

# NEWSLETTER

Outubro | 2021 | N.º 1



## OUTUBRO 2021

Dezassete meses depois, ainda em pandemia, é tempo, também da saúde escolar, consolidar a retoma dos seus programas.

Programas que em bom rigor nunca abandonamos, mas que naturalmente ficaram em 2ª linha pelos motivos que bem conhecemos. Mas, apesar das circunstâncias, nesta época, inesperada e única do ponto de vista pessoal e profissional, estivemos sempre com as comunidades escolares, porque com elas as equipas de saúde pública, as equipas de saúde escolar, a par de outras, co elaboram os planos de contingência para a Covid 19, intervieram junto dos casos e dos contactos com vista ao desenvolvimento das medidas de saúde pública que em cada momento se tornavam necessárias. Mas também se integraram nas equipas de testagem e de vacinação, atividades ainda em pleno.

Agora é de facto o momento de, aproveitando os laços que se reforçaram, as sinergias que se criaram, aprofundar as estratégias de promoção da saúde e de prevenção da doença junto das comunidades escolares, desenvolvendo entre outros, os programas nacionais, regionais e locais, da alimentação, da saúde oral, do exercício físico, da

prevenção das doenças crónicas, da prevenção de acidentes, da saúde mental, em articulação com os vários níveis de cuidados. E sobretudo mobilizar as populações, procurando nelas, idealmente, um recurso da saúde, e não meramente um consumidor de recursos.

Que este momento simbolicamente aproveitado para a realização e divulgação desta newsletter, que desejamos perene, possa ser encarado com otimismo pelos profissionais de saúde.

*Diretor do Departamento Saúde Pública | ARS Centro I.P.  
Dr. João Pedro Pimentel*

## QUE FUTURO...

Em pleno século XXI um vírus criou uma crise pandémica sem precedentes, afetando os sistemas educativos mundiais e o cancelamento de atividades escolares presenciais.

Face a esta situação e ao impacto provocado nas comunidades escolares é tempo de refletir e de repensar estratégias de intervenção para a Saúde Escolar. Esta, foi em muito afetada, quer pela deslocalização/reafecção dos profissionais para atividades relacionadas com a pandemia, quer pela dificuldade em comunicar com a comunidade escolar, tal como estávamos habituados.

As nossas velhas "histórias" estão a desmornar-se...

Como prepararmo-nos e às gerações mais novas para um mundo de transformações e incertezas constantes e inéditas?

O que as crianças de hoje devem aprender que as ajude a enfrentar o futuro?

Que tipo de aptidões/competências necessitam para compreender o que se passa á sua volta e se orientarem num futuro cada vez mais imprevisível?

Termos certezas sobre seja o que for é cada vez mais difícil, até mesmo sobre o que estávamos convencidos que eram certezas inabaláveis.

Sobreviver num mundo de incertezas necessita de grandes reservas de equilíbrio emocional e de flexibilidade mental.

Preparar as crianças para irem ao encontro do desconhecido sem perturbar o seu equilíbrio emocional é mais complicado do que ensinar a memorizar uma fórmula ou uma data histórica.

Muitos especialistas em pedagogia defendem a reprogramação do modelo de ensino com investimento no Pensamento Crítico, Comunicação, Colaboração e Criatividade - 4 C's.

Colocar mais a ênfase nas aptidões de vida – capacidade de lidar com a mudança, com o desconhecido/novo e preservar o equilíbrio emocional - é tão ou mais importante que investir, apenas, nas aptidões técnicas.

Sendo assim, a grande tarefa da humanidade, segundo os clássicos, seria buscar o conhecimento de si e, a partir daí, conhecer a verdade sobre o mundo.

Saber quem somos e o que queremos da vida – "conhece-te a ti mesmo".

Assim, esta Newsletter tem como objetivos dar-nos a conhecer uns aos outros - quem somos e o que fazemos, reprogramar a nossa intervenção introduzindo a metodologia dos 4 C's, articular com outros programas e/ou projetos e a partilha e divulgação de boas práticas.



### "Sísifo

Recomeça...

Se puderes

Sem angústia

E sem pressa.

E os passos que deres,

Nesse caminho duro

Do futuro

Dá-os em liberdade.

Enquanto não alcances

Não descanses.

De nenhum fruto queiras só metade.

E, nunca saciado,

Vai colhendo ilusões sucessivas no pomar.

Sempre a sonhar e vendo

O logro da aventura.

És homem, não te esqueças!

Só é tua a loucura

Onde, com lucidez, te reconheças..."

*Miguel Torga*

# ESTRATÉGIA DE COMUNICAÇÃO EM SAÚDE ESCOLAR

## “ As DICAS “

A situação de Pandemia impôs a necessidade de reorganização das respostas dos Serviços de Saúde, nomeadamente, da Saúde Escolar.

Sendo o aluno e respetiva família, os principais focos da intervenção em saúde escolar, e pensando nas dificuldades, a vários níveis, que as diversas equipas se encontravam a atravessar, surgiu a ideia de criar as *Dicas de Saúde Escolar*, enviadas para o endereço eletrónico de cada aluno/família, pelas vias institucionais.

As *Dicas da Saúde Escolar em casa* tiveram o seu início no terceiro período do ano letivo 2019-2020 e permaneceram no ano letivo de 2020-2021, tendo sido elaboradas um total de 17 Dicas sempre com a gestão da Equipa Regional de Saúde Escolar, que foram replicadas, na ótica do benchmarking, por toda a região centro.

