



Projecto de Saúde Escolar em Macau

## 03 Projecto de Saúde Escolar em Macau

Para muitas escolas, “Promoção da Saúde Escolar” pode significar ‘só um dos temas da educação sobre saúde’ ou ‘só mais um novo tema’.

Na realidade, a “Promoção da Saúde Escolar” é um elemento importante da iniciativa “Macau - Cidade Saudável”, representando 25% da população de Macau – futuros pilares da sociedade. Diz respeito à saúde das crianças e adolescentes de Macau que são a esperança dos anos vindouros. Só quando as crianças e adolescentes possuem uma boa saúde é que estarão então preparados para estudar e usar da melhor forma o que aprenderam para poderem estar prontos para os desafios da sociedade.

Nesta era da globalização e urbanização, Macau, como cidade internacional e turística, enfrenta enormes riscos na área da saúde, resultantes da urbanização e do intenso fluxo turístico. Os estilos de vida diferentes, reflexo dos avanços científicos, a falta de exercício físico, as dietas pouco saudáveis e hábitos como fumar, são situações que podem ser observadas no desenvolvimento da nossa cidade, trazendo consigo casos de cancro e doenças não contagiosas, sendo estas, causas principais de morte da população de Macau. As mudanças numa cidade têm impacto no nosso julgamento de valores, na saúde psicológica e nas relações interpessoais.

Com as ameaças da síndrome respiratória aguda e da gripe das aves, compreendemos melhor que a saúde não é um presente obrigatório e a doença tem reflexos graves na sociedade. Os Serviços de Saúde não podem ser a única entidade responsável pela manutenção de uma cidade saudável, pelo que é necessário todo o esforço de outros Serviços e organizações.

“Cidade Saudável” é um projecto que foi implementado com o objectivo de resolver riscos de saúde derivados da globalização e urbanização.

A treze de Junho de 2004, todos os cidadãos de Macau, em uníssono, puseram em acção a Campanha Cidade Saudável. A cerimónia foi realçada pela promessa solene do Chefe do Executivo, Sr. Ho Hau Wah, dirigida a todo o mundo e à Organização Mundial de Saúde, de que tudo será feito para tornar Macau uma cidade saudável. Isto mostra que existe um forte desejo de que Macau se torne uma cidade saudável, cheia de vitalidade e vigor.

O projecto “Macau – Cidade Saudável” leva os habitantes a terem a preocupação de definir um plano, de estarem motivados para mudar o seu estilo de vida e melhorar o seu meio ambiente. Isto significa que haverá uma forte intervenção nas escolas, locais de trabalho, ambientes sem fumo, dietas saudáveis e exercício físico. Entre eles, a “Promoção da Saúde Escolar” é a mais importante.

De acordo com o estudo sobre a situação de saúde dos adolescentes, levado a cabo pelos Serviços de Saúde em 2004, as estatísticas mostram que 20% dos alunos tinha peso a mais ou demasiado peso a mais; quase 95% dos alunos não comia a quantidade mínima necessária de vegetais; 70% dos alunos não fazia exercício físico suficiente e entre eles 20% não fazia qualquer exercício físico. Da totalidade dos alunos, cerca de um quarto tinha adquirido o hábito de fumar e 7% continua fumadores; 40% dos ex-fumadores disseram que começaram a fumar aos 13 anos. O estudo mostrou também que o abuso de drogas se manifestava numa idade precoce e que o número de indivíduos do sexo feminino tinha tendências a aumentar. Relativamente à saúde mental, quase 20% dos alunos tinha pensado autoflagelar-se ou chegara quase a pô-lo em prática. Os actos de violência são mais recorrentes nos alunos do sexo masculino do que no feminino, enquanto que os do terceiro ciclo apresentaram comportamentos

menos correctos do que os alunos do nível secundário. Relativamente às medidas de segurança, a maioria dos alunos que participou em actividades perigosas como corridas de bicicleta, andar de skate ou andar de patins, não mostrou lucidez suficiente para se auto proteger.

As escolas foram sempre locais importantes para a educação de crianças e adolescentes. Ao longo desse tempo de estudantes, o desenvolvimento físico e psicológico, a procura de conhecimento e a prática de vida em comunidade são fundamentos importantes para a “Promoção da Saúde Escolar”. Com uma política de intervenção escolar pode ser feito um pequeno investimento que dará resultados eficazes. Através da aprendizagem na escola, da prática e dos exercícios diários, do conhecimento, das atitudes e convicções, do comportamento e da conduta sobre saúde e técnicas de auto promoção de cuidados de saúde, a situação irá melhorar consideravelmente. Tudo isto resultará em saúde e bem-estar.

