



## Dia Mundial da Alimentação

As escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as nossas crianças e adolescentes sejam



progressivamente capacitados a fazer escolhas saudáveis.

O Clube da saúde e o PES, conscientes que, efectivamente, é na escola que os jovens passam um elevado número de horas, sendo portanto aí que ingerem uma parte substancial de alimentos, para assinalar o Dia Mundial da Alimentação, a 16 de Outubro, direccionaram os seus esforços no sentido de melhorar a oferta de alimentos no bufete dos alunos.

Durante este dia, os alunos tiveram ao seu dispor uma série de menus que aliavam a quantidade nutricional ao sabor, indo de encontro aos gostos dos consumidores. Neste dia foi também distribuída uma peça de fruta gratuita, na compra de um dos menus.

Esta actividade mereceu elogios por parte dos alunos, tendo sido sugerida a continuidade da venda dos menus durante o todo ano lectivo.

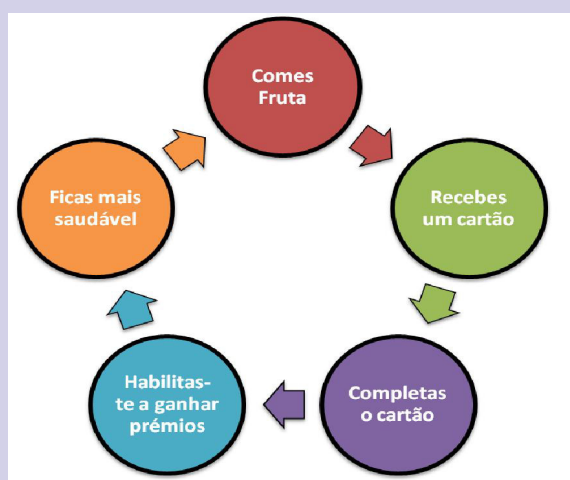
## Concurso Frutamix

Porquê um concurso de fruta?

Os frutos possuem um alto valor nutricional e possuem fibras, água e vitaminas.

A fruta contém também diversas substâncias que são fundamentais para a saúde e preservação dos tecidos celulares e prevenção de algumas doenças.

Alguns sumos de fruta (laranja, tomate, toranja, pêra e cenoura), frutos inteiros ou em salada (sobretudo kiwi, damasco, pêra, manga, cereja, framboesa) aumentam a capacidade intelectual - um efeito provável das vitaminas B e C que desempenham um papel importante na atenção, na memória e na resistência ao stress.



### REGULAMENTO

1. Na compra da tua 1ª peça de fruta, recebes um cartão.
2. Por cada peça de fruta que compres é colocado um carimbo no cartão.
3. Quando o cartão estiver todo carimbado (10 peças de fruta), preenche-o com os teus dados e coloca-o na caixa que se encontra na Biblioteca da Escola.
4. Quantos mais cartões colocares na caixa mais possibilidades tens de ganhar.
5. Este concurso decorre entre 16 de Outubro e 6 de Maio. O sorteio do cartão premiado será no dia 7 de Maio.
6. Podes ganhar:
  - 1º prémio: 1 bicicleta
  - 2º prémio: 1 patins em linha
  - 3º prémio: 1 skate

## movEAT

movEAT é um projecto desenvolvido pelo Clube da Saúde e pelo PES, em parceria com o Dr. Hugo Lopes, nutricionista do Centro de Saúde de Felgueiras, que pretende, durante este ano lectivo:

- alterar a disponibilidade alimentar do bufete dos alunos da Escola;
- alterar a disponibilidade alimentar das máquinas de venda de produtos alimentares;
- alterar a disponibilidade alimentar do bufete dos professores da Escola;
- promover hábitos alimentares saudáveis e da prática do exercício físico.

