REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

CNS | CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE

Agrupamento de Escolas de Pombal

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Dia Mundial da Saúde 2021

Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década (2020-2030)

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Saúde 2021 e do projeto “Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década: 2020-2030”, o Agrupamento do Escolas de Pombal, através da sua equipa de Educação para a Saúde e em articulação com a direção, decidiu envolver todos os alunos num debate sobre o seu papel na promoção da saúde individual e coletiva.

Os educadores de infância, professores titulares do 1.º ciclo do ensino básico, diretores de turma dos 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário (cursos científico-humanísticos e ensino profissional) aceitaram o desafio e, na modalidade de E@D, durante o mês de fevereiro, realizaram assembleias de grupo/ turma que, no caso do ensino pré-escolar, contaram com a colaboração dos encarregados de educação. O enquadramento do projeto e dos vários temas foi feito através de um PPT (específico para cada nível de ensino) que continha os separadores (informativos/ *call-to-action*) disponibilizados pelo Conselho Nacional de Saúde.

Dos 139 grupos/ turmas do Agrupamento, 85 participaram no projeto, tendo esta adesão sido mais significativa no ensino secundário e menos significativa no 1.º ciclo do ensino básico. Assim, 83% das turmas dos cursos científico-humanísticos, 80% das turmas do ensino profissional, 76% dos grupos do pré-escolar, 75% das turmas do 2.º CEB, 65% das turmas do 3.º CEB e 31% das turmas do 1.º CEB envolveram-se nos debates, procurando soluções que lhes dizem diretamente respeito sobre a Saúde e o bem-estar físico e mental.

Poder-se-á concluir, das respostas dadas pelos alunos, que possuem uma opinião sobre a sua saúde quer individual quer coletiva, identificam prioridades e políticas para uma melhor Saúde e bem-estar e querem ter uma participação ativa na definição dessas prioridades e políticas de Saúde. É de salientar que identificam medidas que tornam as Escolas Promotoras de Saúde e de estilos de vida saudáveis.

Foram-lhes colocadas três questões cujas respostas/opiniões apresentamos com a intenção de que constituam propostas a integrar na futura Agenda da Juventude para a Saúde na Próxima Década.

Agradecemos a oportunidade de ter participado neste projeto que, num futuro próximo, gostaríamos que fosse implementado de uma forma mais sistematizada, já que proporcionou aos alunos momentos de reflexão sobre a sua responsabilidade na Promoção da Saúde.

A equipa de Educação para a Saúde do A.E.P.

QUESTÃO 1
Quais são para ti as prioridades e as políticas para uma melhor saúde e bem-estar das crianças e dos jovens, para os próximos 10 anos, em Portugal?

TEMA 1. Saúde Mental
a) *Melhorar o programa para a Saúde Mental dos jovens;* **b)** *Integrar nas atividades letivas projetos/ atividades relacionadas com a saúde e o bem-estar dos alunos, que pudessem proporcionar um apoio/ acompanhamento psicológico;* **c)** *Disponibilizar apoio/ acompanhamento psicológico através dos gabinetes de psicologia, no sentido de ajudar no controlo da ansiedade e a gerir as emoções, em momentos de testes ou outros;* **d)** *Disponibilizar apoio/ acompanhamento psicológico e consultas no âmbito da saúde mental por psicólogos do Serviço Nacional de Saúde;* **e)** *Proporcionar formação sobre esta temática aos pais/ encarregados de educação.*

TEMA 2. Prevenção da Violência
a) *Promover debates sobre temas importantes para os jovens como o bullying e o racismo;* **b)** *Fazer campanhas, devidamente publicitadas, que promovam a integração de minorias na sociedade;* **c)** *Aumentar a presença de assistentes operacionais nos recintos escolares, de modo a ajudar na integração dos jovens e a dissuadir eventuais situações de bullying;* **d)** *Facilitar a denúncia de casos de bullying;* **e)** *Apoiar os adolescentes que enfrentam ou enfrentaram situações de violência física, psicológica e sexual.*

TEMA 3. Educação Alimentar
a) *Consciencializar para a importância de ter uma alimentação saudável;* **b)** *Melhorar a apresentação e a qualidade das refeições escolares disponibilizadas nas cantinas escolares;* **c)** *Promover workshops de culinária (dieta mediterrânica) nas escolas;* **d)** *Criar e manter hortas biológicas nas escolas;* **e)** *Proibir a venda de produtos com elevada percentagem de sal, gorduras saturadas e açucares ou aumentar o preço dos mesmos;* **f)** *Aumentar o investimento em produtos biológicos e promover a sua compra, por exemplo, reduzindo o preço dos mesmos;* **g)** *Disponibilizar consultas de nutrição à comunidade (educativa) pelo Serviço Nacional de Saúde e Agrupamentos de Escolas.*