A sua principal finalidade, nestes tempos de pandemia, foi manter a proximidade/disponibilidade/ interface com a comunidade escolar, em particular com os alunos e suas famílias.

Esta atividade desenvolveu-se através dos profissionais de saúde que integram as ELSE e são os seus profissionais de confiança, transmitindo (in)formação pertinente quer na promoção de estilos de vida saudáveis, quer nas estratégias para melhor lidar com a pandemia.

Estiveram envolvidos na sua construção equipas de outros Programas Regionais, Equipas Locais de Saúde Escolar, dos vários ACES/ULS da Região Centro e outros parceiros da comunidade.

As sinergias criadas revelaram-se como um aspeto muito importante e de grande satisfação pessoal e profissional, uma vez que foi possível abordar de uma forma multidisciplinar, vários temas considerados pertinentes ao bem-estar físico, psíquico e social dos alunos, bem como a adoção de medidas preventivas à COVID-19.

A Equipa Regional de Saúde Escolar efetuou a avaliação da satisfação e melhoria contínua da qualidade junto das Equipas Gestoras dos ACES/ULS, das ELSE e das Famílias, de forma transversal aos três grupos envolvidos.

Concluiu-se que, embora os circuitos de informação possam ser melhorados, a opinião que prevaleceu, com grande relevância, foi a de que as Dicas enviadas tiveram muita importância em tempos de Pandemia e que deveriam ter continuidade com a introdução de novos temas.

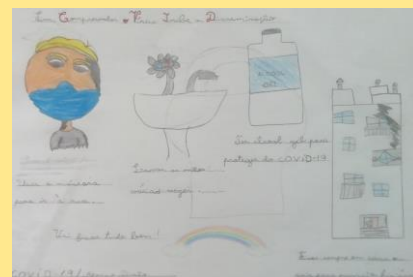
Neste sentido, propõe-se a continuidade desta estratégia para o ano letivo 2021-2022, apresentando desde já a primeira Dica deste ano\* esperando poder continuar a contar com a colaboração e envolvimento de todos, não só na elaboração das Dicas mas também com novas sugestões de melhoria.

Dada a dificuldade, já anteriormente sentida por todos os que trabalham em Saúde Escolar, em conseguir comunicar com os Pais/EE, esta estratégia de comunicação com a Família foi identificada como relevante abrindo um canal privilegiado que antes não existia.

A consistência e continuidade das DICAS, permitirão o envolvimento de toda a família na abordagem dos vários temas e projetos de saúde escolar, futuramente a ser implementados, levando efetivamente à melhoria do conhecimento e comportamentos na área da saúde.

**Todos Juntos Somos Melhores Agentes de Saúde Pública!**

TRABALHOS ELABORADOS PELOS ALUNOS



[RELATÓRIO | SAÚDE ESCOLAR EM CASA EM TEMPOS DE PANDEMIA](#)

 [DICA 1 | 2021](#)



## MOMENTOS...

### COIMBRA - HISTÓRIA E CULTURA BIBLIOTECA JOANINA

- Construída ente 1717 e 1728;
- Obra-prima do Barroco, a Casa da Livraria foi edificada sob o patrocínio de D João V;
- O imperioso edifício de três andares acolhe cerca de 57.000 volumes;
- Foyer da Biblioteca Geral

Largo da Porta Férrea  
3000-447 Coimbra

## Docs | links

👉 Elaboração das ementas e da venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas Despacho n.º 8127/2021

👉 PNPSO 2021-2025

👉 Aprova o alargamento do Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral - Despacho n.º 5201/2021

👉 CoronaKids | Site lúdico-pedagógico · COVID-19

👉 *Referencial Escolas* - Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar” para o ano letivo 2021/2022

👉 DGS-Orientação n.º 25/2020, de 13-05-2020, Atualizada 9-09-2021 - COVID-19- Medidas Prevenção e Controlo em Creches, Creches familiares e Amas

👉 DGS - Orientação n.º 11/2021, de 01-10-2021- COVID-19- Utilização de Máscaras

## FICHA TÉCNICA

Titulo | NEWSLETTER

Editor:

Equipa Coordenadora Regional de Saúde Escolar

Equipa Coordenadora Regional de Saúde Oral

E-mail | [saúde.escolar@arscentro.min-saude.pt](mailto:saúde.escolar@arscentro.min-saude.pt)

## INFORMAÇÕES:

- Saúde Oral:
  - Emissão de Cheques dentistas a partir de 1.11.2021 para as coortes de 7|10|13 anos (nascidos a 2008, 2011 e 2014);
  - Ano letivo 2021/2022 abrangência de todas as escolas (públicas e privadas);
- Diabetes:
  - Comemoração do dia Mundial da diabetes (14.11.2021);
- Mais Contigo:
  - Decorreu no passado dia 29/09/2021 o X Encontro Mais Contigo com a apresentação do Manual; [AQUI](#)
- Cidadania:
  - Atividades no Domínio da Saúde; [AQUI](#)
- [1 Edição do Prémio Ibero-americano de Inovação Educacional | Direção-Geral da Educação \(mec.pt\)](#) - de 20 setembro 2021 a 22 janeiro 2022 prémio de 3000 euros (pode ser que haja projetos de saúde escolar a encaixar nos critérios)
- [Questionário - Consulta Pública da Comissão Europeia - #DigitalDecade4YOUth | Direção-Geral da Educação \(mec.pt\)](#)