

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo¹: Prevenir o consumo de substâncias lícitas e ilícitas
Estratégia: Dar continuidade à sensibilização dos alunos para os perigos do consumo de substâncias lícitas e ilícitas
Indicador(s): Percentagem de Alunos do 7.º e 9.º anos de escolaridade que participaram na atividade
Meta(s): Prover os alunos de capacidades pessoais e sociais de decisão face aos perigos do consumo destas substâncias

Atividades/iniciativas/ações			
Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Implementação do programa “Tu Decides”.	As diferentes sessões atingiram os objetivos propostos. Participaram todos os alunos do 7.º e 9.º anos de escolaridade. Os alunos mostraram-se interessados e motivados para a realização da atividade (anexo I). Aplicou-se um pós-teste de avaliação da atividade, no qual se verificou que os alunos assimilaram os conteúdos abordados.	Humanos: - Equipa de aplicação do programa. Materiais: - Manuais do programa “Tu Decides”, ingredientes para a realização de cocktails sem álcool, Computador, Datashow.	

¹ Elaborar uma ficha por objetivo/estratégia(s).

<p>Festa de Encerramento do Ano Letivo - Barraquinha de cocktails sem álcool.</p>	<p>O entusiasmo manifestado na realização da atividade pelos alunos responsáveis pela produção dos cocktails e pela comunidade, que os procurou com muito interesse, constituiu a prova que não é necessário álcool para haver diversão (anexo II).</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipa de aplicação do programa e alunos. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesas, ingredientes e utensílios necessários à elaboração dos cocktails sem álcool. 	
<p>Implementação do projeto “Domicílios e carros 100% livres de fumo”.</p>	<p>Visionamento de filmes e exploração de cartazes e panfletos, com posterior discussão por parte dos alunos. Com o objetivo de envolver a família, os alunos levaram autocolantes a serem colocados em casa e nos automóveis, bem como certificados de comprometimento, assinados pelos pais e alunos. Os alunos elaboraram ainda desenhos, de forma a sensibilizar a comunidade educativa para esta temática.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Docentes do 4.º ano de escolaridade. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiais específicos do projeto. 	

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Dar continuidade à prevenção da obesidade na população em idade escolar
Estratégia: Sensibilização da comunidade educativa para a importância de uma alimentação saudável
Indicador(s): Percentagem de Alunos da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico que participaram nas atividades
Meta(s): Melhorar os hábitos de vida saudável na comunidade educativa

Atividades/iniciativas/ações

Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Barraquinha de comida saudável. Sessões sobre Alimentação Saudável.	Houve uma grande procura da comunidade escolar pelos produtos disponibilizados, conseguindo-se passar a mensagem pretendida. As pessoas reconheceram a importância desta atividade (anexo III). Esta atividade, dinamizada com os alunos do jardim de Infância (5 anos), 3.º, 5.º e 8.º anos, permitiu verificar que estes, apesar de continuarem a evidenciar hábitos alimentares desajustados, estão bem informados sobre esta temática (anexo IV).	Ingredientes necessários à confeção dos diferentes pratos para venda. Humanos: - Nutricionista da USIP (Sandra Costa). Materiais: - Computador, Datashow.	

Sessões sobre Alimentação Saudável para os pais (Jardim de infância) – “A importância do pequeno-almoço”.	Os pais mostraram interesse e colocaram questões pertinentes. De lamentar o reduzido número de pais presentes (anexo V).	Humanos: - Nutricionista da USIP (Sandra Costa). Materiais: - Computador, Datashow.	
Sensibilização sobre a leitura de rótulos – “Descobre as calorias”.	A atividade, dinamizada com os alunos do 6.º ano de escolaridade, cumpriu os objetivos propostos, permitindo despertar a curiosidade dos alunos para o valor nutricional dos diferentes alimentos e para a repercussão desta informação na sua saúde (anexo VI).	Humanos: - Nutricionista da USIP (Sandra Costa). Materiais: - Computador, Datashow.	
Projeto “Super Saudáveis”.	Os alunos da EB1/JI de Ribeiras aderiram com muito interesse às atividades propostas e compreenderam a importância de ingerir alimentos saudáveis, verificando-se igualmente uma grande receptividade por parte dos pais e restantes familiares (anexo VII).	Humanos: - Docentes e Não Docentes da EB1/JI de Ribeiras. Materiais: - Materiais específicos do projeto; - Materiais necessários à confeção das fantasias de Carnaval.	
Comemoração do “Dia Mundial da Alimentação Saudável” – 16 de outubro.	Os alunos estiveram em contacto com diferentes formas, sabores e texturas, conhecendo frutos que eram	Humanos: - Docentes e Não Docentes do Jardim de Infância e 1.º Ciclo do Ensino	

	desconhecidos pelos mesmos. Os alunos mostraram interesse pela atividade, reconhecendo a importância da fruta para uma alimentação saudável.	Básico da EBS das Lajes do Pico. Materiais: - Frutas variadas para a confecção de salada de fruta.	
--	--	--	--

