

“A Saúde Escolar é o referencial do sistema de saúde para o processo de promoção da saúde na escola, que deve desenvolver competências na comunidade educativa que lhe permita melhorar o seu nível de bem-estar físico, mental e social e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida.”

PNSE, 2015

Nesta altura, o início de um novo ano letivo traz desafios aos profissionais da USP que desenvolvem atividades no âmbito da saúde escolar. É necessário, no âmbito da articulação com as escolas, apresentar e propor os projetos e planear as atividades para o próximo ano letivo.

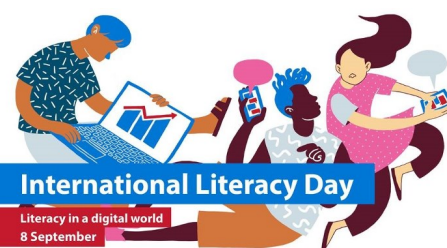


Ao longo dos próximos números da *newsletter* pretende-se ir relatando o trabalho que está a ser desenvolvido nas escolas. Considerando que muitas crianças estão, neste momento, a enfrentar o regresso à escola, considerámos oportuno incluir nesta edição algumas recomendações para os pais e/ou encarregados de educação e restante comunidade escolar.

Incluímos também neste número o primeiro de uma série de artigos da responsabilidade dos médicos internos de saúde pública.

Dia Internacional da Literacia 8 de Setembro de 2017

Literacia num mundo Digital



...“As tecnologias digitais permeiam todas as esferas das nossas vidas, moldando essencialmente a forma como vivemos, trabalhamos, aprendemos e nos socializamos.”

...“Todos devem ser capazes de aproveitar ao máximo os benefícios da nova era digital, para os direitos humanos, para o diálogo e o intercâmbio, e para um desenvolvimento mais sustentável.”

Irina Bokova,

Diretora - Geral da UNESCO

Neste Artigo

Sopa.come

Segurança Alimentar

Internato médico

Vacinação da gripe

Regresso à escola

Estória (s)



Sopa.come

Em Portugal, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte, morbidade, incapacidade, invalidez e de anos potenciais de vida precocemente perdidos, associadas a hábitos alimentares inadequados. O consumo excessivo de sal constitui um dos comportamentos alimentares inadequados, motivo pela qual a DGS apresenta como meta para 2020: reduzir em 10% a quantidade de sal presente nos principais alimentos consumidos pela população. A OMS recomenda um **consumo de sal de menos de 5gr./pessoa/dia** para a prevenção de doença cardiovascular. Nos países da União Europeia, a ingestão de sal é superior à quantidade sugerida e, em Portugal, chega a ser o dobro da recomendada.

O ACES Baixo Vouga aderiu desde 2015 ao **Projeto Sopa.come** que incorpora o Programa Minor Sal, da autoria da ARS Centro, I.P., com o objetivo de **reduzir a concentração de sal na sopa para $\leq 0,2g$ de NaCl por 100g de sopa** até junho de 2018, em 50% das escolas e estabelecimento de apoio social (EAS) da Região de Aveiro.

De todas as atividades desenvolvidas no projeto destacam-se as reuniões de planeamento e monitorização, a formação aos profissionais que confeccionam alimentos, a calibração das panelas, medição do sal, colheita de sopa para enviar ao laboratório, negociação de estratégias de intervenção, face aos resultados obtidos e divulgação.



