudável, tendo em conta que no dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

Na comemoração desta efeméride, no dia 15 de outubro, foi oferecido, na Escola Gaspar Frutuoso, um pequeno almoço saudável aos alunos da educação pré-escolar e seus pais/encarregados de educação. A nutricionista da USISM apresentou ainda vários produtos que podem fazer parte de um lanche e as respetivas quantidades de açúcar que estes produtos contêm. A adesão dos pais e encarregados de educação foi bastante significativa estabelecendo-se um momento de confraternização entre todos, na partilha do pequeno almoço, sensibilizando-se ainda para a redução do consumo de produtos açucarados e ainda para a importância do pequeno-almoço como uma das principais refeições a ter diariamente

Estiveram na preparação do pequeno almoço os responsáveis da Equipa de Saúde Escolar da USISM e escola e ainda a nutricionista da Direção Regional da Educação.

No dia 16 de outubro em todos os núcleos comemorou-se o dia Mundial da Alimentação com a realização de pequenos lanches saudáveis e outras atividades lúdicas.

Na Escola Gaspar Frutuoso, os alunos da turma A do 6º ano, prepararam várias atividades lúdicas e decorativas para os alunos do primeiro e segundo ciclo, desde sopa de letras, puzzles, pintura possibilitando aos alunos consolidar as suas aprendizagens. Estiveram envolvidos ainda na preparação do pequeno almoço e atendimento aos alunos. A atividade decorreu muito bem, havendo bastante envolvimento de todos, nomeadamente, alunos, docentes, pessoal não docente, órgão de gestão, turma do 6º A e professora Anabela Reduto que trabalharam afincadamente para o sucesso da atividade. O menu do pequeno almoço teve por base uma alimentação saudável com produtos alimentares como: cereais ou pão, fruta, leite e derivados de leite. Todos os funcionários da escola também tiveram um pequeno lanche com fruta ou derivados de leite.

Durante o ano letivo a EB1/JI de Ribeirinha continuou a desenvolver o Projeto Mega Saudáveis. O balanço foi positivo e alcançou-se com sucesso o objetivo pretendido, na medida em que os alunos já têm a noção do tipo de lanche que devem levar para a escola, contribuindo assim para a promoção de estilos de vida saudáveis ao nível da alimentação.

Os docentes de Educação Física procederam ao cálculo do IMC de todos os alunos da EBIRG sendo os dados enviados para o serviço de nutrição da Unidade de Saúde Pública no final do 1º período. Tendo em conta que o tempo de espera na referenciação da USP tem sido prolongado, em reunião de conselho pedagógico, no primeiro período, a coordenadora da saúde escolar solicitou aos docentes que realizassem os encaminhamentos para o serviço de nutrição do CSRG, dos alunos com problemas ao nível da nutrição, com o objetivo de atempadamente promover aos mesmos o acompanhamento necessário. A coordenadora salientou ainda que o encaminhamento só deve ser feito se existir autorização dos encarregados de educação. Face ao comunicado, foram encaminhados até ao confinamento 15 alunos. Relativamente ao feedback recebido pela USP, até ao momento não foram entregues na escola cartas de referenciação para os encarregados de educação.

Objetivo: Motivar a comunidade escolar para a prática de atividade física

Neste objetivo regista-se as atividades desportivas escolares nas modalidades: Atletismo, Basquetebol, Futebol entre outras, os convívios desportivos de acordo com o estipulado no PAA do departamento de Educação Física, nomeadamente o Corta Mato Escolar, Mega Sprint e Mega Salto, na escola Gaspar Frutuoso.

Objetivo – Promover condições de segurança individual e coletiva, a prevenção de acidentes e a formação em suporte básico de vida.

No primeiro período, dia 25 de setembro houve uma formação para os conselhos de turma do 5º A, 6º C, 4º G, 2º E e ainda algumas funcionárias da escola sobre o tema “A criança e o Jovem com DM1”. A formação teve como objetivo sensibilizar o pessoal docente e não docente para a situação dos alunos com Diabetes Tipo 1 e dotar os mesmos de conhecimentos e formação na doença de diabetes, para saberem como atuar no dia a dia e em situações mais críticas como é o caso da hipoglicémia. A formação foi realizada pela enfermeira da saúde escolar, Filipa Maciel e mostrou-se de grande relevância.

Ainda no âmbito do acompanhamento dos alunos com problemas de diabetes tipo 1, foram realizadas reuniões com o professor titular/diretor de turma, pais/encarregados de educação, enfermeira e coordenadora da saúde escolar, afim de se preencher o Plano de Saúde Individual dos alunos e proceder a alguns esclarecimentos junto dos intervenientes.