Em meados dos anos oitenta do século vinte, alguns países europeus tinham já começado projectos de “Promoção da Saúde Escolar”. Em 1991, a rede do projecto de “Promoção da Saúde Escolar” estava a ser testada na Hungria, Repúblicas Checa e Eslováquia e na Polónia. Contudo, a rede de “Promoção da Saúde Escolar” foi só em 1992 oficialmente implementada na Europa e, até 1996, havia já 38 países europeus participantes. No início dos anos noventa do século vinte, a Região do Pacífico Ocidental da Organização Mundial de Saúde deu início de forma entusiástica ao projecto de “Promoção da Saúde Escolar” tendo aparecido as primeiras escolas de promoção da saúde em países como a Austrália, Singapura e as Ilhas Fiji. No documento de 1995 “Novos horizontes para a saúde” da Organização Mundial de Saúde, foi mencionado o conceito de “Promoção da Saúde Escolar”. Em Dezembro do mesmo ano, o “Programa de desenvolvimento de princípios de promoção de saúde escolar” era instituído e publicado. Em 1997 a China incentivou a reunião da rede de funcionamento da “Promoção da Saúde Escolar” da Região do Pacífico Ocidental, o que simboliza a propagação oficial e gradual da mesma nessa região. Macau também fez diligências para a introdução do conceito de “Promoção da Saúde Escolar” em 1997, sendo, entre 1998 e 2000, a etapa de estudo de viabilidade, entre 2001 e 2003 a etapa de experimentação e, como o Projecto Cidade Saudável estava em marcha em 2004, foi gradualmente popularizado em Macau.

A “Promoção da Saúde Escolar” salienta que com o esforço mútuo das escolas, professores, alunos, pais e da comunidade a que a escola pertence, poderá ser criado um ambiente saudável e propício ao estudo, trabalho, descanso, diversão e para viver.

Continuação Pág. 12





### Principais tarefas a pôr em prática:

#### 1. Ajudar as crianças e adolescentes a desenvolver modos de vida saudáveis.

A “Promoção da Saúde Escolar” divulga aos alunos, de forma sistemática, conhecimentos sobre saúde através do ensino dentro e fora da sala de aula. Por exemplo: dietas equilibradas, exercício apropriado, protecção da visão, protecção da saúde oral, ajudando os alunos a desenvolver um modo de vida saudável para reforçar uma saúde de qualidade.

#### 2. Promover as qualidades físicas de professores e alunos.

Em harmonia com os Serviços de Saúde, que oferecem serviços de prevenção e tratamento, a escola deve tomar medidas positivas que visem melhorar as condições de saúde dos professores e dos alunos de maneira a promover o seu nível de bem-estar.

#### 3. Disponibilizar um óptimo ambiente de aprendizagem e de trabalho aos alunos e ao pessoal docente e não docente.

Através da utilização dos recursos possíveis da escola, promover as condições de ensino e aprendizagem, os diferentes meios pedagógicos para oferecer um ambiente significativo que possibilite melhorar a situação da saúde, por exemplo: melhorar a iluminação e arejamento das salas, instalar na escola dispositivos de água potável seguros e higiénicos, elaborar menus saudáveis e instalar equipamentos para exercício físico.

#### 4. Melhorar a saúde psicológica das crianças, adolescentes e professores.

A actividade psicológica das crianças e adolescentes é bastante complicada mas é nestes estádios que elas aprendem como manter uma mente firme e são quando chegam ao estado adulto. Por isso, melhorar a sua saúde psicológica é muito importante. Actualmente, a geração jovem de Macau não possui os objectivos de vida mais correctos, é muito dependente, tem pouca força de vontade, não tem espírito de equipa e tem fracas competências para lidar com a frustração. Por outro lado, tendo que enfrentar as múltiplas pressões relacionadas com as obrigações pedagógicas e as expectativas da direcção da escola e dos pais, os professores não conseguem sentir-se satisfeitos com o seu trabalho, acabando por perder o entusiasmo pela profissão. Através das orientações psicológicas apropriadas, do apoio, ajuda e orientação, a saúde psicológica dos professores e dos alunos pode ser reforçada e consolidada.

As seis categorias da “Promoção da Saúde Escolar” abrangem: 1) Política de saúde escolar, 2) Ambiente escolar, 3) Tradição escolar / Relações interpessoais 4) Relação comunitária, 5) Competências de saúde individual e 6) Serviço de cuidados de saúde escolar.

