

# Estilos de vida saudáveis: Intervenção em meio escolar

## O consumo de substancias nocivas

*Clara André*, RN, MSc

Professora Adjunta - Escola Superior de Saúde Santarém

*José Amendoeira*, RN, MSc, PhD

Professor Coordenador - Escola Superior de Saúde Santarém

Escola Superior  
de Saúde  
[IPSantarém]



A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar.

Carta de Ottawa, 1986

## **Início do consumo regular de tabaco, antes dos 18 anos, em Portugal:**

- 22% antes dos 15 anos;**
- 51% entre os 15 e os 18 anos**

**European Commission, 2012, p.68**

## **DiFranza et al (2002)**

- **As crianças ficam dependentes da nicotina mais facilmente do que os adultos;**
- **As crianças necessitam de quantidades de tabaco muito baixas para ficarem dependentes:**
  - **Fumar dois cigarros por dia durante quatro a seis semanas.**

PROMOÇÃO DA SAÚDE EFICAZ CONDUZ A  
MUDANÇAS NOS DETERMINANTES DA SAÚDE



**A prevenção da iniciação do consumo de tabaco entre os adolescentes e jovens é, portanto, crucial para se poder vir a controlar a “epidemia tabágica” nas próximas gerações.**

Plano Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo  
2012-2016, 2013, p. 20

## Boas Práticas na Prevenção do Tabagismo

- Não é preconizada a aplicação de medidas isoladas;
- Está demonstrado que os programas preventivos do tipo das influências psicossociais aplicados na escola aos alunos têm mostrado elevada eficácia preventiva.

(Precioso, 2006, p.209-210)

## INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR

Tema	Grupo Alvo		Ano letivo						Total	
			2010/2011		2011/2012		2012/2013			
			Nº	Ses	Nº	Ses	Nº	Ses		
Consumos Nocivos	Alunos	3º Ciclo	195	10	158	8	159	8	512	26
	Pais	3º Ciclo	10	1					10	1
	Toda a Comunidade		200	1	200	1	200	1	600	3
<b>Total</b>			405	12	358	9	359	9	1122	29

## Estilos de vida saudáveis: Intervenção em meio escolar

Grupo Alvo	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Avaliação
Alunos 3º Ciclo	Capacitar os alunos para a adoção de estilos de vida saudáveis.	Estilos de vida saudáveis. Consumos nocivos e impacto na saúde. Prevenção dos consumos nocivos - Tabaco. Consequências sociais do consumo de álcool.	Esta atividade ocorreu em contexto de sala de aula, na qual se recorreu à aprendizagem ativa: - discussão em grupo - filme	Excelente, pela discussão e participação durante as sessões e pelo feedback obtido junto dos alunos e professores.
Pais	Sensibilizar pais e encarregados de educação sobre a prevenção dos consumos nocivos para a saúde.	Estilos de vida saudáveis. Consumos nocivos e impacto na saúde. Prevenção dos consumos nocivos.	Sessão de informação e sensibilização para pais, encarregados de educação - "Pelas Crianças Vamos Conversar"	Bom, a adesão à atividade não foi a esperada, contudo o objetivo foi atingido permitindo alguma discussão com os presentes.
Toda a Comunidade Escolar	Capacitar alunos/comunidade escolar para a adoção de estilos de vida saudáveis	Estilos de Vida Saudáveis. Alimentação Saudável ao Longo da Vida. Práticas Alimentares Saudáveis – pequeno almoço. Consumos Nocivos e Impacto na Saúde – O álcool.	Conferência	Muito bom, pela participação e discussão suscitada.

# Estilos de vida saudáveis: Intervenção em meio escolar

## Agrupamento Fazendas de Almeirim **Hábitos de Vida Saudável em discussão**

A equipa do projeto de educação para a saúde que compõe este ano o seu segundo ano de atividade na Escola 23 colos de Fazendas de Almeirim realizou no final de junho de 2011 o 2º Seminário sobre o tema "Hábitos de Vida Saudável".

A iniciativa decorreu no refeitório da escola que foi decorado a rigor com cartazes e formações alimentares e alimentares saudáveis e produtos provenientes da agricultura biológica do 2º Ano.

Estes hábitos de vida saudáveis são a base para a construção de uma sociedade mais saudável e feliz. Os alunos do 2º Ano foram convidados a participar no Seminário através de uma exposição de trabalhos realizados em grupo por professores da Escola e alguns estudantes do agrupamento de Fazendas de Almeirim, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância da alimentação na saúde dos adolescentes.

No nosso encontro a presença do Conselho Executivo, a professora, Conceição Pereira, do Agrupamento, Clara Vitorino, do Agrupamento de Fazendas de Almeirim, a professora da Escola Superior de Saúde de Santarém que falou sobre "Novos e Velhos hábitos" na alimentação saudável: "Avaliação do Centro de Nutrição e Saúde do Homem e da Mulher" e a professora, Paula Helder, do Agrupamento de Fazendas de Almeirim, que falou sobre "Alimentação saudável: promoção da saúde e prevenção da obesidade". Luiz, que contribuiu com o tema "Módulo de intervenção - Programa Povo" e a psicóloga, Helena João Fernandes, que falou sobre "Intervenção em grupo de adolescentes". Os

sexta-feira, 24 de junho de 2011

## Colaboração com Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS)

A nossa escola contou este ano com a colaboração da ESSS para a realização três palestras sobre temas distintos:

- 1- Alimentação (mais particularmente o tema dos distúrbios alimentares), no contexto da comemoração do Dia mundial da Alimentação, no dia 15 de Outubro, realizada pela Dr<sup>a</sup> Clara André em conjunto com o Dr. Nuno Pimenta da Escola Superior de desporto de Rio Maior, tendo como público alvo os alunos das 3 turmas do 9º ano; no dia 25 de Março, com a Dr<sup>a</sup> Celeste Godinho e Dr<sup>a</sup> Anabela Cândido, para os alunos do 6º B.
- 2- Consumo de Substâncias psicoactivas, no dia 25 de Março, que se destinou a alunos do 8º A.

Deixamos aqui algumas fotos relativas ao 2º evento assim como um pequeno vídeo.



Alunos do 8º A enquanto assistiam à palestra da Dr<sup>a</sup> Clara André da ESSS.

# Escola Superior de Saúde de Santarém

Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém

[www.essaude.ipsantarem.pt](http://www.essaude.ipsantarem.pt)

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

[geral@essaude.ipsantarem.pt](mailto:geral@essaude.ipsantarem.pt)

## UMIS – Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde

Coordenador da UMIS

Prof. José Amendoeira

Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

[umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt](mailto:umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt)

