



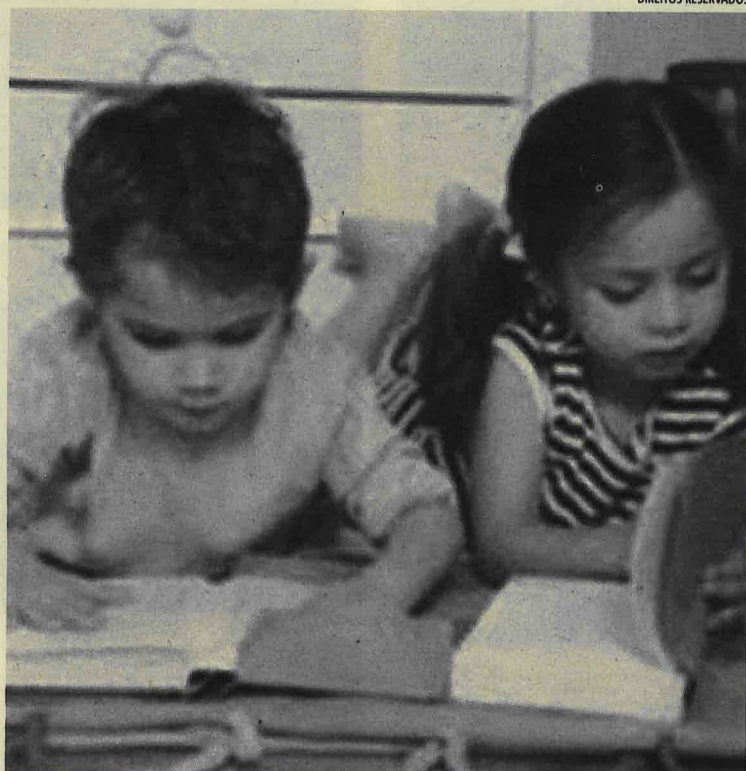
A SAÚDE ESCOLAR...

# Crianças, agentes activos de mudança...

● As crianças são consideradas agentes activos de mudança, daí a importância de serem reforçados os factores de protecção relacionados com estilos de vida saudáveis

FÁTIMA PEREIRA  
ENFERMEIRA NO HDES

Cada pessoa desempenha, desde criança, um papel fundamental na construção do seu próprio projecto de vida e de saúde. No entanto, o percurso de vida saudável de cada indivíduo depende também dos apoios oferecidos pelos sistemas em que se integra. A escola é considerada como um ambiente facilitador do desenvolvimento de actividades relacionadas com a promoção e educação para a saúde, pois a infância é a fase ideal da vida para sólidas aquisições de estilos de vida saudáveis.



A criança tem um papel na construção do seu projecto de saúde



A promoção de estilos de vida saudáveis exige a participação de todos

Estilos de vida saudáveis são um conjunto de hábitos e comportamentos de resposta às situações do dia-a-dia, aprendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados ao longo do ciclo de vida. A promoção de estilos de vida saudáveis deve ser uma preocupação comum a todos os membros da comunidade educativa: os alunos, os pais, o pessoal docente/não docente os profissionais de saúde, de entre os quais se destacam os enfermeiros, em especial os de saúde comunitária e escolar, dado o seu campo de actuação. Proporcionar às crianças um ambiente escolar saudável potencia a aquisição de estilos de vida saudáveis e, por conseguinte, diminui a prevalência de factores de risco como o tabagismo, o sedentarismo ou erros alimentares, incluindo o abuso de álcool. Por outro lado, a actividade física e a opção por uma alimentação saudável, por exemplo, aumentam a prevalência de factores protectores. Existe, pois, uma inter-relação inegável entre a saúde e a educação, na medida em que a saúde influencia a aprendizagem e a educação influencia a saúde. Como cidadãos de plenos direitos, as crianças são chamadas a fazer parte do processo de planeamento de EPS (Escolas Promotoras de Saúde), como parceiros activos na identificação de problemas, definição de estratégias, selecção das boas práticas e reflexão sobre as melhores alternativas para reforçarem a sua saúde. Do mesmo modo, espe-

ram que a saúde seja defendida e activamente promovida como um dos principais objectivos políticos.

EPS é uma comunidade atenta e preocupada com a saúde de todos os seus membros e de todos os que nela interagem e tem um papel fundamental na necessidade de criação duma cultura de estilos de vida saudáveis.

A escola é uma infra-estrutura que incorpora oportunidades educacionais, pessoal treinado

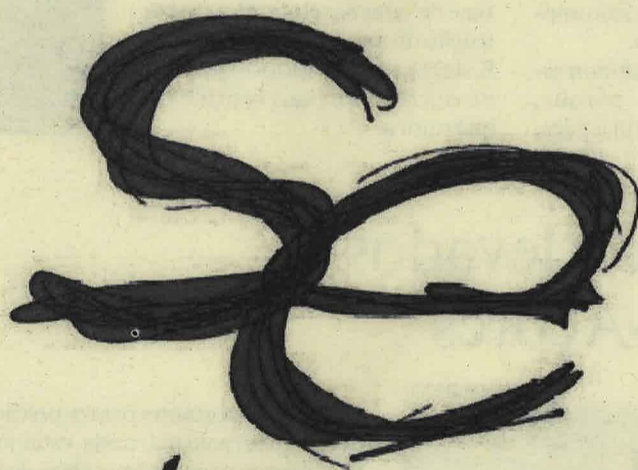
para a educação e suportes que podem reforçar mensagens direccionadas para a saúde; constitui um elo de ligação com vários elementos que podem influenciar a saúde das crianças; tem acesso a um grande número de crianças e interage com ela durante um longo período das suas vidas. Face ao exposto, facilmente se depreende que um ambiente saudável é um pré-requisito para que o processo de ensino/aprendizagem seja efectivo e

produtivo. A educação para a saúde deve considerar as inúmeras influências provenientes da realidade em que as crianças estão inseridas e vai para além das acções pedagógicas, sendo pois o desenvolvimento de possibilidades geradoras de mudanças pessoais e sociais, promovendo as mudanças de estilos de vida que visam a melhoria da saúde das crianças.

Para que a educação para a saúde se torne efectiva, é neces-

● O facto de a actividade desenvolvida pelos enfermeiros estar relacionada com apoio e contacto com as pessoas e comunidades, bem como com a sua experiência educativa, faz com que o enfermeiro esteja bem posicionado para garantir a eficácia da Escola Promotora de Saúde

sário criar estratégias que levem a comunidade escolar - entendida como alunos, pais/responsáveis e profissionais de educação - à participação no controle das condições de saúde. A promoção de conhecimentos e práticas de saúde em conjunto com a escola passam a ser agentes de transformação, quando são considerados os aspectos físicos, socioeconómicos e culturais, levando em conta valores, atitudes e crenças do grupo. O facto de a actividade desenvolvida pelos Enfermeiros estar relacionada com apoio e contacto com as pessoas e comunidades, bem como com a sua experiência educativa, inerente à arte de cuidar faz com que o enfermeiro esteja bem posicionado para garantir a eficácia da EPS, dado que muitas das actividades de Saúde Escolar são desenvolvidas por enfermeiros de cuidados de saúde primários. ♦



## Saúde Escolar

### PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE ESCOLAR

Programa Nacional de Saúde Escolar tem a preocupação de fazer da Escola a grande promotora da saúde