No primeiro período foram realizados 15 acompanhamentos, no Gabinete de Promoção da Saúde, pela enfermeira e coordenadora da saúde escolar, aos alunos com diabetes incidindo este acompanhamento, principalmente, nos alunos do 5º A e 6º C, em virtude dos mesmos apresentarem mais dificuldades de autonomia e responsabilidade na sua situação de saúde. Este acompanhamento foi mais residual, no segundo período, por parte da enfermeira, devido a falta de tempo, no entanto, o mesmo foi realizado pelas funcionárias responsáveis por estes meninos, que diariamente registaram os valores de glicémia dos alunos. A coordenadora semanalmente ou quinzenalmente reunia informações junto do pessoal não docente para proceder também ao acompanhamento dos discentes. A nutricionista da empresa da Gertal em conjunto com a coordenadora da saúde escolar fez os cálculos dos hidratos de carbono que seriam ingeridos por esses alunos na refeição colaborando assim para um índice de glicémia mais equilibrado.

No período entre 13 e 20 de fevereiro, o professor Freire, formador responsável pelo programa “Seguranet” realizou sessões aos alunos do 6º ano e turmas DOV B, DOV C e TPCA, afim de sensibilizar os discentes para a necessidade da segurança na internet e evitar a dependência dos jogos.

Tendo em atenção as informações preenchidas no documento de avaliação das sessões, os docentes referiram que a temática abordada teve muito interesse e que os materiais e metodologia utilizada pelo formador foi muito favorável ao desenvolvimento de aprendizagens. Os docentes, consideram que os conteúdos foram adequados à faixa etária dos alunos e a participação destes na sessão foi muito boa, existindo muita interação entre os alunos e o formador.

De acordo com o referido pelos docentes, formador e minha opinião, como coordenadora da saúde escolar, esta é sem dúvida uma formação que deve continuar a ser dinamizada aos alunos estendendo-

-se também aos encarregados de educação. O formador refere que há duas áreas em que é necessário intervir junto dos alunos, nomeadamente: o vício do jogo e a exposição nas redes sociais. Salienta ainda que este trabalho deverá ser feito em parceria com o Serviço de Psicologia e Orientação e encarregados de educação e que seria importante a aplicação, no início do ano, de um inquérito aos alunos através do link <https://forms.gle/3YjU8n75ks2oELPS7>, obtendo-se assim mais informações para a planificação das sessões, tendo em conta as características dos alunos relativamente a este tema.

No dia 18 de dezembro foi realizada uma formação de primeiros socorros ao pessoal não docente dos diferentes núcleos da Escola Básica Integrada da Ribeira Grande, perfazendo um total de 24 formandos. A sessão teve como finalidade relembrar alguns conceitos e práticas a realizar no âmbito dos primeiros socorros, nomeadamente nas situações que mais podem ocorrer nas escolas e ainda que componentes devem fazer parte de um estojo de primeiros socorros. A sessão teve a duração de 90 minutos e foi realizada pelas enfermeiras da USISM com respetiva formação.

No dia 16 de dezembro foi realizada uma ação de sensibilização “A criança e jovem com Epilepsia na Escola” ao conselho de turma do grupo K da educação pré-escolar.

Ainda neste objetivo, foram realizadas, as simulações de sismos nos diferentes núcleos da EBIRG.

Não foi possível realizar as sessões de primeiros socorros para o pessoal docente e a sessão sobre alergias para o conselho de turma do 5º E.

Objetivo – Sensibilizar os alunos para os malefícios das substâncias psicoativas

Foi implementado para os alunos do quarto ano o Projeto “Domicílios e Carros 100% Livres de Fumo” sobre o qual os docentes receberam um guião com as atividades a desenvolver e conteúdos a abordar, nomeadamente: composição do fumo do tabaco; consequências do consumo de tabaco em adultos e nos jovens e ainda da exposição ao fumo ambiental do tabaco.

Foram ainda promovidas sessões, entre os dias 18 e 22 de novembro, sobre a prevenção do consumo do tabaco aos alunos do 6º ano, OPI, DOV A e C, TPCA2 e ainda turmas do 4º ano. As sessões foram promovidas pela empresa TETRAPI tendo sido profícuas para os alunos pois, através de experiências realizadas estes puderam observar os efeitos nocivos do tabaco para os pulmões sensibilizando-os para uma vida sem tabaco. O discurso das formadoras foi muito acessível e as estratégias utilizadas apelativas.

