



## **5º Encontro de Saúde Escolar e Saúde Oral da ULSLA**

**Colégio Nª Sra. da Graça de Vila Nova de Milfontes**

**20/03/2019**

### **Resumo das comunicações:**

#### **1ª - Saúde Escolar (SE) na ULSLA - Enfª Mª Duarte Alexandre**

Aprender a gerir a própria saúde e a agir sobre os fatores que a influenciam é algo que se adquire desde muito cedo, sendo a família e a escola fundamentais nesse processo.

As Escolas Promotoras de Saúde, enquanto organizações empenhadas em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais, em colaboração com os parceiros locais, nomeadamente a Saúde e as Autarquias, favorecem a evolução positiva dessas competências.

Na ULSLA, são os profissionais das equipas multidisciplinares de Saúde Escolar, oriundos de praticamente todas as unidades funcionais, que asseguram o desenvolvimento das parcerias com os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas desta área geográfica. Atuam de acordo com o Plano Nacional de Saúde Escolar (PNSE) e as especificidades de cada comunidade educativa. Apesar da falta crónica de pessoal com que se debatem ano após ano, contribuem para que as escolas do Litoral Alentejano sejam cada vez mais promotoras de saúde.

#### **Mª Duarte Moreira Alexandre**

Coordenadora das equipas de Saúde Escolar da ULSLA (2011)

Enfermeira da USP Alentejo Litoral da ULSLA (2010)

Em equipas de Saúde Escolar desde 1993

Mãe de uma menina

#### **2ª - Saúde Oral na ULSLA – HO Ana Violante**

“O Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO) desenha uma estratégia global de intervenção assente na promoção da saúde, prevenção e tratamento das doenças orais, desenvolvendo-se ao longo do ciclo de vida e nos ambientes onde as crianças e jovens vivem e estudam. A dinâmica deste programa mudou radicalmente desde a integração dos Higienistas orais no Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral.”

#### **Ana Sofia Violante**

Licenciou-se em Higiene Oral na Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa em 2012

Higienista Oral da USP Alentejo Litoral da ULSLA desde outubro de 2017, em Odemira: a sua principal missão é a promoção dos bons hábitos de higiene oral e a prevenção de doenças orais, junto da população escolar do concelho de Odemira, incluindo crianças e jovens dos 3 aos 18 anos de idade.



### 3ª - Crescer sem medo de sorrir – Dra. Susana Pablo

Desmistificar os medos de ir ao dentista, tornando a consulta agradável, pois todas as crianças são diferentes e o seu comportamento resulta das aprendizagens e das experiências que vão vivendo ao longo do tempo. O medo da criança está diretamente ligado à ansiedade dos pais, a situações agudas de dor ou experiências negativas anteriores, pelo que a primeira experiência é muito importante e quanto mais cedo melhor.

A saúde oral tem implicações com a saúde geral (mastigação e deglutição) e com o convívio social (influência na fala correta e no sorriso) e, por conseguinte, também contribui para a saúde mental. Queremos crianças saudáveis e felizes!

#### Susana Pablo

Curso de Sedação Consciente - MaloClinic -2015

Curso de Formação Contínua em Odontopediatria - Orto P - 2006

Médica dentista, licenciada pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Sul – 1999

### 4ª - Promoção da Saúde Mental em meio escolar na ULSLA - Dra. Denisa Nunes

Serão abordados os conceitos da promoção da saúde mental em meio escolar de acordo com o modelo bioecológico, onde os fatores ambientais, contextuais e individuais se influenciam bidireccionalmente na compreensão do desenvolvimento humano. Serão ainda abordados os fatores de proteção e fatores de risco que se conjugam potenciando a saúde/doença mental das crianças e adolescentes.

Será apresentado algum do trabalho desenvolvido, pela equipa de saúde escolar de Grândola, na promoção da saúde mental das crianças e jovens deste concelho.

#### Denisa Salomé Nunes

Psicóloga Clínica da UCSP e UCC Serra e Mar de Grândola desde 2013

Atualmente a frequentar a PG em Neuropsicologia Clínica no Instituto de Psicologia do Porto

Membro da Comissão de Ética desde 2016 e Membro da Comissão Permanente de Coordenação para a Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, da ULSLA.

### 5ª - Programa "Amigos do Ziki", caminhos percorridos no Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém – Profª Lara Soares

As atuais diretrizes políticas defendem que a **promoção da saúde mental é o pilar da capacitação** de crianças e jovens em promoção e educação para a saúde.

O programa internacional *Zippy's Friends*, denominado em Portugal por «**Amigos do Ziki**», é um exemplo desses programas e é apoiado pela Organização Mundial de Saúde.