No projeto estão envolvidos todos os estabelecimentos de ensino (do pré-escolar ao secundário) onde se confecciona sopa (n= 256), e 96,6% dos EAS (169 dos 175) da região de Aveiro. **Participam no projeto 51962 crianças/jovens, docentes e pessoal não docente, e 5131 idosos dos EAS.**

O diagnóstico inicial revelou que a concentração média de sal na sopa foi de 0,52g de NaCl/100g. de sopa. As fases 1, 2 e 3 apresentaram um resultado médio de concentração de sal de 0,48, 0,44 e 0,4g de NaCl/100g. de sopa, respetivamente. O Projeto Minor Sal demonstrou ser efetivo na redução do sal na sopa em cantinas coletivas. Foi cumprida a meta 1 prevista para a fase 1. Registam-se diferenças significativas entre as fases, desde o diagnóstico à fase 3, demonstrando a eficácia do projeto na redução gradativa do sal na sopa. Espera-se que a redução de sal seja generalizado a outro tipo de alimentos e que contribua para a redução do consumo de sal na confeção dos alimentos e consequentemente a redução efetiva da morbi-mortalidade associada a doenças cardiovasculares.

Por: Ana Oliveira; Lotário Coelho; Manuela Ferreira.



Outras Atividades desenvolvidas:

Formação aos profissionais que laboram nas cozinhas e refeitórios



Workshop de Sal de Ervas



Fornecimento de Sal de Ervas a cada Criança do 1º CEB, com o objetivo de promover uma prova de sal de ervas em família - Dia Mundial da Alimentação





Programa desenvolvido pelos profissionais da USP

Objetivo geral:

Melhorar as condições de higiene alimentar nas cantinas do âmbito geográfico do ACeS BV.

Público alvo:

Consumidores e profissionais das cantinas.

Desafios para o futuro:

Avaliação do Programa através da implementação do formulário Google forms

Desenvolvimento de estudos na investigação em saúde

Em toda a Região Europeia da OMS, as doenças transmitidas por alimentos são muito comuns, mesmo nos países mais desenvolvidos, e representam um fardo significativo para a saúde pública.



Foodborne diseases in the WHO European Region

Every year

23 million people fall ill



5 000 people die



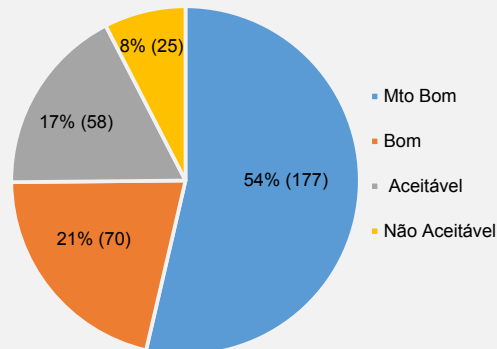
Programa Segurança Alimentar em Cantinas no ACES BV

A contaminação de alimentos por agentes microbiológicos é uma preocupação de saúde pública mundial. A maioria dos países documentou aumentos significativos ao longo das últimas décadas na incidência de doenças causadas por microrganismos nos alimentos.

Atenta a esta problemática a USP do ACES BV iniciou em 2014 um programa, fundamentado em três pilares:

1. Avaliação qualitativa das condições de instalação e funcionamento das cantinas

Em 2016 foram avaliadas 330 cantinas, das 411 cadastradas (80,29 %), tendo sido obtidas as seguintes classificações:



2. Vigilância microbiológica - alimentos, utensílios, equipamentos e superfícies

Em 2016 foram efetuadas colheitas em 380 alimentos, 193 saladas e 369 zaragatoas:

Alimentos				Saladas			Zaragatoas			
S	A	N.S.	I	S	A	N.S.	B	A	NA	M
66,7%	25,3%	7,9%	0,26%	10,4%	54,9%	34,7%	57,7%	24,7%	9,2%	8,4%

A - Aceitável; B - Boa; I - Inaceitável; M - Má; NA - Não Aceitável; NS - Não Satisfatória; S - Satisfatória

3. Formação de manipuladores e responsáveis das cantinas

Desde o início deste Programa foram realizadas formações em:

2014 - 10 cantinas
2015 - 122 cantinas
2016 - 130 cantinas



Por: Eduardo Almeida; Judite Matias; Maria João Pedroso

O que fazemos?



