

CARTA SCHOOLS FOR HEALTH IN EUROPE

Medidas que o agrupamento está a implementar para manter a saúde física, mental e psicológica dos alunos

Instaladas as circunstâncias que vivemos, provocadas pela pandemia do vírus COVID-19, o Agrupamento de Escolas Carolina Michaelis (AECM) através do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO), do Projeto de Educação para a Saúde (PES), da UCC da Boavista, da Biblioteca Escolar/Centro de Recursos Educativos (BECRE), da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), do grupo de Educação Física e de outros serviços, procurou ir ao encontro das necessidades da comunidade educativa adaptando e reformulando os Planos de Atividades respetivos, numa tentativa de minimizar o impacto negativo criado pelas limitações impostas pelo novo coronavírus no país e no mundo.

Resumindo algumas das ações realizadas e/ou a realizar pelos serviços do agrupamento, tendo por principal objetivo manter a saúde física, mental e psicológica dos alunos e da restante comunidade escolar destacam-se:

➤ A promoção da saúde psicológica pelo SPO

- A comunicação com pais, alunos e professores, através de diferentes vias/canais, como a troca de mensagens por e-mail e o envio de material e recursos de fontes como a Ordem dos Psicólogos, DGS, DGE para públicos-alvo definidos de acordo com a especificidade das situações/temas: recomendações gerais sobre o COVID-19, organização de rotinas, questões ligadas à saúde e autocuidado, apoio ao estudo, orientações para pais, segurança online, lidar com a ansiedade e evitar conflitos, ...
- O levantamento de necessidades através do contacto próximo com os professores titulares de turma, diretores de turma, reunião com a Associação de Pais, envio de questionários online para alunos.
- A tentativa de ultrapassar dificuldades e a procura de resolução de problemas em casos particulares.
- A organização de sessões temáticas com vista à prevenção e promoção da saúde psicológica para alunos do ensino secundário através de chat ou videoconferência (impacto do COVID, lidar com a ansiedade, segurança online, ...).
- A monitorização dos processos/casos acompanhados pelo SPO junto dos diretores de turma, encarregados de educação e alunos, através de um contacto próximo.

- A participação nas diferentes estruturas e serviços técnico-pedagógicos do agrupamento: Conselho Pedagógico, Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), Projeto de Educação para a Saúde, Equipa de Apoio do Plano de Ensino a Distância (E@D).
- **O acompanhamento dos alunos com medidas seletivas e adicionais pela Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI)**
 - No acompanhamento dos alunos com medidas seletivas e adicionais, os docentes de educação especial e a EMAEI têm assumido o papel de apoio aos docentes e técnicos da comunidade educativa, bem como às famílias no contexto da modalidade de E@D, assegurando a continuidade da implementação / identificação das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, articulando, sempre que necessário, com os serviços da comunidade.
- **O acompanhamento dos professores tutores aos alunos com experiências de insucesso e narrativas deficitárias**
 - Através de contactos disponibilizados como telemóvel, endereço eletrónico, plataforma Teams e /ou outros meios disponíveis para monitorizar e ajudar o jovem a minimizar/ultrapassar as dificuldades.
- **O papel dos Diretores de Turma**
 - Na articulação efetiva com os alunos, as famílias dos alunos e com os restantes professores da turma, assim como com as estruturas formais da escola, particularmente com os elementos da Direção.
- **A promoção de uma vida saudável e sustentável - O Projeto de Educação para a Saúde (PES) e o Programa Eco Escolas**
 - Consultas de “Aconselhamento Alimentar” online, disponíveis para toda a comunidade escolar, com a nutricionista Inês Ferreira, estagiária da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), através da marcação por endereço eletrónico.
 - Divulgação de três vídeos, um por semana, sobre Alimentação Saudável em tempos de confinamento – COVID-19 – 1ª dica - Alimentação em isolamento social COVID-19 - <https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/>; a 2.ª dica - este vídeo dá alguns conselhos sobre a elaboração de uma lista de compras, a escolha dos alimentos que se deve priorizar e faz uma abordagem simplificada sobre a leitura dos rótulos dos alimentos <https://www.youtube.com/watch?v=6-aCkPWm2OY&feature=youtu.be>. A 3.ª dica está para breve...
 - Formação aos funcionários do bar/cantina sobre Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar.

