

II Semana da Saúde na ESViriato

Decorreu entre 1 e 5 de abril a II Semana da Saúde na Escola Secundária Viriato, cuja finalidade foi a de sensibilizar a comunidade escolar para a necessidade de adotar atitudes adequadas à manutenção de uma vida mais saudável.

Atividades II Semana da Saúde – 01 a 05 abril 2019

(Organização: Equipa PES – Promoção e Educação para a Saúde)

2ª feira - 01 abril	3ª feira - 02 abril	4ª feira - 03 abril	5ª feira - 04 abril	6ª feira - 05 abril
<p>Programa “Acerca de ti” – Ausónia para alunos de 7ªA – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>- Formação em Contexto Escolar- Viver com VIH/SIDA Associação SOL - Associação de apoio às crianças VIH/SIDA 8ªA e B; 10ª B e C; 11ªA,B, C e D (Centro de Recursos- BE)</p> <p>O jogo “Vamos Prevenir: as Aventuras do Búzio e da Coral” dinamizado pela CPCJ 8ºC - (14:30-16h) (em contexto de sala de aula)</p>	<p>Programa “Acerca de ti” – Ausónia para alunos de 7ºC – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>Presença da Farmácia Viriato ✓ Rastreio Glicémia; ✓ Tensão Arterial; ✓ Promoção do Serviço de cessação tabágica ✓ Entrega de voucher para rastreios diversos (Local: Polivalente)</p> <p>Sessão de esclarecimento sobre o Acne: 8ªA (14h:30m – 15h:20m) 8ºC (10h:30 – 12h:20m) (em contexto de sala de aula)</p>	<p>Programa “Acerca de ti” – Ausónia para alunos de 7ªB – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>Distribuição de Receitas de Leitura porque “Ler faz bem e dá Saúde”, dinamizada pela Biblioteca Escolar e por alunos de 10P6 (para Comunidade escolar)</p> <p>Palestra para Pais/EE – “Amores de perdição - os afetos na adolescência!” – dinamizada por Médicos do Unidade de Medicina do Adolescente do Serviço de Pediatria do CHTV pelas 18:45h (Local: Biblioteca Escolar)</p>	<p>Programa “Acerca de ti” – Ausónia para alunos de 7ªD – CN 14h:30m- 15h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>4ª Sessão Projeto “Contigo” dinamizado por técnicos de saúde da UCC Viseense alunos 10ªA - 14:30-16:15h; alunos 10ªD - 10:30-12:20h (em contexto de sala de aula)</p> <p>Rastreio da Visão 9ªs anos e Secundário</p> <p>O jogo “Vamos Prevenir: as Aventuras do Búzio e da Coral” dinamizado pela CPCJ 8ªD - (14:30-16h) (em contexto de sala de aula)</p>	<p>Apresentação do Projeto Includamente desenvolvido na disciplina MACS / OM - 11ºC (Polivalente)</p> <p>Dinamização dos “Jogos de Namorar” Sociologia e TSS 12ºC - 9:25H-11:20H (em contexto de sala de aula)</p> <p>Rastreio da Visão 9ªs anos e Secundário</p> <p>Atividade Desportiva Passeio: “Viriato sobre rodas” (passeio de bicicleta para a comunidade escolar que se queira inscrever)</p>
<p>Exposições: - Direitos das Crianças - IAC: (Mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância) - Local: Polivalente - Dados estatísticos de Violência e Abusos Sexuais – CPCJ (Polivalente)</p>				
<p>Cantinho de Leitura: Troca o teu telemóvel por um momento de leitura e melhora a tua saúde! (Pavilhão B, C e D)</p>				
<p>Promoção de Escolhas +Saudáveis no Bar da escola</p>				

No dia 1 de abril foram realizadas 5 sessões de sensibilização subordinadas ao tema “Viver com VIH/SIDA” promovidas pela Associação Sol, que acolhe crianças infetadas com o Vírus da Imunodeficiência Adquirida. Estas sessões serviram para alertar para a prevalência de casos de SIDA e informar sobre a importância da eliminação de comportamentos de risco. Esta atividade envolveu cerca de 200 adolescentes/jovens.



