

O "+ Saúde: Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis" constitui um dos programas inseridos no Plano de Desenvolvimento Social e de Saúde do concelho de Torres Vedras e tem por objetivo desenvolver hábitos e estilos de vida saudáveis na população escolar do concelho.

O "+ Saúde: Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis" tem como destinatários toda a comunidade escolar e a população em geral, numa perspectiva abrangente e integradora de promoção da saúde.

A estratégia de intervenção tem vindo a materializar-se na conceção e implementação de um plano de ação comum a estas entidades de ensino, para cada ano letivo, que contempla um diversificado leque de actividades.

Para o efeito, desde 2008 as crianças e jovens do pré-escolar ao ensino secundário das entidades parceiras têm vindo a participar em iniciativas diversas em temáticas como a alimentação, atividade física, higiene, saúde oral, prevenção de consumos, sexualidade, bullying, entre outros.

PLANO DE AÇÃO + SAÚDE 2015/2016

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS



PROMOTORES



WWW.CM-TVEDRAS.PT



1. APRESENTAÇÃO DO LIVRO “À DESCOBERTA DA VIDA”

Objetivos: Educar e sensibilizar as crianças para a importância do sangue e da dádiva de sangue. Pretende-se que as crianças participantes nesta ação adquiram competências a este nível.

Destinatários: professores do 4º ano do 1º ciclo do ensino básico. Aos professores são entregues exemplares para cada aluno para que possam trabalhar o tema em sala de aula.

Parceiro: Associação de Dadores de Sangue de Torres Vedras.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

2. WORKSHOPS E SHOWCOOKINGS DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

Objetivos: Sensibilizar os alunos, os encarregados de educação e a comunidade em geral para uma alimentação saudável.

Workshops:

Atividade em que as crianças adquirem informações sobre nutrição saudável, confeccionam uma refeição saudável com o apoio de um chefe de cozinha, desenvolvem atividades lúdicas relacionadas com a alimentação saudável, e degustam os alimentos confeccionados.

Destinatários: Alunos do 1º ciclo do ensino básico de turmas selecionadas.

Showcookings:

O chef de cozinha, com a colaboração de algumas crianças que participaram nos workshops de culinária saudável confeccionam uma refeição saudável, demonstrando a sua execução. No final os presentes degustam os alimentos confeccionados.

Destinatários: Pais, alunos e comunidade em geral.

Local: Mercado Municipal de Torres Vedras

Horário: 10h00 - 12h00

25 de outubro de 2015

22 de novembro de 2015

13 de dezembro de 2015

17 de janeiro de 2016

Parceiros: Mercado Municipal de Torres Vedras e ESCO - Escola de Serviços e Comércio do Oeste.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

3. AÇÕES INFORMATIVAS SOBRE EDUCAÇÃO POSTURAL

Sessões informativas com o objetivo de prevenir e educar para as alterações posturais nas crianças e sensibilizar para o correto uso das mochilas, postura e movimentos adequados. Este ano letivo serão abrangidas as turmas do Agrupamento de Escolas São Gonçalo.

Destinatários: Alunos do 4º ano.

Parceiro: Physioclem.

4. SESSÕES INFORMATIVAS NO ÂMBITO DA PROMOÇÃO DE HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM MEIO ESCOLAR

Temas abrangidos este ano letivo:

- Alimentação equilibrada
- Bullying / comportamentos agressivos (violência física e psicológica)
- Internet e novos vícios
- Obesidade
- Alterações físicas e psicológicas na adolescência
- Primeiros socorros / Suporte básico de vida
- Pele e sol.
- Cuidados de saúde com os alunos em meio escolar (lidar com epilepsia, diabetes, hemofilia, ...)
- O grupo sanguíneo
- Higiene (importância da higiene no desenvolvimento da criança / comportamentos de higiene pessoal e coletiva)
- Segurança na escola
- Prevenção de consumos
- Prevenção de acidentes no primeiro ano de vida
- Dietas radicais
- Sexualidade na adolescência
- Perturbação de hiperatividade e défice de atenção

Parceiros: CUF, SOERAD, Centro de Saúde de Torres Vedras, Bombeiros Voluntários de Torres Vedras, Associação de Dadores de Sangue de Torres Vedras e Centro Hospitalar do Oeste.