O movEAT estende-se também ao projecto Comenius. A nossa escola está, presentemente, a desenvolver uma parceria bilateral com uma escola pública norueguesa localizada na cidade de Bergen, na Noruega. Esta parceria Comenius entre escolas insere-se no Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida (PROALV) da Comissão Europeia, que a financia, e tem a duração de dois anos. É o tipo de parceria orientada para a aprendizagem de línguas estrangeiras e implica a realização de dois intercâmbios de alunos, com um encontro em Portugal e

outro na Noruega

No presente ano, o segundo, de implementação deste Projecto Comenius, que se intitula: "Os adolescentes mexem-se, a mudança acontece", os alunos irão concentrar-se na promoção de estilos de vida saudáveis e as duas escolas procurarão adoptar políticas que conduzam a uma diversificação da oferta alimentar e melhoria do valor nutricional dos alimentos oferecidos a alunos, professores e restantes funcionários.

Por isso, este ano, o lema é movEAT: mexe-te e tem uma alimentação saudável!



## Salve Vidas!

Todos nós temos as nossas dúvidas em relação à dádiva de sangue. Também todos nós achamos heróico o acto de salvar vidas e gostaríamos de o fazer. E podemos fazê-lo através de um acto tão simples como o de doar sangue.

**Pode fazê-lo no dia 14 de Dezembro, das 9.00h às 12.00h, no Auditório da nossa Escola. Basta ter mais de 18 anos, mais de 50 Kg de peso e hábitos de vida saudáveis!**

Por vezes, surgem pequenas questões que revelam grandes receios e que podem comprometer esta nossa vontade de salvar alguém.

Esperamos que, com este artigo, algumas das dúvidas mais comuns sejam esclarecidas:

### 1. Para dar sangue, terei que fazer uma inscrição prévia?

Não. Para dar sangue basta aparecer quando quiser e lhe for oportuno!

Fica desde já o convite e o agradecimento de todos os que precisam!

### 2. O sangue doado não irá fazer-me falta?

Não. Num adulto normal existem entre 5 e 6 litros de sangue. Uma pessoa saudável pode dar sangue regularmente sem que esse facto prejudique a sua saúde. No decorrer da dádiva ser-lhe-ão colhidos cerca de 450 ml de sangue, o que corresponde a menos de 10% do volume de sangue do seu organismo. As proteínas e as células sanguíneas existentes neste volume são rapidamente repostas em circulação pelo organismo. Momentos após a dádiva de sangue,

qualquer pessoa pode voltar à sua ocupação normal. Contudo, algumas actividades, como por exemplo, as exercidas por pilotos de avião, maquinistas de comboio, entre outras, não devem ser exercidas nas horas seguintes à dádiva.

### 3. O meu tipo sanguíneo será mesmo necessário?

Todos os tipos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. Basta que se lembre que você mesmo pode precisar de sangue!

### 4. Poderei ausentar-me do meu local de trabalho para dar sangue?

Sim. Desde que lhe seja concedida autorização para o afastamento das suas actividades. Informe-se, junto da sua entidade patronal sobre as respectivas condições.





## Educação Sexual na Escola

Sabe-se hoje que somos todos seres sexuados e que a sexualidade está presente, embora de formas diferentes, ao longo de toda a nossa vida.

Segundo a OMS, a sexualidade é "uma energia que nos motiva a procurar o amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental."

Vários estudos mostram que, quanto mais informados, maior é a responsabilidade dos jovens de ambos os sexos, face à sexualidade e que, os conhecimentos sobre sexualidade, longe de encorajarem a promiscuidade, antes podem servir para desenvolver as capacidades de comunicação, de entendimento mútuo, de ternura, de sensibilidade e



de responsabilidade em relação aos outros.

A educação para a sexualidade contribui também para eliminar qualquer atitude sexista, ou seja, que promova formas de dominação de um sexo por outro, defendendo uma relação entre seres diferentes mas com direitos iguais, promover atitudes de aceitação face às expressões e orientações sexuais de outros, promover o aumento da capacidade de tomar decisões e de recusar comportamentos não desejáveis, assim como da capacidade de pedir ajuda e saber identificar apoios, quando necessário.

Ao longo da nossa vida, estamos constantemente a fazer aprendizagens em diferentes domínios, sendo um desses domínios a sexualidade. Essa aprendizagem faz-se de forma informal, determinada pelas experiências do quotidiano, mas também de forma formal, recorrendo a profissionais, assumindo a escola e o professor um meio educativo por excelência.