- ações de **vigilância da saúde** e do bem-estar da população;
- **monitorização** e resposta a ameaças e **emergências em saúde pública**, nomeadamente no âmbito do **SINAVE** (Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica);
- elaboração de diagnósticos **de saúde** da população e construção do **Plano Local de Saúde (observatório de saúde)**;
- desenho de **projetos de intervenção** que permitam a obtenção de ganhos em saúde e prevenção de doença na sua população, quer seja na área da **Proteção da saúde** (nas suas vertentes ambiental, ocupacional, alimentar) ou na **Promoção da Saúde** (com ações que visem determinantes e iniquidades em saúde);
- acompanhamento das atividades de **autoridade de saúde** (juntas médicas, vistorias sanitárias, mandados de condução para internamentos compulsivos, entre outras)



Comissão organizadora do 1º congresso do ACeS Baixo Vouga e da ACT (alguns elementos)

Internato Médico de Saúde Pública

Após a conclusão do Mestrado integrado em Medicina (6 anos) e da formação genérica do internato médico “Ano Comum” (1 ano), ingressamos na formação médica específica de Saúde Pública (4 anos).

O internato médico de saúde pública encontra-se organizado em unidades formativas e respetivos estágios, conforme tabela abaixo. Realiza-se maioritariamente na Unidade de Saúde Pública do ACeS (Agrupamento de Centros de Saúde) Baixo Vouga. O segundo ano poderá ser feito na Escola Nacional de Saúde Pública, no Instituto de Higiene e Medicina Tropical (Lisboa) ou no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

Unidade formativa	Designação do estágio	Duração (meses)
Comunidade e Cuidados de Saúde	Estágio em Saúde Comunitária	12
Fundamentos teóricos e disciplinas de Saúde Pública	Curso de Especialização em Saúde Pública	12
Áreas de Intervenção de Saúde Pública	Investigação epidemiológica em Saúde Pública	5 a 6
	Intervenção em Saúde Pública	10 a 11
	Auditoria/Consultoria em Saúde Pública	5
	Estágio opcional	3

Fonte: Portaria n.º 141/2014 de 8 de Julho

Ao contrário de outras especialidades médicas, que se focam no indivíduo (sobretudo doente), a saúde pública ocupa-se das populações/comunidades, com ênfase na prevenção e no controlo de problemas de saúde.

Onde estamos?



Por: Filipa Quinteiros, Rui Leitão.

Vacinação da Gripe

Chega o outono, caem as folhas das árvores, a natureza muda de cor e de aspeto; também o ser humano muda, enquanto as árvores se despem as pessoas vestem-se, o frio e a chuva a isso obriga. Ficamos mais tempo em casa, recolhidos, à lareira ou no aconchego do aquecimento ou do ar condicionado. Os vírus da gripe também gostam do quentinho e “sabem” que as casas, as escolas, os locais de trabalho estão fechados, permitindo que os vírus (alegremente) se reúnam, se desenvolvam e... se conseguirem infetem uma pessoa que irá contaminar outra e outra. Algumas pessoas são mais resistentes e uma gripe abana-as mas não as deita abaixo, mas há outras que em virtude de outras doenças que já têm (por exemplo os diabéticos), da sua idade (que as torna mais frágeis), da sua condição (como as grávidas), da sua profissão (profissionais de saúde e bombeiros), do local onde residem (lares, Unidades de Cuidados Continuados), correm mais riscos e podem pôr em risco outras pessoas.



Unidades de Cuidados Continuados), correm mais riscos e podem pôr em risco outras pessoas.

A vacina, gratuita para alguns grupos de especial risco, está disponível nas Unidades de Saúde a partir do dia 1 de outubro (como acontece todos os anos). Proteja-se, vacine-se. A gripe pode ser muito grave, pode matar. Contacte a sua Unidade de Saúde e informe-se, marque o dia e a hora e vacine-se. De preferência ainda no outono (o outono acaba em dezembro), tem muito tempo mas não deixe de se vacinar.