Sessões abertas à comunidade em geral*:

18 de setembro de 2015 | 18h00

Alimentação Equilibrada

Local: Sede do Agrupamento de Escolas de S. Gonçalo

20 de outubro de 2015 | 17h00

Prevenção de Acidentes no 1º ano de vida

Local: Auditório Municipal da Câmara Municipal de Torres Vedras

27 de outubro de 2015 | 21h00

Alimentação Equilibrada

Local: Sede do Agrupamento de Escolas Padre Vítor Melícias

28 de outubro de 2015 | 21h00

Alimentação Equilibrada

Local: EB 2,3 Campelos

18 de novembro de 2015 | 18h30

Clube PHDA - Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

Local: Auditório Municipal da Câmara Municipal de Torres Vedras

11 de março de 2016 | 18h00

Prevenção de consumos

Local: EB 2,3 Campelos

20 de abril de2016 | 18h30

Clube PHDA - Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

Local: Auditório Municipal da Câmara Municipal de Torres Vedras

* Atividades desenvolvidas pela CUF, à exceção de “Prevenção de Acidentes no 1º ano de vida”, que é desenvolvida pelo Centro de Saúde de Torres Vedras.

5. MEDIÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS ALUNOS DO 1º CICLO – “ESCOLA ATIVA”.

Monitorização do IMC, prevalência de baixo peso, excesso de peso e obesidade nas crianças do 1º ciclo.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

6. LANCHES SAUDÁVEIS

Objetivos: Monitorização da alimentação das crianças fornecidas pelos encarregados de educação das EB1 do Agrupamento de Escolas Madeira Torres. Sensibilização da comunidade em geral para a promoção da alimentação saudável.

Destinatários:famílias e comunidade em geral.

Sessões sobre alimentação saudável:

Destinatários: Famílias e comunidade em geral

Horário: 21h00

20 de janeiro de 2016

Local: EB1 Turcifal

26 de janeiro de 2016

Local: EB1 Padre Francisco Soares

27 de janeiro de 2016

Local: EB1 Conquinha

Parceiros: Mercado Municipal de Torres Vedras e CUF.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

7. MEXE-TE COMIGO!

Dinamização pelas crianças do 1º ciclo de numa aula de fitness.

Objetivos: Promover a prática da atividade física junto da comunidade escolar.

Destinatários: Famílias, crianças, jovens e comunidade em geral.

Horário: 10h00 – 12h00

16 de abril de 2016

Local: Eco Parque da Macieira, Maxial

23 de abril de 2016

Local: Centro Educativo da Carvoeira

30 de abril de 2016

Local: Largo da Festa, Silveira

07 de maio de 2016

Local: Jardim Alcabrichel, A dos Cunhados

14 de maio de 2016

Local: Adro da Igreja, S. Pedro da Cadeira

21 de maio de 2016

Local: Largo da Igreja, Campelos

28 de maio de 2016

Local: Parque Verde da Várzea, Torres Vedras

Parceiros: Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras e Associação de Melhoramentos de A dos Cunhados.

8. PASSEIOS PEDESTRES

Objetivos: Promover a prática da atividade física através de passeios pedestres.

Destinatários: Famílias, pais, alunos e comunidade em geral.

Horário: 10h00-12h00

17 de outubro de 2015

Local de partida: EB1 Maceira

24 de outubro de 2015

Local de partida: EB 2,3 Maxial

31 de outubro de 2015

Local de partida: EB1 Santa Cruz

14 de novembro de 2015

Local de partida: EB 2,3 Campelos

21de novembro de 2015

Local de partida: EB 2,3 Freiria

28 de novembro de 2015

Local de partida: Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras

05 de dezembro de 2015

Local de partida: EB1 Dois Portos

Parceiros: Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras e Associação de Melhoramentos de A dos Cunhados.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

9. DIAGNÓSTICO DE SAÚDE ORAL

Diagnóstico de Saúde Oral dos alunos do 2ª e 3º ciclo do ensino básico.

Objetivos: Deteção precoce dos problemas do dente e da gengiva

Destinatários: Alunos do 2º e 3º ciclo – Este ano será contemplado o agrupamento de Escolas S. Gonçalo.

Parceiro: Cooperativa de Ensino Egas Moniz.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

10. HERÓIS DA FRUTA

Atividades de sensibilização para a importância dos hábitos alimentares saudáveis na prevenção do excesso de peso e restantes doenças associadas, motivando as crianças até aos 10 anos para a ingestão, diária, de fruta no lanche escolar.

Destinatários: Crianças e famílias – todos os JI da rede pública do concelho.

Parceiro: Associação Portuguesa Conta a Obesidade Infantil.

Apresentação do livro

Apresentação do livro

11. TEATRO-DEBATE SOBRE SEXUALIDADE

Espéculo de debate teatral sobre relacionamentos e sexualidade que aborda várias temáticas relacionadas. Método original e inovador de prevenção e desenvolvimento de conhecimentos no domínio da saúde.

Destinatários: alunos do 9º ao 12º ano