

Estilos de vida saudáveis: Intervenção em meio escolar

O consumo de substancias nocivas

Clara André, RN, MSc

Professora Adjunta - Escola Superior de Saúde Santarém

José Amendoeira, RN, MSc, PhD

Professor Coordenador - Escola Superior de Saúde Santarém

Escola Superior
de Saúde
[IPSantarém]



A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar.

Carta de Ottawa, 1986

Início do consumo regular de tabaco, antes dos 18 anos, em Portugal:


- 22% antes dos 15 anos;**
- 51% entre os 15 e os 18 anos**

European Commission, 2012, p.68

DiFranza et al (2002)

- **As crianças ficam dependentes da nicotina mais facilmente do que os adultos;**
- **As crianças necessitam de quantidades de tabaco muito baixas para ficarem dependentes:**
 - **Fumar dois cigarros por dia durante quatro a seis semanas.**

PROMOÇÃO DA SAÚDE EFICAZ CONDUZ A
MUDANÇAS NOS DETERMINANTES DA SAÚDE



A prevenção da iniciação do consumo de tabaco entre os adolescentes e jovens é, portanto, crucial para se poder vir a controlar a “epidemia tabágica” nas próximas gerações.

Plano Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo
2012-2016, 2013, p. 20

Boas Práticas na Prevenção do Tabagismo

- Não é preconizada a aplicação de medidas isoladas;
- Está demonstrado que os programas preventivos do tipo das influências psicossociais aplicados na escola aos alunos têm mostrado elevada eficácia preventiva.

(Precioso, 2006, p.209-210)

INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR

Tema	Grupo Alvo		Ano letivo						Total	
			2010/2011		2011/2012		2012/2013			
			Nº	Ses	Nº	Ses	Nº	Ses		
Consumos Nocivos	Alunos	3º Ciclo	195	10	158	8	159	8	512	26
	Pais	3º Ciclo	10	1					10	1
	Toda a Comunidade		200	1	200	1	200	1	600	3
Total			405	12	358	9	359	9	1122	29

Estilos de vida saudáveis: Intervenção em meio escolar

Grupo Alvo	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Avaliação
Alunos 3º Ciclo	Capacitar os alunos para a adoção de estilos de vida saudáveis.	Estilos de vida saudáveis. Consumos nocivos e impacto na saúde. Prevenção dos consumos nocivos - Tabaco. Consequências sociais do consumo de álcool.	Esta atividade ocorreu em contexto de sala de aula, na qual se recorreu à aprendizagem ativa: - discussão em grupo - filme	Excelente, pela discussão e participação durante as sessões e pelo feedback obtido junto dos alunos e professores.
Pais	Sensibilizar pais e encarregados de educação sobre a prevenção dos consumos nocivos para a saúde.	Estilos de vida saudáveis. Consumos nocivos e impacto na saúde. Prevenção dos consumos nocivos.	Sessão de informação e sensibilização para pais, encarregados de educação - "Pelas Crianças Vamos Conversar"	Bom, a adesão à atividade não foi a esperada, contudo o objetivo foi atingido permitindo alguma discussão com os presentes.
Toda a Comunidade Escolar	Capacitar alunos/comunidade escolar para a adoção de estilos de vida saudáveis	Estilos de Vida Saudáveis. Alimentação Saudável ao Longo da Vida. Práticas Alimentares Saudáveis – pequeno almoço. Consumos Nocivos e Impacto na Saúde – O álcool.	Conferência	Muito bom, pela participação e discussão suscitada.

Escola Superior de Saúde de Santarém

Quinta do Mergulhão Sr^a da Guia
2005-075 Santarém

www.essaude.ipsantarem.pt

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

geral@essaude.ipsantarem.pt

UMIS – Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde

Coordenador da UMIS

Prof. José Amendoeira

Quinta do Mergulhão Sr^a da Guia
2005-075 Santarém

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt

