



plano regional de  
SAÚDE AÇORES



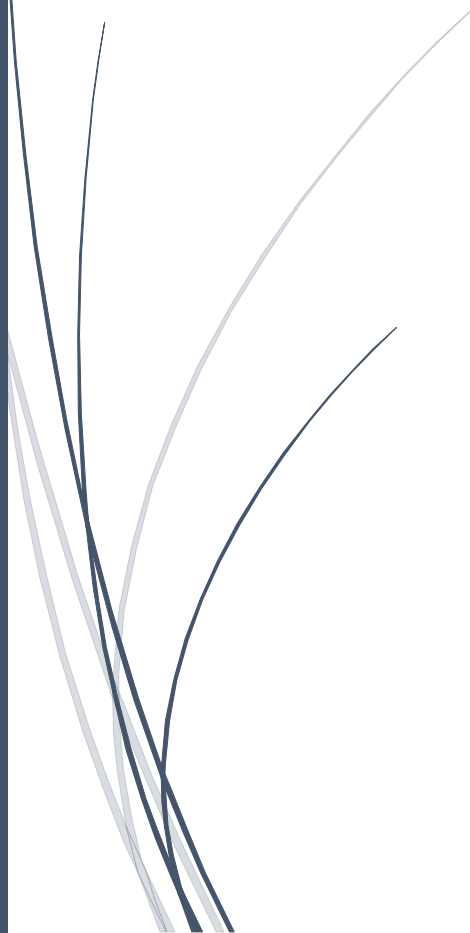
**USISM**  
Unidade de Saúde  
da Ilha de São Miguel

Equipa de Saúde Escolar

2021-2022

# PASE

**Área de Intervenção na  
Promoção da Saúde em  
Contexto Escolar**



## **LISTA DE SIGLAS**

**APFSSR AÇORES** | Associação para o Planeamento Familiar e Saúde Sexual e Reprodutiva Açores

**ARRISCA** | Associação Regional de Reabilitação e Integração Sociocultural dos Açores

**ESE** | Equipa de Saúde Escolar

**MOAIPSCE** | Manual de Operacionalização da Área de Intervenção na Promoção da Saúde em Contexto Escolar

**PASE** | Plano de Atividades de Saúde Escolar

**PSP** | Polícia de Segurança Pública

**RAA** | Região Autónoma dos Açores

**SE** | Saúde Escolar

**SFPPP** | Associação para a Promoção da Prevenção do Abuso Sexual e Apoio à Vitima

**SPO** | Serviço de Psicologia e Orientação

**UO** | Unidade Orgânica

**USISM** | Unidade de Saúde de Ilha de São Miguel

## ÍNDICE

<b>1 – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 – COORDENAÇÃO / EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR.....</b>	<b>6</b>
<b>3 - PROMOÇÃO DA SAÚDE E LITERACIA EM SAÚDE .....</b>	<b>7</b>
<b>4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>

## 1 – INTRODUÇÃO

Na RAA o Decreto Legislativo Regional nº 8/2012/A, de 16 de março e a Portaria conjunta da Secretaria da Educação e Formação e da Secretaria Regional da Saúde nº 105/2012, de 12 de outubro estabelecem o regime da educação para a saúde e as orientações para o desenvolvimento de atividades de promoção de estilos de vida saudável em meio escolar. Numa perspetiva de uniformização o Manual de Operacionalização da Área de Intervenção na Promoção da Saúde em Contexto Escolar (MOAIPSCE) procura normalizar a intervenção em Saúde Escolar (SE) para o ano letivo 2021-2022.

Atualmente a equipa nuclear da ESE da USISM (Unidade de Saúde de Ilha de São Miguel) é constituída por nove enfermeiros especialistas em diferentes áreas, dos quais oito se encontram em dedicação exclusiva (35h semanais) e um em regime parcial (28h semanais). Para além da nuclear, a equipa alargada conta com a colaboração de vários profissionais da USISM (de várias especialidades) que contribuem para a consecução das atividades planeadas em SE.

Por sua vez, cada UO designa uma equipa de profissionais, cuja atividade é coordenada por um docente nomeado pelos respetivos Conselhos Executivos.

Atendendo às perturbações sentidas que afetaram o normal desenvolvimento das atividades de SE nos dois anos letivos transatos, mercê do impacto e evolução da pandemia por COVID-19, espera-se que no presente ano letivo possa ocorrer um regresso paulatino à “normalidade” com a implementação efetiva das atividades planeadas. No entanto, tal aspiração ficará sempre depende do contexto de evolução da pandemia na RAA e da, eventual, necessidade de reorganização dos serviços de saúde às necessidades que se possam verificar.