Neste primeiro dia foi ainda realizado, em turma, um workshop com alunos, dinamizado pela psicóloga Carla Caixeiro da CPCJ, com o objetivo de jogar o Jogo “Vamos Prevenir: as aventuras do Búzio e da Coral”, o qual visa: aumentar os conhecimentos das crianças e jovens sobre situações potencialmente abusivas e promover um conjunto de competências específicas que lhes permitam lidar mais eficazmente com

essas situações; facultar, de forma simples e sucinta, um conjunto de informações sobre a problemática e sobre como a criança e o jovem deve lidar com uma situação potencialmente abusiva, por forma a reduzir o risco de vitimização secundária de uma potencial vítima; Esta atividade voltou a repetir-se na quinta-feira, com outra turma.

No segundo dia a Farmácia Viriato, nossa homónima, esteve no Polivalente a fazer vários rastreios (glicémia, hipertensão,...) tendo-se verificado uma grande afluência, revelando a preocupação da comunidade escolar na monitorização da sua saúde. Foram também dinamizadas por técnicos da Farmácia Viriato sessões, em turma, de esclarecimento sobre o Acne.



No terceiro dia para além das atividades previstas no cronograma destaca-se a Ação de Sensibilização para Pais e Encarregados de Educação sob o título “Amores de perdição – os afetos na adolescência”, dinamizada por Médicos do Unidade de Medicina do Adolescente do Serviço de Pediatria do CHTV. Foi sem dúvida um momento de reflexão e partilha que permitiu o esclarecimento de dúvidas por parte da plateia.



No quarto dia, entre as outras atividades desenvolvidas, salienta-se o Rastreo da Visão, promovido pela Viseu Educa, e a implementação da 4ª sessão do Projeto +Contigo. O “+Contigo” é um Projeto Regional, promovido pela ARS do Centro e Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, cuja finalidade reside na promoção da autoestima, da resiliência psicossocial e a prevenção de comportamentos de risco. As sessões têm sido dinamizadas por técnicos de saúde da UCC Viseense, Unidade de Cuidados à Comunidade, nossa parceira.

A terminar a semana da saúde, em parceria com a Técnica de Serviço Social e no âmbito do CAA, os alunos da disciplina de Sociologia refletiram sobre o conceito holístico de Saúde e, aprendendo de forma lúdica, aderiram com entusiasmo aos Jogos de Namorar (jogos de mesa alusivos aos afetos e à sexualidade). Foi também apresentado o vídeo realizado no âmbito do projeto *Includamente* que pretende sensibilizar para a inclusão.

Durante toda a semana decorreram atividades físicas dinamizadas pelos alunos do Curso Profissional de Técnico de Desporto, na disciplina de Ginásio e Academias, com o convite alargado a todos os alunos e restante comunidade a participarem em aulas de *Pump*; *Combat* e *Hiit*, no Polivalente ou Sala C1. Esta atividade também se integrou no Viseu Ativo – Semana da Atividade Física, promovida pela Câmara Municipal de Viseu.



Também, durante toda a Semana, esteve patente a exposição do IAC designada Direitos das Crianças numa evocação do Mês de abril - prevenção dos maus tratos a crianças e jovens, que permanecerá até final do mês. Foi ainda criado, em cada pavilhão, o *Cantinho de Leitura* pedindo à comunidade escolar: “Troca o teu telemóvel por um momento de leitura e melhora a tua saúde!”. No bar da escola foi feita a Promoção de Escolhas +Saudáveis!



Queremos expressar o nosso agradecimento a todos quantos permitiram que esta semana decorresse da melhor forma. Aos(às) nossos(as) parceiros(as) o nosso Bem-Haja!

Equipa PES