TEMA 4. Atividade Física (AF)
a) *Consciencializar para a importância da prática regular de atividade física;* **b)** *Criar incentivos à prática (regular) de atividade física;* **c)** *Investir em espaços verdes e parques infantis que promovam a prática regular de atividade física;* **d)** *Investir em redes de ciclovias eficientes e seguras que promovam a prática de atividade física;* **e)** *Divulgar Apps que promovam a prática de atividade física e possibilitem obter descontos em produtos saudáveis;* **f)** *Reorganizar os horários escolares, possibilitando o término das atividades letivas às 16 horas, de modo a permitir a frequência do desporto escolar, a participação em atividades desportivas extracurriculares e a prática de atividade física diária;* **g)** *Definir uma política que permita conciliar o currículo com o desporto federado, dando um maior apoio aos alunos que praticam desporto a este nível;* **h)** *Aumentar a carga horária da disciplina de Educação Física;*

i) *Introduzir novas modalidades na disciplina de Educação Física (como, por exemplo, o pedestrianismo e a natação), de forma a potenciar a condição física, anímica e de saúde de cada aluno;*

j) *Alargar as modalidades do programa do Desporto Escolar (como, por exemplo, a dança, a natação e o skate), de modo a aumentar a participação dos alunos;*

k) *Promover o exercício físico regular nas escolas, através de desafios e competições, bem como da melhoria das instalações e equipamentos desportivos;*

l) *Criar espaços nas escolas que possibilitem aos jovens fazerem exercício físico de forma autónoma;*

m) *Criar grupos de jovens que incentivem à prática de atividade física e promovam atividades dinâmicas para outras crianças e jovens.*

TEMA 5. Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD)
a) *Maior vigilância e controlo da disponibilidade de substâncias psicoativas para os jovens;* **b)** *Maior controlo na venda de álcool e tabaco a menores de 18 anos;* **c)** *Proibir o consumo de tabaco nas imediações das escolas;* **d)** *Promover debates sobre temas importantes para os jovens como as dependências com e sem substância (online, écran e videojogos) e a automedicação.*

TEMA 6. Saúde ambiental
a) *Consciencializar para a importância de aumentar práticas sustentáveis;* **b)** *Sensibilizar para a utilização de meios de transporte mais sustentáveis;* **c)** *Disponibilizar mais ecopontos fora dos centros urbanos;*

d) *Valorizar hábitos sustentáveis através da redução de impostos ou da emissão de vales de desconto.*

TEMA 7. Afetos e Educação para a Sexualidade
a) *Debates sobre temas importantes para os jovens como a igualdade de género, a puberdade, a sexualidade;* **b)** *Reforço de uma Educação para a Sexualidade, com prevenção de gravidezes indesejadas e de infeções sexualmente transmissíveis.*

TEMA 8. Saúde e bem-estar
a) *Maior investimento na saúde e no bem-estar;* **b)** *Proporcionar apoio governamental às famílias, para que seja possível a existência de um ambiente seguro, estável e saudável;* **c)** *Maior acesso ao Serviço Nacional de Saúde através de um (maior) acompanhamento por profissionais de saúde/ médico de família, da disponibilização de medicamentos, etc.;* **d)** *Reduzir os custos para acesso a profissionais da saúde (física e mental);* **e)** *Atribuir cheques de oftalmologia (à semelhança dos cheques dentista);* **f)** *Implementar manuais digitais em detrimento dos manuais em suporte físico (de modo a diminuir o peso das mochilas);* **g)** *Fazer campanhas de sensibilização apelativas e eficazes no âmbito da Promoção da Saúde para os jovens;* **h)** *Criar e divulgar jogos e Apps que promovam a saúde e o bem-estar dos jovens;* **i)** *Promover debates sobre temas importantes para os jovens como a higiene e o sono;* **j)** *Ajustar os horários dos transportes aos da Escola de modo a permitir que os jovens que estão dependentes destes transportes possam ter um maior número de horas de sono;* **k)** *Organizar os horários escolares de modo a possibilitar a frequência de clubes, a realização de outras atividades e momentos de lazer ao*

longo da semana;

l) *Promover uma reorganização do currículo de modo a que deixe de estar unicamente centrado na atividade intelectual e nos resultados dos exames (que levam, muitas vezes, a uma insatisfação relativamente à Escola e originam, em muitos casos, ansiedade e baixa autoestima);*