## **2 – COORDENAÇÃO / EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR**

### **Enfermeiras de referência da Equipa de Saúde Escolar da USISM**

- Catarina Bettencourt
- Filipa Maciel

### **Equipa de Saúde Escolar da Escola Básica e Secundária da Povoação**

- Ana Rosa Medeiros – Professora de Biologia/Geologia e Coordenadora
- Ana Sofia Melo – Psicóloga
- Anne Marie Armas – Professora de Ciências Naturais do 3º ciclo
- Elsa Luísa Ramos Silva - Professora de Ciências da Natureza do 2º ciclo
- Flávia Raposo Medeiros – Professora do 1º Ciclo
- Ilda da Conceição Pereira Coutinho – Professora de Ciências Naturais do 3º ciclo
- Manuel Soares Resendes – Professor de Biologia/Geologia
- Marta Coelho – Professora de Ciências da Natureza do 2º ciclo
- Marta Tavares – Psicóloga
- Ricardo Ribeiro de Oliveira Moniz – Professor de Ciências Naturais do 3º ciclo

### 3 - PROMOÇÃO DA SAÚDE E LITERACIA EM SAÚDE

Identificação da Área de Promoção e Literacia em Saúde	Codificação / Localização
Alimentação saudável	Início na pág. 8
Atividade física	Início na pág. 9
Saúde afetiva sexual e reprodutiva	Início na pág. 10
Segurança individual e coletiva/Prevenção de acidentes e SBV	Início na pág. 11
Prevenção de consumos nocivos e comportamentos de risco	Início na pág. 12
Prevenção da violência em meio escolar	Início na pág. 13
Saúde Mental	Início na pág. 14
Saúde Oral	Início na pág. 15
Ambiente e saúde	Início na pág. 16
Outras atividades de promoção da saúde	Início na pág. 17

**Quadro 1** – Identificação das Áreas de Promoção e Literacia em Saúde e respetiva codificação (cor).

**Objetivo:** Promover hábitos de alimentação saudáveis

**Área específica de intervenção:** Promoção da Saúde e Literacia em Saúde | Alimentação Saudável

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

Atividades/ações				
Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Projeto "BaLanSa" – Eixo lancheiras saudáveis	2º Ano	ESE e Serviço Nutrição da USISM	Durante o ano letivo	Não
Projeto "BaLanSa" – Avaliação da oferta dos bares e/ou das máquinas de venda automática de alimentos	Todas as UO que disponham de bar e/ou máquinas de venda automática de alimentos	Serviço Nutrição da USISM		
Sessão de sensibilização "Leitura de Rótulos Alimentares"	9º ano	Nutricionista do Centro de Saúde da Povoação	1º Semestre	
Comemoração Dia Mundial da Alimentação	Comunidade escolar	ESE	15 de outubro	

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

**Área específica de intervenção:** Promoção da Saúde e Literacia em Saúde | Atividade física

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>ª</sup> Isabel Carmo Medeiros

**Atividades/ações**

Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Realização de percursos pedestres.	3º ciclo PROFIJ	Grupo de Educação Física	2º Semestre	Não
Corta Mato	Todos os ciclos	Grupo de Educação Física	A definir	Não



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

**Área específica de intervenção:** Promoção da Saúde e Literacia em Saúde | Saúde Afetivo Sexual e Reprodutiva

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

**Atividades/ações**

Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
“Aqui ninguém toca”	4º ano	SFPPP Margarida Ferraz	1º Semestre	Sim Área da Plataforma: Saúde Afetivo-Sexual e reprodutiva
“Prevenção da Violência no namoro/Assertividade nas relações de amizade e de namoro”	7º ano	APFSSR - AÇORES	Ao longo do ano letivo	
“Métodos contraceptivos e prevenção de IST’s”	9º ano	ESE da USISM	2º Semestre	

**Objetivos:**

- ▶ Promover condições de segurança individual e coletiva, a prevenção de acidentes e a formação em suporte básico de vida;
- ▶ Alertar o s alunos para a relevância das questões relacionadas com a utilização esclarecida, crítica e segura das tecnologias de informação e comunicação, nomeadamente da *Internet*.

**Área específica de intervenção:** Promoção da Saúde e Literacia em Saúde | Segurança Individual e Coletiva, Prevenção de Acidentes e Suporte Básico de Vida

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

**Atividades/ações**

Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Ações de sensibilização sobre Necessidades Saúde Especiais (NSE) identificadas pela UO (Epilepsia, DM1, Anafilaxia, etc.)	Pessoal docente e não docente	ESE da USISM	Ao longo do ano letivo	Sim Área: Segurança Individual e Coletiva, Prevenção de Acidentes e Suporte Básico de Vida
“Segura Net”	4º, 5º e 8º anos	Profº José Freire	9 e 22 de novembro de 2021	
“Suporte Básico de Vida – Sensibilização teórica sobre o algoritmo no adulto”	9º ano	ESE da USISM	23 de novembro de 2021	
Exercício “A TERRA TREME”	Alunos, pessoal docente e não docente.	Coordenador da Segurança da Escola	5 de novembro de 2021	Não
Promover simulacros	Alunos, pessoal docente e não docente.	Coordenador da Segurança da Escola	Ao longo do ano letivo	