Os profissionais de saúde têm uma responsabilidade acrescida em relação à vacina contra a gripe: a vacina é fornecida gratuitamente pela sua entidade patronal, são estes profissionais que fazem a gestão e a administração da vacina dos utentes a seu cargo, o seu papel na sociedade é de charneira porque se infetados podem pôr em risco os seus utentes e colegas no local de trabalho e, em casa, a família e os amigos.



Pela sua Saúde e dos outros...VACINE-SE!

Por: Cláudia Carqueija; Fernanda Loureiro; José Manuel Oliveira.



VACINE-SE CONTRA A GRIPE!
AS VACINAS SALVAM VIDAS.

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada para:

- **Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;**
- **Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;**
- **Grávidas;**
- **Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.**

A vacina contra a gripe é fortemente recomendada e gratuita para:

- **Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;**
- **Residentes em instituições;**
- **Doentes integrados nos Cuidados Continuados Integrados;**
- **Pessoas apoiadas no domicílio;**
- **Doentes internados em hospitais do Serviço Nacional de Saúde que apresentem patologias crónicas**
- **Pessoas, independentemente da idade, com algumas patologias crónicas.**

(Informe-se na sua Unidade de Saúde)



EIXOS ESTRATÉGICOS E ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Eixo 1. Capacitação

Eixo 2. Ambiente escolar
e saúde

Eixo 3. Condições de
saúde

Eixo 4. Qualidade e ino-
vação

Eixo 5. Formação e in-
vestigação em Saúde
Escolar

Eixo 6. Parcerias



SAÚDE
+
EDUCAÇÃO
=

Literacia para a saúde
e
Decisões responsáveis

(DGS PNSE, 2015)

Regresso à Escola

O regresso às aulas é um momento de entusiasmo e grande agitação para toda a comunidade escolar. Para um Regresso Saudável e em Segurança, recomendamos:

Alimentação e Atividade Física

- * Envolver a criança na preparação das suas refeições! Tomar o pequeno-almoço em casa e garantir que os lanches/merendas são variados e equilibrados;
- * Limitar a ingestão de gorduras, açúcares e sal (sódio) e incentivar a hidratação com a ingestão frequente de água durante o dia; Privilegiar o almoço na cantina!
- * Encorajar a criança a participar em atividades/desportos extracurriculares e/ou outras oportunidades de atividade física disponíveis na escola.



Mochila

- * Verificar se a largura, altura e peso da mochila (até 10% do peso corporal da criança) são adequados às costas da criança; Participar com a criança na organização da mochila
- * Assegurar-se que apenas transporta o material de que necessita diariamente e incentivar o uso do cacifo individual, caso o mesmo exista na escola.



Higiene e Saúde

- * Manter os cuidados de higiene corporal e oral e usar vestuário adequado à estação do ano;
- * Incentivar a escovagem dos dentes em contexto escolar;
- * Estabelecer hábitos de sono adequados à idade (3 a 5 anos - 12h; 10 anos - 10h; adolescentes - 8-9h);
- * Certificar-se de que a criança tem as consultas de vigilância em Saúde Infantil e as Vacinas atualizadas, junto da sua Equipa de Saúde.

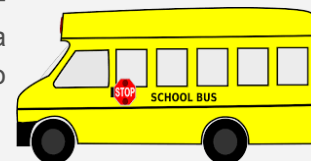


Competências pessoais e sociais

- * Falar com a criança sobre sonhos, expectativas, dificuldades, problemas...
- * Estar atento a possíveis alterações de comportamento (isolamento social, alterações do humor, recusa em ir à escola...) e, caso as observe, procurar ajuda junto da sua Equipa de Saúde.

Deslocação para a Escola

- * A pé ou de carro, no regresso às aulas, a redução da sinistralidade rodoviária é uma prioridade!
- * Ensinar à criança as regras de segurança nas deslocações a pé e certificar-se da utilização correta do sistema de retenção quando de automóvel e do capacete quando do uso da bicicleta.