m) *Fazer projetos escolares, por exemplo, em disciplinas da componente geral, que envolvam outras turmas, de modo a permitir o convívio entre pessoas com diferentes formações;*

n) *Implementar, a nível nacional, formação em Suporte Básico de Vida, no final de cada ciclo de ensino (pré-escolar e 4.º, 6.º, 9.º e 12.º anos);*

o) *Integrar momentos de atividade física e de relaxamento durante a atividade letiva;*

p) *Aumentar a atividade letiva fora da sala de aula, por exemplo, aulas ao ar livre ou em espaços públicos;*

q) *Assegurar a existência de tempos e espaços na escola para convívio, por exemplo, intervalos mais longos;*

r) *Organizar mais convívios/ provas desportivas/ caminhadas/ visitas de estudo de integração na comunidade e interação com o meio ambiente;*

s) *Assegurar a presença regular de uma equipa multidisciplinar (constituída por médico, enfermeiro e psicólogo clínico) no espaço escolar;*

t) *Maior cooperação entre os ensinos secundário e superior;*

u) *Realizar os exames nas faculdades a que os alunos se queiram candidatar.*

QUESTÃO 2
Na tua opinião, como pensas que as crianças e os jovens podem contribuir para o processo de definição das prioridades e políticas de saúde que indicaste na questão 1?

Saúde e bem-estar
a) *Criar projetos escolares que deem a possibilidade aos jovens de fazerem as suas propostas para a implementação de novas medidas, por exemplo, na política e na gestão;* **b)** *Criar organizações de estudantes/ grupos de alunos com o objetivo de sensibilizar os pares para as questões da saúde e do bem-estar e auscultá-los sobre esta temática através da aplicação de questionários, caixas de sugestões, etc.;* **c)** *Organizar conferências, publicações e exposições na comunidade (educativa) sobre as prioridades em saúde;* **d)** *Incrementar debates sobre saúde e bem-estar ao nível dos Agrupamentos de Escolas e encaminhar as respetivas conclusões para as entidades competentes locais e nacionais;* **e)** *Implementar, anualmente, pelas associações de estudantes, o levantamento de prioridades, nomeadamente, na área da saúde, junto dos pares, para serem divulgadas posteriormente;* **g)** *Organizar campanhas e movimentos estudantis;* **h)** *Promover encontros regionais e nacionais com representantes de alunos, por ciclos de estudos;* **i)** *Promover espaços de diálogo nas redes sociais, de forma a que os jovens possam manifestar as suas preocupações e, em conjunto, definir estratégias de atuação.*

QUESTÃO 3
O que consideras que os políticos, o Estado e a comunidade podem fazer para apoiar o envolvimento dos jovens no processo de definição das prioridades e políticas de saúde indicadas na questão 1?

Saúde e bem-estar
a) *Utilizar os media/ meios digitais para transmitir mensagens apelativas aos jovens sobre saúde e bem-estar;* **b)** *Incentivar o debate na população com vista a melhorar o conhecimento e o discurso argumentativo dos jovens, no âmbito da saúde e bem-estar;* **c)** *Organizar projetos e campanhas que promovam a participação dos jovens neste tema;* **d)** *Criar questionários e sondagens dando confiança e oportunidade aos jovens de participarem nas decisões relacionadas com o seu futuro, devendo os resultados dos mesmos ser publicitados;* **e)** *Criar uma plataforma online (promovida pelo estado) onde possam ser partilhadas estas questões;* **f)** *Promover espaços de diálogo nas Escolas, nomeadamente com a associação de estudantes, os delegados de turma, a direção, a associação de pais/ encarregados de educação, os presidentes da câmara e das juntas de freguesia e o delegado de saúde;* **g)** *Promover encontros regionais e nacionais com representantes de alunos, por ciclos de estudos;* **h)** *Reforçar o envolvimento e a participação das associações de estudantes (enquanto órgãos representativos dos estudantes e canais de comunicação diretamente ligado aos jovens) junto de outros órgãos com poder decisório;* **i)** *Criar conselhos municipais da juventude nos quais teriam acento os responsáveis municipais e as associações de estudantes dos concelhos;* **j)** *Promover o envolvimento dos jovens na tomada de decisão e na definição do plano de atividades municipal para a juventude;*

k) *Promover a integração de jovens assessores de presidentes de câmara e de juntas de freguesia;*

l) *Promover uma participação mais ativa dos jovens na assembleia da república, nas assembleias municipais e nas juntas de freguesia;*

m) *Definição de cotas para deputados das juventudes partidárias.*

Agrupamento de Escolas de Pombal, março de 2021

Os alunos do A.E.P.