De acordo com o preconizado no guia de operacionalização foi ainda realizado para os alunos do 6º ano uma sessão sobre o “O Consumo do álcool”, abordando as consequências do consumo de risco, nocivo e excessivo de bebidas alcoólicas, as consequências do consumo do álcool durante a

adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central e fígado e ainda as baixas expectativas de vida das pessoas que consomem excessivamente bebidas alcoólicas.

A sessão foi da responsabilidade da IPSS ARRISCA, que desenvolveu esta temática a todas as turmas do 6º ano da ilha de São Miguel, utilizando para o efeito o jogo da glória em tamanho real. O feedback das sessões foi positivo, no entanto, alguns docentes foram da opinião que a estratégia utilizada não permitiu a intervenção de todos os alunos e o tempo da atividade não foi suficiente para o término do jogo.

Objetivo: Promover um ambiente seguro e desenvolver nos alunos competências na área da prevenção da violência

Neste objetivo salienta-se a Celebração do dia da não violência escolar e da paz, 30 de janeiro, que ocorreu nos diferentes núcleos da EBIRG, tendo sido trabalhado nos diferentes níveis de ensino.

Na educação pré-escolar os alunos recortaram elementos decorativos alusivos à paz (pombo branco) e registaram alguns dos valores fundamentais para a promoção da paz. Nas turmas do 1ºano foram distribuídos desenhos para pintar e uma atividade/ficha para debater com os alunos; no 2º,3º e 4ºano os alunos para além de pintarem e recortarem desenhos decorativos elaboraram frases alusivos à não violência e no segundo ciclo os alunos realizaram também textos, poemas e cartazes.

Para a celebração deste dia a equipa de saúde escolar contou com a colaboração dos educadores de infância e professores de EMRC e ainda os docentes das turmas que não têm EMRC. Na escola Gaspar Frutuoso, desata-se novamente a participação dos alunos da turma A do 6º ano que colaboraram na decoração da escola com os trabalhos realizados pelos alunos e promoveram algumas atividades lúdicas.

O objetivo do Dia Internacional da Não Violência e da Paz passa por alertar os alunos, os professores, os pais, os políticos e os governantes para a necessidade de uma educação para a paz, que promova valores como o respeito, a igualdade, a tolerância, a solidariedade, a cooperação e a não violência. Fomentar a comunicação entre todos, impedir situações de bullying e incrementar a amizade são preocupações deste dia."

Com a finalidade de prevenir situações de violência em meio escolar, foram dinamizadas algumas sessões para o 3º ano e 6º ano de escolaridade, sobre este tema "Prevenção da Violência Escolar". Estas sessões foram da responsabilidade da PSP, no âmbito da escola segura, em parceria com a equipa de saúde escolar da USISM. O formador e agente Bruno Miranda realizou apenas algumas sessões, nomeadamente na EB1/JI de Ribeirinha às turmas do 3º ano e às turmas A e C do 5º ano de escolaridade. Não foi possível realizar mais sessões pois as mesmas estavam escalonadas para a segunda quinzena do mês de março.

Com o objetivo de dar cumprimento a algumas solicitações de docentes foram realizadas sessões/atividades práticas pela enfermeira da Saúde Escolar, às turmas do 2ºB, 2ºC, 4ºB e 4ºC sobre os temas do Bullying ou prevenção da violência em meio escolar, tendo sido consideradas benéficas para os alunos.

Objetivo: Dotar os alunos com conhecimentos práticos na área da saúde mental (relações interpessoais, controlo de emoções e gestão do stress)

Foi desenvolvido em 5 grupos da Educação Pré escolar, o projeto Envolver, onde decorreram sessões do Currículo RESCUR -Currículo Europeu para a Resiliência, em parceria com a biblioteca escolar, com o objetivo de promover a aprendizagem emocional e social, desenvolver competências de resiliência, estimular um comportamento positivo e pró-social e fomentar relações saudáveis. Este projeto teve a parceria do gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação e realizou-se mensalmente entre outubro a março.

O feedback das crianças foi sempre muito positivo e ao longo das sessões tornou-se notório a aquisição das competências delineadas.

Nas turmas do 5º C, 6º B e 6º F, decorreram quinzenalmente de janeiro até ao confinamento sessões de proporção de competências sociais e emocionais, da responsabilidade dos psicólogos César Soares e Mónica Medeiros.