Internet

- * Utilizar a Internet em conjunto com as crianças. Conheça as suas habilidades e preferências!
Tomar particular atenção às redes sociais! Garanta uma utilização segura do mundo digital.

Caminhos de Santiago ...e da Vida

Susana Conde

Sempre que me é possível, uma vez por ano, coloco a mochila às costas e parto em direção a Santiago de Compostela. Sim, sou uma peregrina de Santiago. Durante uma semana, percorro um dos muitos caminhos sinalizados na Península Ibérica... sigo as setas amarelas que indicam a direção e, passo a passo, etapa a etapa, faço Caminho.

A motivação que leva uma pessoa a fazer Caminhos de Santiago é muito diversa. Pode ser por desporto, por lazer, por espiritualidade ou religiosidade, por curiosidade, por desafio, por querer cortar com a rotina,.. O que é garantido é que no Caminho, se põe à prova e se trabalham uma série de capacidades que, para mim, são vitais no Caminho da Vida: adaptação, tolerância, contemplação, disciplina, aceitação, relativização, empenho, paciência, esperança, bondade, coragem, compreensão, dinamismo, solidariedade, desapego, respeito pelo outro, resiliência...

Os Caminhos de Santiago têm tanto de belo e encantador, como às vezes de dificuldade. Por vezes a carga da mochila sobrecarrega as articulações; os ombros reivindicam menos tensão; os músculos das pernas, de tanto marcharem dia após dia, reclamam descanso; os pés, onde todo o peso assenta, manifestam o abuso.

Gerir as relações com as pessoas que nos acompanham no Caminho, com as suas diferentes vontades, vicissitudes, capacidades, fragilidades e formas de ser e estar, é também uma aprendizagem exigente. As emoções positivas que se vão sentindo, são de salutar e enchem o coração e a alma; mas as negativas também se experimentam, e estar consciente delas e geri-las de um modo construtivo é um desafio e um enorme estímulo para crescer e criar pontes.

A vivência de cada passo, a experiência sensorial de todos os sentidos, a proximidade com a natureza, o ouvir os pássaros, o sentir a brisa no rosto, o aroma característico do musgo ou das flores, as cores e as formas que os olhos captam, as experiências gastronómicas que se vão usufruindo; a multitudine dos caminhos que se calcorreiam, sejam empedrados, de terra batida ou de alcatrão, sejam ladeados por muros de granito ou por vinhas, por florestas ou por descampados, sejam à beira-mar ou na montanha, junto a um rio ou a um campo de cultivo; o casario e a arquitetura que vizinham o Caminho, os ambientes rurais e urbanos distintos e com especificidades próprias; as pessoas com que nos cruzamos, seja um outro peregrino, seja o hospiteiro do albergue ou o rapaz atrás do balcão dum café onde se pára para saciar a sede ou a fome;... Tudo isto e muito mais fazem de cada Caminho de Santiago percorrido, uma experiência única e valiosa.

Cada etapa [dia] do Caminho de Santiago é diferente da anterior, toda a nova etapa [dia] é uma abertura ao desconhecido; umas são fáceis, outras exigem mais foco, esforço e dedicação, mas todas as etapas são necessárias para se chegar ao destino... Tal como no Caminho da Vida! É no fazer Caminho passo a passo, no dia-à-dia, que devemos dar e ser o nosso melhor... assim se constrói e usufrui do Caminho que é a Vida.

O Caminho, tal como a Vida, nunca se faz sozinho. Quer se inicie acompanhado, quer se parta sozinho, há sempre pessoas com que nos cruzamos. Umam ficam connosco até ao fim, outras seguem outro ritmo, outras direções... outros Caminhos. Mas nós prosseguimos sempre.

O Caminho de Santiago é uma bela metáfora da Vida!!

