

Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES)

Mochila Amiga

A Direção-Geral da Saúde identificou no Programa Nacional de Saúde Escolar de 2015 o peso excessivo das mochilas como um fator determinante para as doenças músculo-esqueléticas, que representam uma elevada carga de doença nas crianças em idade escolar.

Neste sentido, o projeto “**Mochila Amiga**” surgiu para abordar a temática do peso excessivo nas mochilas, assim como a correção das más posturas.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que as crianças e jovens em idade escolar (6 aos 18 anos) carreguem mochilas apenas com menos de 10% do peso do seu corpo.

Foi com muito empenho que a Equipa da Saúde Escolar veio em “modo teatro” abordar esta problemática. Os alunos do 2º ciclo, receberam com agrado este modo diferente de abordagem identificando necessidades de mudança. E nós voltaremos para pesar estas mochilas, para nos certificarmos se houve mudança de comportamentos...



Projeto + Saúde

A Equipa de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade de Alijó realizou sessões de educação para a saúde aos alunos do ensino pré-escolar e aos alunos do 1º CEB, no âmbito do Projeto “+ Saúde”.

Este projeto visa melhorar a literacia em saúde oral de modo a promover uma boa higiene oral e sensibilizar para a prevenção das cáries dentárias. Tem também como objetivo, a aquisição de hábitos de higiene pessoal para promover mudança de comportamentos sobre boas práticas de higiene pessoal.