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Reconhecer a importância do exercício físico para a prevenção da obesidade na população em idade escolar

Estratégia: Tornar mais apelativa a prática de exercício físico

Indicador(s): Percentagem de alunos que participaram na atividade

Meta(s): Alterar estilos de vida e promover hábitos de vida saudável

Atividades/iniciativas/ações

Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Corrida pela Saúde VII.	A atividade atingiu os objetivos propostos, verificando-se uma grande envolvimento por parte de toda a comunidade educativa (anexo VIII).	Humanos: - Equipa de Saúde Escolar, Docentes de Educação Física, Delegação de Desportos da Ilha do Pico, Bombeiros Voluntários das Lajes do Pico. Materiais: - Água para os participantes, medalhas, dorsais, faixa, sprinter.	
Rastreio do IMC e avaliação da Tensão Arterial.	Verificou-se uma grande adesão por parte da comunidade educativa.	Humanos: - Médicas e Técnicas da USIP (pesagem, medição da glicémia, IMC e	

Realização de um trilho pedestre.	Os alunos mostraram muito interesse pela atividade, alcançando-se os objetivos propostos (anexo IX).	pressão arterial). Humanos: - Equipa de Saúde Escolar, Técnico de Desporto da Câmara Municipal das Lajes do Pico (Pedro Silva).	
-----------------------------------	--	---	--

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Promover a segurança individual e coletiva, prevenção de acidentes e suporte básico de vida
Estratégia: Sensibilização da comunidade escolar para a promoção da segurança e prevenção de acidentes
Indicador(s): Percentagem de elementos da comunidade escolar que participou na atividade
Meta(s): Esclarecer a comunidade educativa sobre algumas formas de agir em situações de acidentes e catástrofes naturais

Atividades/iniciativas/ações

Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Sessões de Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida.	Os alunos do 9.º ano mostraram um grande interesse pela atividade, reconhecendo a importância da temática.	Humanos: - Enfermeira da Saúde Escolar (Claudina Garcia).	
Monitorização dos acidentes escolares e peri-escolares.	Foi efetuado o levantamento dos acidentes escolares e peri-escolares ao longo do ano letivo. Verificou-se um decréscimo significativo no número de acidentes em relação ao ano letivo anterior, de 55 para 37. O maior número de acidentes aconteceu com os alunos do 3.º Ciclo do Ensino	Humanos: - Equipa de Saúde Escolar; - Serviços Administrativos da EBS das Lajes do Pico.	

Sessões sobre Segurança Rodoviária.	<p>Básico, sendo que os mesmos ocorreram maioritariamente nas instalações desportivas, tendo consequências moderadas (anexo X).</p> <p>Os alunos mostraram-se muito interessados por esta temática, colocando muitas questões ao agente da PSP. As estratégias utilizadas para veicular a informação mostraram-se muito ajustadas, estabelecendo-se uma forte empatia entre o agente e os alunos (anexo XI).</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agente da PSP (Joaquim Silva). <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador, Datashow. 	
-------------------------------------	--	--	--

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Esclarecer os alunos sobre a saúde afetivo-sexual
Estratégia: Sensibilizar os alunos para as questões associadas à saúde afetivo-sexual
Indicador(s): Percentagem de Alunos que participaram na atividade
Meta(s): Contribuir para um maior e melhor esclarecimento dos alunos sobre a saúde afetivo-sexual

Atividades/iniciativas/ações			
Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Sessões sobre saúde afetivo-sexual e reprodutiva.	<p>Esta atividade foi destinada aos alunos do 4.º, 7.º e 10.º anos de escolaridade.</p> <p>Assuntos tratados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceitos de género, puberdade e adolescência; - Importância do tema sexualidade; - Desmistificar algumas ideias associadas à sexualidade; - Anatomia e Fisiologia do aparelho Reprodutor Masculino e Feminino; - Métodos contraceptivos; 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfermeira da Saúde Escolar (Claudina Garcia). <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador, Datashow. 	

	<p>- Gravidez na adolescência.</p> <p>A atividade cumpriu os objetivos propostos, contribuindo para esclarecer os alunos sobre esta temática (anexo XII).</p>		
--	---	--	--

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Promover a saúde mental dos alunos
Estratégia: Realização de sessões de grupo
Indicador(s): Percentagem de Alunos que participaram na atividade
Meta(s): Contribuir para a promoção da saúde mental dos alunos

Atividades/iniciativas/ações

Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Comemoração do “Dia Mundial da Saúde Mental” – 10 de outubro.	A atividade cumpriu os objetivos propostos, permitindo sensibilizar os alunos para a importância da saúde mental. Verificou-se interesse por parte dos alunos na discussão que se gerou em contexto de sala de aula após o visionamento do filme (anexo XIII).	Humanos: - Equipa de Saúde Escolar; - Educadores de Infância; - Docentes do 1.º Ciclo; - Diretores de Turma do 2.º Ciclo. Materiais: - Computador, Datashow; - Panfletos; - Cartazes.	
Sessões sobre a Importância do Sono.	A atividade cumpriu os objetivos propostos. De salientar pela negativa	Humanos: - Enfermeira estagiária da USIP.	

