

# ESTE: Escola Saudável Trampolim Essencial



**Agrupamento de Escolas de Nery Capucho**  
Marinha Grande

# O Projecto ...

- Departamento de Ed. Física + PES



**Agrupamento de Escolas de Nery Capucho**  
Marinha Grande

Porquê ?

Obesidade Infantil:

Uma realidade cada vez mais presente



A obesidade é uma doença crónica, de etiologia multifactorial e poligénica. Mais do que tratar, uma vez que o insucesso do tratamento a longo prazo é frequente, é preciso prevenir!

Durante a infância deve procurar-se a estruturação e implementação de bons hábitos alimentares e a promoção da actividade física. A elaboração de programas de educação a este nível deve, por sua vez ser contextualizada socioculturalmente, e envolver a família, a escola, a comunidade e as instituições de saúde.

**Esta "epidemia global do século XXI", atinge uma em cada três crianças a nível nacional.**

## Enquadramento Legal

- [Despacho 2506/2007](#) de 20 de Fevereiro de 2007, "A adopção de medidas que visem a **promoção da saúde da população escolar** tem sido um dos objectivos do Ministério da Educação, o qual considera que a Educação para a Saúde, para a sexualidade e para os afectos, se incluem entre as múltiplas responsabilidades da Escola actual.
  - [Plataforma Nacional contra a Obesidade](#) de 4 de Maio de 2007 , que visa criar sinergias intersectoriais, a nível governamental e sociedade civil, no sentido de diminuir a incidência e a prevalência da **pré-obesidade e da obesidade**, através da **adopção de medidas integradas de prevenção primária**, prevenção secundária e prevenção terciária. (M.S. + M. E.)
- [Decreto-Lei Nº 6/2001](#) de 18 de Janeiro de 2001
- **Área de projecto**, visando a concepção, realização e avaliação de projectos, através da articulação de saberes de diversas áreas curriculares, em torno de problemas ou temas de pesquisa ou de intervenção, de acordo com as necessidades e os interesses dos alunos
  - **Formação cívica**, espaço privilegiado para o desenvolvimento da educação para a cidadania.

## Objectivos

- Promover a saúde em meio escolar;
- Fomentar hábitos de vida saudáveis;
- Contribuir para um estilo de vida activo;
  - Aplicar bateria de testes Fitnessgram;
  - Sensibilizar alunos e comunidade para alimentação saudável;
  - Diagnosticar situações de Obesidade e pré-obesidade Infantil;
    - Encaminhar para serviços de saúde especializados;
    - Criar o PIS ( Plano Individual de Saúde ).



## Destinatários:

- 1º fase (2007/08), Alunos 2º e 3º ciclos
- 2º fase (2008 / ...) Alunos do 1º ciclo + 2º e 3º ciclos + Comunidade Escolar