Objetivo: Promover a saúde oral

Neste âmbito realizou-se a II edição do Projeto “Sou amigo dos meus dentes”, em parceria com a Câmara Municipal da Ribeira Grande, no período entre 18 de outubro e 31 de novembro. Nesta atividade, as crianças com três anos visitaram os gabinetes de saúde oral do CSRG onde se realizou uma bancada de aprendizagem das regras de Higiene Oral.

Para os alunos nascidos em 2007, os médicos dentistas do CSRG realizaram, um rastreio sobre higiene oral tendo sido marcadas consultas para os alunos com problemas de saúde oral. Estas atividades têm-se mostrado muito profícuas tendo em conta que se verifica uma melhoria da saúde oral dos nossos discentes.

Foram encaminhados, pelos professores titulares, para consulta de especialidade de medicina dentária no CSRG 4 alunos.

Objetivo: Sensibilizar a comunidade educativa para as boas práticas ambientais

Para a concretização deste objetivo a equipa de saúde escolar contou com a colaboração da professora Filipa Alves e sua equipa no que diz respeito à recolha de diversos tipos de materiais como

pilhas, rolhas, tampas de plástico, lâmpadas e pequenos eletrodomésticos. A recolha destes materiais visa envolver os alunos de modo a sensibilizá-los para a promoção de hábitos saudáveis para a diminuição da poluição.

Relativamente ao Projeto “Evita os Desperdícios” da responsabilidade da nutricionista da DRE, Dra. Catarina Carvalho, só foi possível desenvolver a primeira fase do projeto, cujo relatório segue em anexo.

Objetivo: Promover atividades conducentes a estilos de vida saudáveis

Neste objetivo, salienta-se as seguintes atividades: realização da Feira de Segurança Infantil, promovida pela PSP em parceria com várias entidades, cujas áreas de intervenção foram sobre a segurança rodoviária, segurança individual e coletiva, alimentação, prevenção da violência em meio escolar e ambiente e saúde; o rastreio da acuidade visual realizado, pela enfermeira, Filipa Maciel a diferentes alunos do primeiro ciclo e o apoio da enfermeira no GAPS, que ocorreu semanalmente durante o primeiro período e pontualmente no segundo período.

Encontra-se em execução a pesquisa de material sobre os diferentes temas da saúde escolar, o regulamento do refeitório e ainda a marcação de Jogos lúdicos no espaço de recreio, que será, em parte, realizado pela professora Ana Laranjo, do departamento de Educação Física. .

CONCLUSÃO

As problemáticas exploradas, no âmbito da Saúde Escolar, incidiram sobre as áreas preconizadas no Manual de Operacionalização da Área de Intervenção na Promoção da Saúde em Contexto Escolar, nomeadamente Alimentação Saudável; Saúde Oral; Saúde Mental; Prevenção da Violência em Meio Escolar; Segurança Individual e Coletiva e ainda os malefícios do consumo de substâncias psicoativas . As temáticas foram dinamizadas maioritariamente por técnicos de saúde, bem como por entidades externas como a empresa TETRAPI e IPSS ARRISCA. Neste ano letivo, a equipa de saúde escolar voltou a contar com a colaboração muito benéfica da enfermeira do CSRG, Filipa Maciel, responsável pela saúde escolar, na medida em que a mesma dinamizou sessões sobre temas da saúde escolar, acompanhou crianças insulíndependentes, fez o rastreio de várias crianças sinalizadas com problemas de acuidade visual colaborou na realização de várias atividades, entre elas a verificação dos Boletins Individuais de Saúde do pessoal docente e não docente. Ao nível das respostas obtidas dos encaminhamentos efetuados também foi uma mais valia. O facto da enfermeira Filipa ter mais

disponibilidade horária para trabalhar no âmbito da saúde escolar facilita a eficácia das respostas solicitadas.

Salienta-se ainda o apoio proporcionado pela enfermeira Filipa Maciel e elementos da Equipa de Saúde Escolar da USISM na situação pandêmica do COVID 19, nomeadamente, no esclarecimento de dúvidas referentes ao plano de contingência e reunião realizada com o pessoal docente, no dia 11 de março, bem como na elaboração do folheto para entrega aos encarregados de educação e fornecimento de materiais (vídeos e diapositivos) para exploração em sala de aula.

Ao longo do ano foram encaminhados 58 alunos para consultas no Centro de Saúde da Ribeira Grande e realizados 36 acompanhamentos no Gabinete de Apoio e Promoção da Saúde.