### Estratégias essenciais para a implementação do projecto “Promoção da Saúde Escolar”:

#### 1. Alteração dos conceitos

O objectivo final da Saúde Escolar é incentivar os alunos a adquirirem as qualidades integradas e os padrões definidos. No entanto, há escolas que

continuam a usar conceitos educativos errados como “aprender é estar preparado para os exames”, negligenciando o desenvolvimento das qualidades globais dos alunos. Para os professores, para aqueles cuja carga de trabalho e pressão não param de aumentar dia após dia, é difícil para eles lidar com as diferentes actividades da comunidade, as aulas e, ao mesmo tempo, aprofundar o funcionamento pedagógico. Esta situação nem é saudável para os professores nem para os alunos. Se a importância da “Promoção da Saúde Escolar” for bem compreendida, os professores sentir-se-ão satisfeitos, conseguirão atingir os objectivos do ensino das qualidades integradas e dos padrões definidos, estabelecendo um conjunto de estratégias e fazendo a sua implementação real.

#### 2. Formação para o pessoal docente e não docente

Através da formação e aprendizagem os professores compreendem a importância do seu papel para a saúde dos seus alunos e procurarão a forma de fazerem o equilíbrio entre as actividades pedagógicas e os seus conhecimentos sobre saúde e, guiarão os alunos de modo a que obtenham práticas saudáveis. Para além disso, os professores têm que adquirir mais competências e conhecimentos sobre saúde individual. Os conhecimentos sobre saúde são a base para a execução de práticas saudáveis e os conhecimentos de saúde incluem informações sobre comportamentos saudáveis, sobre como comer de forma saudável e o tempo mínimo para exercício físico diário. Aprender bem os conhecimentos sobre saúde e dominar as competências de saúde individual não só beneficiará os próprios professores como os ajudará a transmitir os conhecimentos aos seus alunos. Possuir um total e profundo domínio do conhecimento através da prática, cooperar com os serviços e ambiente que os rodeia, permitirá a criação gradual de um estilo de vida saudável, conveniente para o próprio indivíduo.

#### 3. Desenvolvimento das actividades

Os professores são os timoneiros e modelos de aprendizagem dos seus alunos. Eles ocupam um lugar importante no coração dos alunos. Os professores devem guiar os alunos no sentido de estes adquirirem estilos de vida saudáveis como, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, comer dietas equilibradas e fazer exercício físico apropriado. Tudo isto é facilmente observável na vida do dia-a-dia. Por exemplo, quando os olhos estão cansados, deve-se tentar ver ao longe, especialmente para paisagens onde haja plantas verdes; quando se compra comida na cantina da escola deve-se escolher produtos saudáveis, nunca consumir bebidas sem valor nutritivo; deve-se fazer exercício nos intervalos e depois das aulas para melhorar a circulação sanguínea.

Incentivar actividades saudáveis na escola para promover e intensificar a experiência presente dos alunos, para melhorar os resultados da aprendizagem e elogiar os alunos saudáveis que se evidenciam nos aspectos moral e do desempenho académico. Todas as actividades devem ser pensadas em coordenação com o ensino na sala de aulas, de maneira a unificar o conhecimento e a prática real. O tipo de actividades deve estar em consonância com a idade das crianças, por exemplo, pode-se combinar com as crianças haver responsáveis pela limpeza da sala, pela pesquisa de informação na internet, pelo desenho, pela pintura, pelos jogos, pelos questionários de competição, pelos jogos de bola entre classes, etc. A participação em actividades diferentes, práticas e significativas, é benéfica para o desenvolvimento e promoção das competências de organização dos alunos, do conhecimento das aptidões de auto-ajuda e de auto-instrução. Utilizar bem os vários recursos da comunidade transformando as participações negativas nas positivas e opcionais. Por exemplo, para a divulgação de “O tabaco faz mal à saúde” a alunos do quinto ano, a mesma pode ser levada a cabo pelos profissionais de saúde destacados na própria escola, na forma de seminários ou cursos, de acordo com a situação actual da escola. Na realidade, para além dos profissionais de saúde das escolas, também o pessoal de saúde pertencente a organizações ou da comunidade pode ser convidado para ser orador. Assim, não só se aproveitam as diversas actividades e palestras da comunidade como se alivia o trabalho do professor, melhorando situações como a de serem só alguns alunos os que conseguem adquirir os conhecimentos necessários.

Chan Dong Mui, médica de Saúde Pública da Secção de Promoção da Saúde do Centro de Prevenção e Controlo da Doença dos Serviços de Saúde.  
Em “Revista do professor”, nº 17, Maio, 2007