## Parcerias:

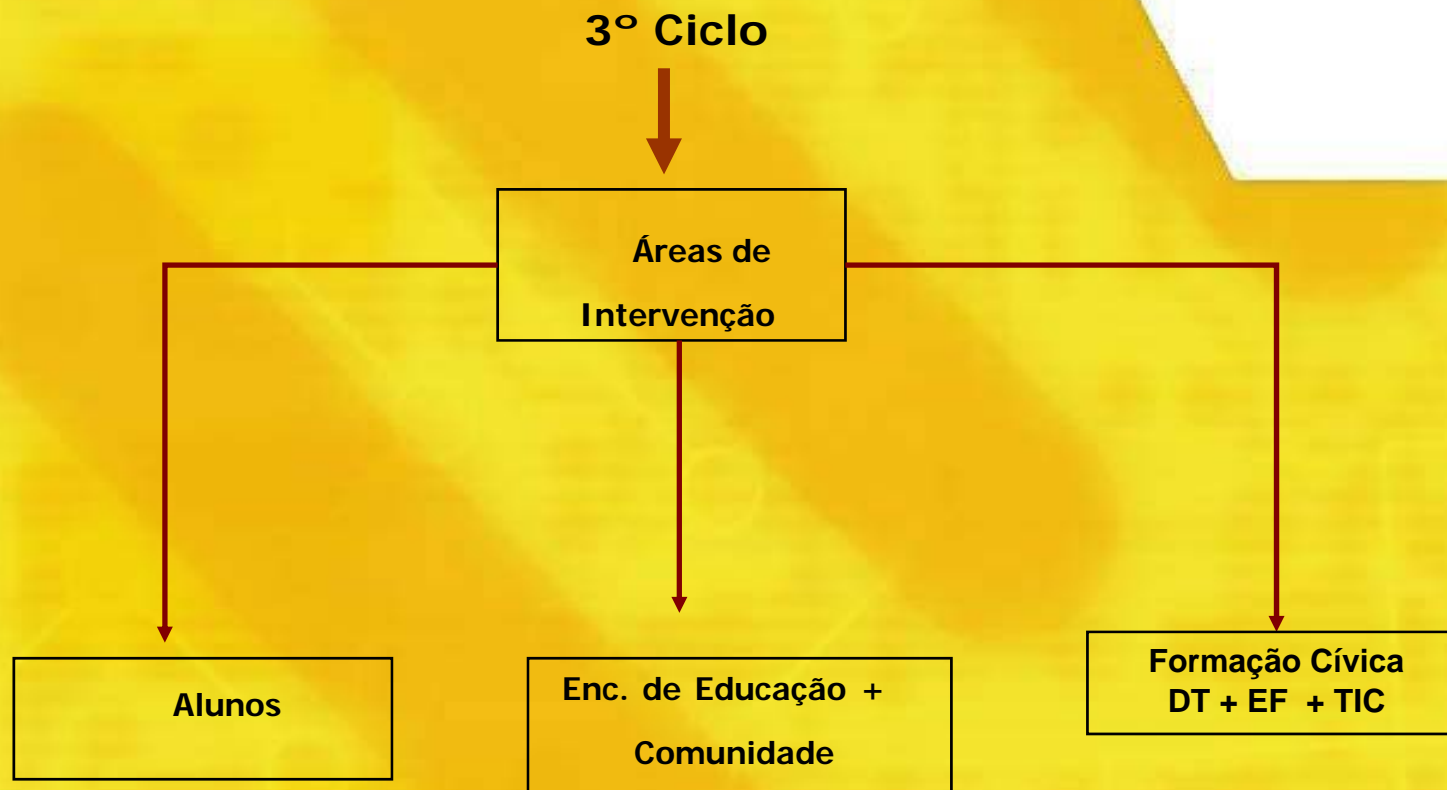
- Centro de Saúde;
- CMMG,
- Encarregados de Educação,
- Empresas locais



# Como ?



Como ?



O que estamos a fazer ...

**Agrupamento de Escolas de Nery Capucho**  
Marinha Grande

- Aplicação da bateria de testes Fitnessgram
  - Cálculo do I.M.C. de todos os alunos
  - Inquéritos relativos a hábitos alimentares / higiene pessoal / Actividade Física
  - Leccionação de conteúdos teóricos que servem de base para temas desenvolvidos
    - Acções de sensibilização sobre hábitos alimentares
    - Projecto de Turma ( tema escolhido e trabalhado por cada turma
      - Parcerias

- Criação de banco de recursos
- Criação de site de divulgação  
<http://www.nerysaudavel.pt.vu/>
- Caracterização geral dos alunos ao nível da Zona Saudável
- Sinalização e encaminhamento de situações problemáticas para técnicos especializados
  - P.I.S. a incluir no processo individual do aluno.

**FITNESSGRAM**<sup>®</sup>

Avaliação e educação da aptidão física e actividade física da criança

**APRENDER A VIVER COM SAÚDE**

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS**  
**nery capucho**



Em paralelo continuamos a ...



**Agrupamento de Escolas de Nery Capucho**  
Marinha Grande



Papa Tudo

São horas de ALMOÇO...

...e o BAR está fechad☹!?!





Papa Tudo

É que no Bar...



...só podemos lanchar!



**Papa Tudo**



**No Restaurante "PAPA TUDO"...**



**... está tudo preparado!**



Papa Tudo



Nunca estamos sozinhos!

Para o ano estamos a pensar em:

**Agrupamento de Escolas de Nery Capucho**  
Marinha Grande

- **Manter a estrutura do projecto**
  - **Abranger o 1º ciclo**
    - **Criar o Clube Viver Saudável**
  - **Envolver com mais dinamismo toda a comunidade**
    - **Partilhar o projecto com outras escolas**

**Obrigado**