

Agrupamento de Escolas de Arraiolos

Projeto de Educação para a Saúde 2025-26

Gabinete de Saúde e Bem-estar

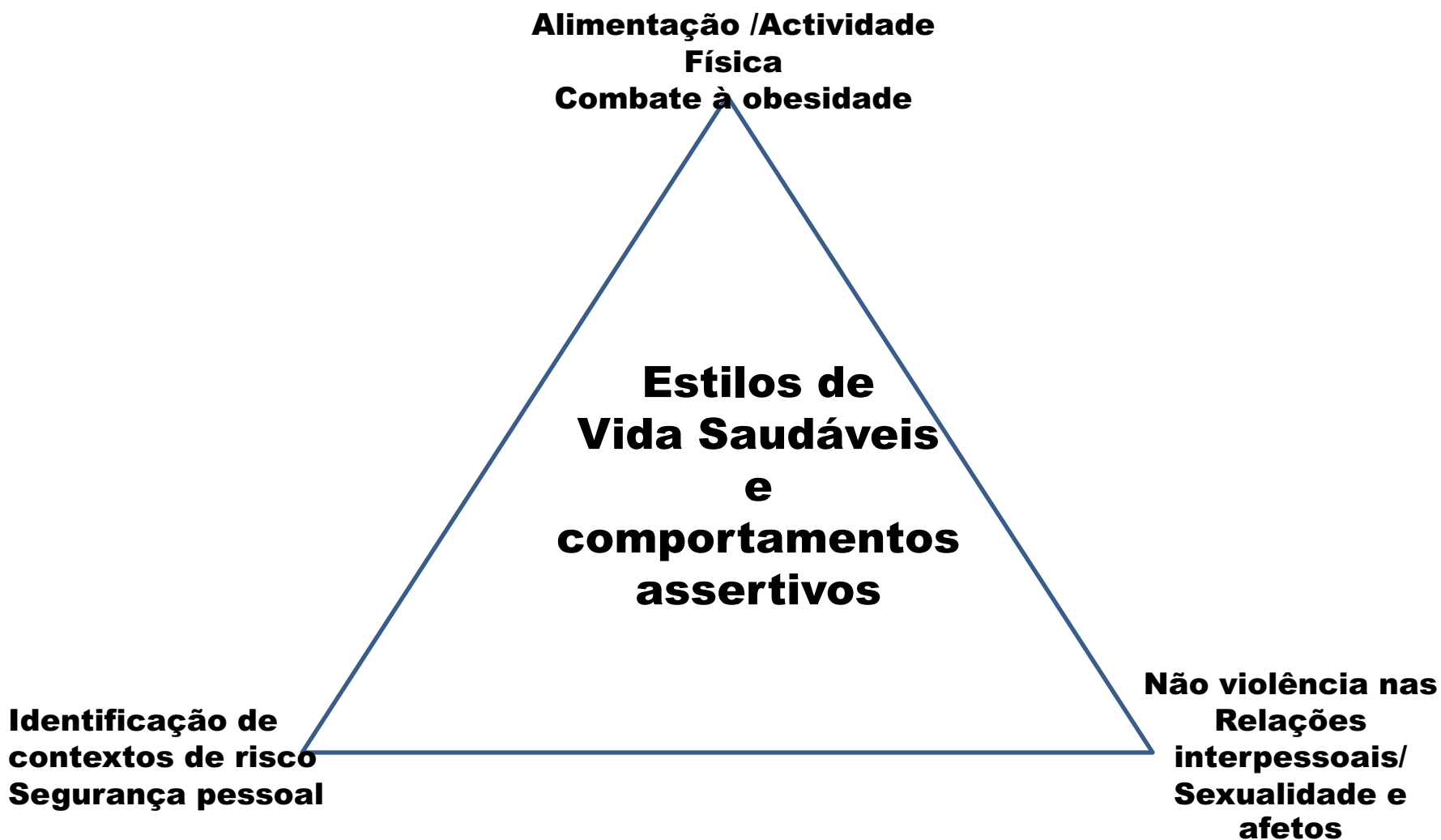
Diagnóstico

- Levantamento dos casos problemáticos ao nível dos **Conselhos de Turma** (consumos de substâncias psicoativas, obesidade/baixa condição física, recusa da atividade física, dificuldade no relacionamento interpessoal, isolamento ...)
- **Rastreio** do IMC e **dados** do Fitness Gram
- **Verificação** dos conteúdos dos lanches no que diz respeito à sua qualidade nutricional
- **Levantamento** dos produtos disponibilizados no bufete e estudo dos consumos
- **Recusa** de alimentos no refeitório (salada, fruta ,sopa...)
- Frequência de **acidentes rodoviários** no concelho de Arraiolos
- **Informações** do Centro de Saúde
- **Necessidade** de acompanhamento técnico individual.