A colaboração dos elementos da saúde escolar, dos professores titulares, diretores de turma, Serviço de Psicologia e Orientação, coordenadora da biblioteca escolar e órgãos de gestão continua a ser fulcral para atingir os objetivos desenvolvidos no Plano Anual de Saúde Escolar bem como as parcerias estabelecidas. Só assim é possível promover a adoção de comportamentos saudáveis e a modificação de condutas prejudiciais à saúde de forma sustentada.

Reforçar a importância da promoção de comportamentos saudáveis e identificar e prevenir fatores de risco constituem o foco principal de toda a nossa ação.

Ribeira Grande, 30 de junho de 2020

A Coordenadora da Saúde Escolar

Lúcia Botelho

ANEXO I – ATIVIDADES NÃO REALIZADAS

Objetivo: Promover hábitos de alimentação saudáveis

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Ações de educação para a saúde/atividades específicas desenvolvidas no âmbito do Projeto “Clube do Pequeno-Almoço”	Pais e alunos de 5 anos dos restantes núcleos com exceção dos grupos da Escola Gaspar Frutuso	Docentes e ESE da USISM	A definir
Ações de educação para a saúde específicas desenvolvidas no âmbito do Projeto BalanSa	Pré/2º ano /2º ciclo	Nutricionista da DRE e Serviço de Nutrição da USISM	Ao longo do ano letivo
Sessão de Culinária Saudável com confeção de uma refeição saudável e completa (ex: salada)	Turmas do 6º ano	Nutricionista da USISM	Maio
I Mega Salada de Fruta	Comunidade escolar	Associação de Pais e Coordenação da ESE da EBIRG	Maio/Junho
Peça de teatro relacionada com a adoção de uma alimentação saudável	1º ciclo (turmas a definir) Encarregados de educação	Professor de Expressão Dramática e Coordenação da ESE	Maio/Junho

Objetivo: Motivar a comunidade escolar para a prática de atividade física

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Convívio Desportivo	1º Ciclo	Docentes de Educação Física com a colaboração dos professores titulares	2º/3º Período segundo o PAA de cada Núcleo Escolar.
Convívio Desportivo	Pré	Docentes de Educação Física com a colaboração dos professores titulares.	3º Período segundo o PAA de cada Núcleo Escolar.
Percurso de BTT/ Gincana de Bicicletas	2º Ciclo (alunos inscritos)	Docentes de Educação Física	Última semana/dia de aulas do 2º período.

Objetivo: Adquirir competências no âmbito da Saúde afetivo-sexual e reprodutiva

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Sessão “Aqui ninguém toca”	Alunos do 3º ano	SFPPP	A definir
Sessão “Emoções e afetos- O corpo em transformação”	Alunos do 5º ano	ESE da USISM	A definir

Objetivo: Dotar os alunos com conhecimentos práticos na área da saúde mental (relações interpessoais, controlo das emoções e gestão do stress).

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Sessão sobre gestão de conflitos e/ou técnicas de relaxamento	Alunos do 5º D, 6º H	Enfermeira da ESE	abril
Exploração do livro “O novelo das emoções”	Alunos da Educação Pré Escolar da Escola Gaspar Frutuoso	Coordenadora da Biblioteca Escolar	Abril

Objetivo: Promover a Saúde Oral

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Livro digital “Sorriso da estrela” ou “A cadeira dos sonhos” em parceria com a biblioteca Gaspar Frutuoso.	Alunos da educação pré-escolar da Escola Gaspar Frutuoso	Coordenação da Biblioteca Escolar	março

Objetivos: sensibilizar a comunidade educativa para as boas práticas ambientais

Dotar os alunos com informação sobre algumas situações de adversidade ambiental que podem colocar em risco a sua saúde.

Designação	População Alvo	Responsável (eis) pela atividade/ação	Data prevista
Monitorização divulgação (pesagem de desperdício orgânico pré confeccionado(alimentos não cozinhados)	Comunidade Educativa	Coordenadora do 2.º ciclo Eco-Escolas/	Ao longo do ano letivo
Visitas de Campo – Ecoparque	Turmas do 4.º; 5º ; 6º anos	MUSAMI	2º período
Sessão sobre os malefícios da excessiva exposição solar	5º A,5º B,5º C, 5º D, 6º A, 6º B, 6ºC, 6º E, OPI e DOV	ESE da USISM	maio

Para além das atividades acima referidas, não se realizou também o Sistema de Vigilância de Comportamentos de Risco aos alunos do 6º ano de escolaridade. Trata-se de um questionário online que visa a monitorização da atividade da saúde escolar e permite obter dados fundamentais para a intervenção da saúde escolar.

A aplicação do inquérito estava proposta para o mês de maio.