"A escola e os professores são o contexto e os agentes privilegiados para intencionalizar processos de análise, consciencialização e mudança ao nível de conhecimentos, sentimentos e comportamentos, em termos de sexualidade humana" (Júlio Machado Vaz, 1996).



Hoje reconhece-se a necessidade e a importância da Educação Sexual Escolar por instâncias internacionais como a UNESCO, a UNICEF ou a ONU, e também pelo nosso governo, através do Decreto-Lei nº 60/2009 de 6 de Agosto.

De acordo com as diversas finalidades da Educação enunciadas no referido decreto-lei, podemos apontar como grande objectivo o de contribuir (embora parcialmente) para uma **vivência mais informada, mais gratificante e mais autónoma, logo, mais responsável da sexualidade.**

## Escolher Saúde - Gabinete de Apoio ao Jovem

A escola, hoje em dia, assume-se como um local de eleição para o estabelecimento de hábitos de vida saudáveis, onde a promoção e educação para a saúde é um processo de capacitação, participação e responsabilização que deve levar os nossos jovens a sentirem-se competentes, felizes e valorizados, por adoptarem e manterem estilos de vida saudáveis.

Concretizando esta ideia, a partir do mês de Dezembro vai estar disponível, na nossa escola, o Gabinete de Apoio ao Jovem. Neste espaço, também denominado Escolher Saúde, os nossos alunos poderão dispor de um tempo que permita que determinados assuntos possam ser abordados: problemas decorrentes das relações com os outros, dúvidas sobre a sexualidade e planeamento familiar, relações afectivas, drogas, entre outros.

Assim, serão finalidades deste gabinete:

- Esclarecer os alunos sobre questões relacionadas com a alimentação, consumo de substâncias aditivas, violência, sexualidade e afectos,....
- Informar para promover a capacidade de tomar decisões e de recusar comportamentos não desejáveis.
- Ajudar os alunos a construir uma vivência mais informada, mais gratificante e mais autónoma, logo, mais responsável da sexualidade.
- Promover atitudes preventivas em matéria de saúde, nos aspectos relacionados com a reprodução e a contraceção.
- Sensibilizar para a capacidade de pedir ajuda e saber identificar apoios, quando necessário.

O Gabinete possibilitará aos alunos a oportunidade de dialogar com adultos que assegurarão abertura, disponibilidade, confiança e confidencialidade. Quando as questões colocadas ultrapassarem a competência dos dinamizadores do gabinete, os alunos serão encaminhados para estruturas que os possam

apoiar de forma mais especializada.

O Gabinete de Apoio ao Jovem propõe-se a realizar uma intervenção preferencialmente preventiva, dinamizando parcerias com o Centro de Saúde, através da colaboração com a Sra. Enf. Graciosa.

Para marcar uma consulta no Gabinete de Apoio ao Jovem com a enfermeira Graciosa, basta aceder à página da escola ([www.esfelgueiras.org](http://www.esfelgueiras.org)) e inscrever-se através do email: [gabinetedepoioaojovem@esfelgueiras.org](mailto:gabinetedepoioaojovem@esfelgueiras.org)

Este gabinete funcionará na sala B9 do bloco B, no horário afixado no local.

Embora seja principalmente direccionado para o atendimento individual dos alunos, o Gabinete de Apoio ao Jovem e a Sra. Enfermeira Graciosa estão também disponíveis para colaborar com os professores em geral, directores de turma que solicitem a intervenção do Gabinete, atendimento de novas situações por solicitação de qualquer membro da Comunidade Educativa, colaboração com famílias ou articulação, para estudo de caso, com os responsáveis da Educação Especial e dos Serviços

de Psicologia Ocupacional.

Façam já as vossas marcações através do email [gabinetedepoioaojovem@esfelgueiras.org](mailto:gabinetedepoioaojovem@esfelgueiras.org) e sejam jovens esclarecidos e informados.

1 Carvalho, G. (2006). *Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis.*

In *Actividade Física, Saúde e Lazer; A infância e estilos de vida saudáveis*, Pereira, B. & Carvalho, G. Lidel, Edições Técnicas: Lisboa.

**Professoras responsáveis pelo Clube da Saúde: Natália Oliveira, Eufémia Faria e Ofélia Morais**