Resultados do Diagnóstico / Problemas detetados

- Excesso de peso / Obesidade/Baixa condição física
- Baixa qualidade dos lanches /consumo do bufete
- Devolução / Recusa da sopa e da salada na cantina
- Recusa frequente do exercício físico
- Agressividade/violência verbal, isolamento e comportamentos perturbadores
- Consumo de substâncias aditivas
- Desconhecimento dos riscos de consumo e comportamentais

Definição de prioridades



Fixação de Objetivos

- Apoiar projetos de turma no âmbito de Educação para a Saúde
- Integrar os alunos com excesso de peso/obesidade em programas adequados
- Melhorar a condição física desses alunos
- Aumentar o conhecimento sobre escolhas alimentares para uma dieta alimentar equilibrada. (quatro turmas)
- Identificar comportamentos de risco e trabalhar na sua prevenção
- Divulgar informação e desenvolver competências relativamente ao consumo de aditivos.
- Realizar sessões de competências sociais em contexto de sala de aula(pelo menos quatro turmas)
- Dinamizar atividades no âmbito da Literacia em Saúde Mental em pelo menos três turma
- Dinamizar sessões sobre sexualidade/higiene corporal (seis turmas)
- Sensibilizar a comunidade escolar para o voluntariado e dádiva benévola de sangue(pelo menos um novo dador)

Estratégias

- Sessões de sensibilização/esclarecimento
- Comemoração de dias temáticos
- Dramatizações
- Jogos
- Concursos
- Torneios e outras atividades desportivas
- Rastreios de saúde
- Encaminhamento de casos para os técnicos de saúde

Áreas de intervenção/Atividades

As atividades a desenvolver no âmbito deste projeto enquadram-se em grandes **linhas orientadoras**

- .Alimentação e a atividade física
- .Consumos de substâncias aditivas
- .Violência e agressividade/bullying
- .Relações interpessoais/Afetos/Sexualidade
- .Rastreios de saúde (pressão arterial, IMC e perímetro abdominal, taxa de glicémia, acuidade visual, saúde oral...)
- . Primeiros socorros
- .Segurança Rodoviária
- . Voluntariado e dádiva benévola de sangue

Propostas de atividades

- **Comemorações:**
(jogos, rastreios, dinâmicas de grupo, sessões de sensibilização /esclarecimento por técnicos de saúde)
 - **dia da contraceção** setembro; **Dia da Saúde Mental**(10 de outubro); **Dia da alimentação**.(16 de novembro) ;**Dia Mundial da saúde**, (7 de abril)
- **Suporte Básico de Vida/ BV** de Arraiolos,1º ciclo e 9ºano (duas sessões SBV, PLS e VOC)- 1º semestre
- **Promoção de competências sociais e pessoais /UCC de Arraiolos** , secundário, 1º e 2º semestre
- Sessões em turma sobre **Contraceção e ISTs.**,GA, UCC de Arraiolos, APF , 10ºA e10ºB , 1º semestre
- **“Jogos de alimentação”** , toda a comunidade , GA/Projeto de Acolhimento/ PLNM/GTE / UCC, 1º semestre
- **“Feira da saúde”** rastreios, esclarecimentos, avaliações de parâmetros de saúde individual 2ºsemestre
- Sessões, em contexto de sala de aula, sobre **puberdade e higiene pessoal** (5º e 6º ano)
- **Literacia em Saúde Mental** (8º ano/ 3 sessões/turma) 2ºS – Departamento de Saúde Mental do HESE
- **Saúde oral** – rastreio/avaliação/sessões, (anos abrangidos pelo cheque dentista) 1º e 2ºsemestre
- **Prevenção Rodoviária**, pela GNR-Escola Segura, alunos do Secundário,2º semestre
- Sessão sobre a **prevenção do consumo** de substâncias aditivas e **comportamentos de risco** (Dr. Paulo de Jesus- CRI de Évora) para alunos finalistas-12ºano, 2º semestre
- Sessão de sensibilização para a **Dádiva Benévola de Sangue** pelo Núcleo de Dadores de Arraiolos,2º semestre
- Detecção e encaminhamento de casos para os técnicos de saúde (Psicóloga, Nutricionista, Fisioterapeuta, Enfermeira, médico de família...)
- Dinamização do **Gabinete do aluno “Aluno Help!”** (integrar, apoiar ,acolher, esclarecer e encaminhar)
 - Workshops da hora de almoço (Gabinete de técnicas especializadas)
 - “ De trenó por outras culturas”
 - “Música e emoções”
 - “O nosso álbum cultural”
 - “Mural das palavras bonitas”
 - Teatro dos Direitos humanos
 - jogo do pião

Preparação da execução

- Contactos com os parceiros externos (Centro de Saúde-UCC, Bombeiros Voluntários de Arraiolos, SICAD/CRI de Évora, GNR-Escola Segura, Câmara Municipal, Junta de Freguesia,)
- Levantamento dos recursos necessários

Avaliação

- Questionários/ inquéritos
- Levantamento fotográfico e vídeo
- Níveis de adesão às atividades
- Relatórios de atividades

Arraiolos 2025

GSBE