É dirigido a **todas as crianças entre os 5 e os 6 anos**, incluindo as com necessidades educativas especiais, integradas nos jardins-de-infância. Tem como **objetivos** melhorar as capacidades de comunicação, resolução



de conflitos, cooperação e empatia, através do aumento do reportório de estratégias de coping, estimulando a variedade e a flexibilidade de respostas possíveis perante os problemas do dia-dia.

**Desde 2016/2017**, e pelo terceiro ano consecutivo, está **implementado no Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém** e já abrangeu um total de 137 crianças e 7 educadoras.

De acordo com testemunhos dos intervenientes, tem-se verificado uma melhoria da **interação no contexto da turma (individual e social), no ambiente escolar e familiar**.

### **Lara Soares**

Professora do 1º Ciclo, efetiva no Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém

Mestrado em Ciências da Educação: Administração e Organização Escolar (Universidade Católica Portuguesa)

Adjunta do Diretor (2009-2013 no Agrupamento de Escolas de Grândola)

Adjunta do Diretor (2013-até atualidade no Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém)

## **6ª - Cuidamos de todos... mas quem cuida de nós?**

**Os caminhos (im)possíveis na educação para a saúde mental** – Prof Dr. Nuno Colaço

Doutorado em Neuropsicologia

Fundador e Presidente da Direção do Hapinez, Centro de Excelência para a Psicologia

“Estamos a viver um dos momentos sociais mais rápidos e acelerados da história da civilização: O Ser Humano descobriu e desenvolveu quase todo o seu potencial, desde o infinitamente pequeno ao infinitamente grande. E estas descobertas abriram novos caminhos para a eficácia profissional, novas exigências e novos limites. Caminhos que agora percorremos. Largos e longos caminhos que esperam ser percorridos, e um futuro que se apresenta novo, mas cheio de dúvidas, incertezas, receios, questões éticas, e narrativas que derrubam as certezas de ontem para dar lugar a perguntas para o amanhã.

Mas serão saúde mental? Serão para a saúde mental? E como se posiciona a Psicologia nesses (im)possíveis cenários? E nós? E eu...?”

### **Nuno Colaço**

Licenciatura em Psicologia pelo ISPA; Mestrado em Psicopatologia e Psicologia Clínica pelo ISPA; Doutoramento em Neuropsicologia Clínica pela Universidade de Salamanca.

Foi docente na universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e na Universidade de Évora.

Foi Coordenador do Grupo de Trabalho em Neuropsicologia da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

É Orientador dos estágios de Ano Júnior da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

É psicólogo especialista em Psicologia Clínica e especialidade avançada em Neuropsicologia, exercendo nos Serviços Clínicos dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, Junta de Freguesia de Santa Maria Maior e em âmbito privado. É presidente da Direção e Fundador do Hapinez, Centro de Excelência para a Psicologia.

Alentejano, irreversivelmente humano, incorrigível curioso, eterno apaixonado, profundamente infantil e sonhador sem espaço e sem tempo.



## **Atividades:**

### **A bruxinha que voava numa escova de dentes**

Teatro dinamizado pelas **crianças da sala Amarela do Jardim de Infância Lápis de Cor Sonhador, Vila Nova de Milfontes.**

**Educadora de Infância: Susana Ramos**

### **Saúde Oral - Quero ter os dentes fortes**

Música interpretada **pelos alunos da turma 4ºB da Escola Básica de Vila Nova de Milfontes**

**Professora: Carla Afonso**

### **Quiet time in the chair**

«No âmbito do OdeTE – Odemira Território Educativo, está integrado o projeto – Quiet Time in the Chair, com vista à capacitação de docentes e alunos do ensino secundário com técnicas que pretendem trabalhar e aprofundar a CONSCIÊNCIA CORPORAL em sala de aula, de alunos e professores, bem como permitir que estes integrem e desenvolvam, gradualmente, a um fluxo meditativo.

O projeto está a ser implementado em todas as turmas do ensino secundário da Escola Secundária de Odemira (Escola-piloto) e uma turma-piloto do ensino secundário ou equivalente da Escola Profissional de Odemira e do Colégio Nossa Senhora da Graça de Vila Nova de Milfontes.

Após as sessões de formação que se realizam com os professores e com os alunos, cada Conselho de Turma decide e estabelece com que fluxo e em que momentos as “pausas” ou “momentos de consciência corporal e mental” deverão ser aplicados.»

<http://odemiraterritorioeducativo.cm-odemira.pt/#!/newsdetails/1/934>

#### **Tiago Jesus**

Professor de yoga, terapeuta de massagem ayurvédica, ceramista,  
Pai de três filhos