➤ A promoção da Atividade Física

- Ação de divulgação realizada pelos professores de Educação Física junto da comunidade escolar, professores, pais, alunos e restantes profissionais do "Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física", para incentivar a prática de exercício físico em tempos de confinamento.
- Divulgação de links no *Youtube* de aulas virtuais (dança, condição física, yoga, etc.), nomeadamente do "#move to forget" no Facebook, o #eutreinoemcasa e a divulgação de uma Agenda de Atividade Física online da U.Porto - UPFit em casa.

➤ A promoção de uma cidadania ativa

- Inscrição e divulgação junto da comunidade educativa do concurso 2020 EU Health Award.
- A importância da Literacia mediática em Saúde – os “Desafios GILM” – divulgação através de correio eletrónico a professores, alunos e pais/EE.
- Divulgação do Estudo online: Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19 - pedido de participação a alunos maiores de 18 anos.
- Trabalhos realizados por alunos de 8º ano na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento sobre o tema da Saúde- realização de vídeos no âmbito do tema coronavírus.
- Divulgação de Facebook da SHE.
- Envio de newsletter aos pais com informações diversas.

➤ A promoção da comunicação /informação e leitura

- Divulgação e atualização dos sítios web da Biblioteca Carolina Michaélis com informações/sugestões que poderão ser úteis para todos. Respetivos endereços:
 - Blogue: <https://becreescm.blogspot.pt/>
 - Facebook: <https://www.facebook.com/Biblioteca-Escolar-Carolina-Michaélis>
 - Twitter: https://twitter.com/BECRE_ESCM
 - Instagram: <https://www.instagram.com/becre.escm/>
- Divulgação pela Direção do agrupamento da Plataforma moodle, dos recursos “Recursos #EstudoEmCasa”, da ligação do site de "Apoio às escolas" <https://apoioescolas.dge.mec.pt/>
- Divulgação da oferta formativa do Centro de Formação de Escolas Porto Ocidental (CFEPO).
- Folheto informativo com perguntas frequentes, realizado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte.
- Poster para as Escolas da DGS.
- Folheto de Higienização das Mãos da Direção-Geral de Saúde (DGS).

- Divulgação junto de todos os docentes via email do evento - DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2020: Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década: 2020-30.
- Envio de Links e materiais de informação/recursos sobre o Coronavírus aos educadores e professores.

➤ A Promoção da literacia em saúde - Coronavírus e COVID-19

- Divulgação de informação enviada pela DGS e pela DGE sobre o Coronavírus e a COVID-19.
- DGS nº 5/2020 de 27/02/2020 sobre Cidadãos regressados de área com Transmissão comunitária ativa do COVID19.
- Folheto informativo com perguntas frequentes, realizado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte.
- Poster para as Escolas da DGS.
- Afixação e divulgação de Folheto de Higienização das Mãos da Direção Geral de Saúde (DGS).
- Divulgação junto de todos os docentes via email do evento – DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2020: Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década: 2020-30.
- Folheto com Etapas para Plano Contingência em EEE, elaborado pela USP Porto Ocidental.
- Folheto informativo com perguntas frequentes, realizado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte.
- Poster para as Escolas da DGS.

Por último, salientamos a articulação constante entre os diferentes atores da comunidade educativa, estruturas e serviços do agrupamento, no levantamento de necessidades e dificuldades das famílias e alunos e na resolução de situações e intervenção em casos particulares.

O apoio da Direção do Agrupamento na disponibilização de meios tecnológicos aos alunos mais carenciados (computadores/tablets) de refeições diárias na modalidade takeaway servidas na Escola Irene Lisboa (uma das quatro escolas do agrupamento) E/ou de cabazes alimentares.

Tem sido realizado um grande esforço no sentido de assegurar a todos os alunos os meios necessários para o ensino a distância e em identificar situações de carência económica e fragilidade familiar.