**Objetivo:** Sensibilizar os alunos para os malefícios das dependências (com e sem substâncias).

**Área específica de intervenção:** Promoção de saúde e literacia em Saúde | Prevenção de consumos nocivos e comportamentos de risco

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

Atividades/ações				
Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
“Sessão sobre dependências (com e sem substâncias)”	8º Ano	ARRISCA	Ao longo do ano letivo	Sim (Área a definir)
“Álcool e Prevenção Rodoviária”	10º Ano	PSP	Ao longo do ano letivo	

**Objetivo:**

- ▶ Promover um ambiente escolar seguro;
- ▶ Dotar as crianças e jovens de competências para a prevenção da violência em meio escolar.

**Área específica de intervenção:** Promoção de saúde e literacia em Saúde | Prevenção da Violência em Meio Escolar

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

Atividades/ações				
Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Ação de sensibilização sobre "Bullying e Cyberbullying"	Todos os anos (solicitado pelos DT)	PSP	Outubro de 2021	Não

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

**Área específica de intervenção:** Promoção de saúde e literacia em Saúde | Saúde Mental

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

Atividades/ações				
Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
“Técnicas de relaxamento/Gestão de emoções”	6º Ano	ESE da USISM + Serviço de Psicologia da USISM	2º Semestre	Sim Área da Plataforma: Saúde Mental
Sessões de sensibilização sobre Ansiedade – “Vamos aprender a relaxar”.	5º Anos	SPO da EBS da Povoação	1º Semestre	
Sessões sobre “Autodano”	7º Anos	SPO da EBS da Povoação	1º Semestre	
Sessão sobre “Gestão de stress”.	11º e 12º Anos (anos com exames nacionais)	SPO da EBS da Povoação	2º Semestre (maio)	Sim Área da Plataforma: Saúde Mental

**Objetivo:** Promover a Saúde Oral

**Área específica de intervenção:** Promoção de saúde e literacia em Saúde | Saúde Oral

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

Atividades/ações				
Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Ação de sensibilização sobre “Cuidados de higiene oral”	Alunos nascidos em 2008 e 2015 (No âmbito do rastreio de Saúde Oral)	Serviço de Medicina Dentária da USISM	Ao longo do ano letivo	Sim Área da Plataforma: Saúde oral

**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.

**Área específica de intervenção:** Promoção de saúde e literacia em Saúde | Ambiente e Saúde

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

**Atividades/ações**

Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Limpeza da Orla Costeira.	3º ciclo	Eco Escolas	2º Semestre	Não
Realização de percursos pedestres e respetiva limpeza.	3º ciclo Secundário PROFIJ	Eco Escolas Educação Física	2º Semestre	Não

**Objetivo:** Promover atividades conducentes a estilos de vida saudáveis.

**Área específica de intervenção:** Outras atividades de Promoção da Saúde

**Unidade Orgânica (UO):** EB 2,3/Secundária M<sup>a</sup> Isabel Carmo Medeiros

**Atividades/ações**

Designação	População Alvo	Responsável(eis) pela atividade/ação	Data prevista	Necessidade de Introdução na Plataforma e área correspondente
Feira da Saúde	Comunidade escolar	ESE Eco Escolas Grupo Educação Física	2º Semestre	Não



## 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O investimento em saúde escolar assenta numa lógica de equidade, transversalidade, universalidade, justiça, respeito e *empowerment*, só conseguido por um esforço planeado e concertado de todos os profissionais e parceiros envolvidos.

O cumprimento das orientações do MOAIPSCE assume-se como fio condutor a toda a intervenção das equipas de SE que procura, igualmente, enfatizar o treino de competências socio-emocionais como: a capacidade para tomada de decisão, a comunicação assertiva, a compreensão e gestão de emoções, o pensamento crítico e autocontrolo por parte das crianças e jovens. Esse treino de competências para a vida requer da equipa e dos parceiros um esforço contínuo e o aperfeiçoamento constante na inovação e na utilização de práticas e dinâmicas apelativas, que concorrem para melhores resultados e para o aumento dos níveis de literacia em saúde.

Mantém-se a clara noção de que os recursos humanos alocados à Saúde Escolar, ao nível da Saúde e Educação, continuam - pese embora os esforços efetuados nos últimos anos - escassos, tendo em conta os objetivos que se pretendem alcançar no domínio da SE, apesar de ter sido consolidada uma rede de parceiros com competências reconhecidas nas variadas áreas para dar resposta a diferentes necessidades.