	a pouca adesão por parte dos Encarregados de Educação.	Materiais: - Computador, Datashow.	
--	--	---------------------------------------	--

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Prevenir a violência em meio escolar
Estratégia: Sensibilizar os alunos para os comportamentos de risco associados à violência em meio escolar
Indicador(s): Percentagem de alunos do Jardim de Infância e 1.º ciclo que participaram nas atividades
Meta(s): Contribuir para reduzir comportamentos de risco em meio escolar

Atividades/iniciativas/ações

Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Sessões de sensibilização para a prevenção da violência em contexto escolar (Bullying).	A atividade, dinamizada com os alunos do 3.º e 5.º anos de escolaridade, cumpriu os objetivos propostos. Os alunos mostraram interesse no visionamento do filme apresentado e compreenderam a importância da mensagem que foi transmitida (XIV).	Humanos: - Psicóloga e estagiárias de Serviço Social e Psicologia da USIP. Materiais: - Computador, Datashow.	

Ficha Relatório de Atividades

Programa Regional de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil da Escola Básica e Secundária das Lajes do Pico

Ano 2018/19

Objetivo: Promover estilos de vida saudáveis
Estratégia: Sensibilização da comunidade escolar para a importância de manter estilos de vida saudáveis
Indicador(s): Percentagem de elementos da comunidade escolar que participaram na atividade
Meta(s): Contribuir para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis

Atividades/iniciativas/ações			
Designação	Resultados	Recursos utilizados/Recursos previstos (materiais, financeiros, outros)	Justificação dos desvios
Ação de sensibilização sobre a importância do aleitamento materno.	As crianças revelaram muito interesse pela temática abordada e pelas estratégias utilizadas, considerando-se que foram alcançados os objetivos propostos (anexo XV).	Humanos: - Enfermeira da Saúde Escolar (Claudina Garcia). Materiais: - Bonecas.	
Ação de sensibilização sobre a importância da dádiva de sangue.	A atividade cumpriu os objetivos propostos, permitindo sensibilizar os presentes para a importância da dádiva de sangue. De lamentar o facto de ter havido pouca adesão por parte do público alvo, sobretudo dos docentes (anexo XVI).	Humanos: - Presidente da Associação de Dadores de Sangue da Ilha do Pico (Sra. Lubélia Faria).	- Por motivos relacionados com outras atividades da escola, apenas foi possível realizar a sessão com o pessoal docente e não docente.

Desenvolvimento da Criança e Saúde Infantil.	Os alunos do Curso de Ação Educativa mostraram-se muito interessados na atividade, a qual contribuiu para o seu enriquecimento pessoal e social	Humanos: - Enfermeira da Saúde Escolar (Claudina Garcia). Materiais: - Computador, Datashow.	
<p>Observações: Ao longo do ano letivo, e com vista à implementação do programa de saúde escolar e saúde infanto-juvenil, procedeu-se à realização de várias diligências, a saber: contatos telefónicos, ofícios a diferentes entidades, convites e informações por escrito a pais, alunos e professores. Foram igualmente elaborados certificados de participação na sessão de sensibilização sobre a importância da dádiva de sangue.</p> <p>Procedeu-se ainda à aplicação dos questionários do Sistema de Vigilância de Comportamentos de Risco – Saúde Escolar (alunos do 8.º ano) e Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Drogas e outros comportamentos aditivos ou dependências/2019 (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências).</p>			

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Cronograma da implementação do programa “Tu Decides”.

Anexo II – Menu da atividade “Barraquinha de Cocktails sem álcool”.

Anexo III – Fotografias da barraquinha de comida saudável.

Anexo IV – Cronograma das sessões de Alimentação Saudável (alunos).

Anexo V – Cronograma das sessões de Alimentação Saudável para os pais – “A importância do pequeno almoço”.

Anexo VI – Cronograma da sensibilização sobre a leitura dos rótulos – “Descobre as calorias”.

Anexo VII – Fotografias do projeto “Super Saudáveis”.

Anexo VIII – Fotografias da Corrida pela Saúde VII.

Anexo IX – Fotografias do Trilho Pedestre.

Anexo X – Estatísticas dos acidentes em contexto escolar.

Anexo XI – Fotografias e cronograma das sessões sobre segurança rodoviária.

Anexo XII – Cronograma das sessões sobre saúde afetivo-sexual.

Anexo XIII – Filme sobre saúde mental e folhetos.

Anexo XIV – Cronograma das sessões sobre Bullying.

Anexo XV – Cronograma das sessões sobre Aleitamento Materno.

Anexo XVI – Cronograma das sessões sobre Dádiva de Sangue.

Lajes do Pico, 04 de julho de 2019

A Equipa de Saúde Escolar da EBS das Lajes do Pico
