SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | ARSC | DSP | Programa Nacional de Saúde Escolar | SAÚDE ORAL

NEWSLETTER

Junho | 2023 | Nº 6

JUNHO | MÊS DO DIA DA CRIANÇA



O Dia da Criança foi estabelecido oficialmente em 1950 na sequência do congresso da Federação Democrática Internacional das Mulheres, realizado em 1949, em Paris.

Portugal, à semelhança de vários países, adotou o dia 1 de junho para celebrar o Dia da Criança com o objetivo de sensibilizar para os direitos das crianças e para a necessidade de promover uma melhoria das condições de vida, tendo em vista o seu pleno desenvolvimento.

ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividade física é um determinante fundamental de saúde. Contribui para aumentar a longevidade e reduzir a carga de doença. O seu papel preventivo e terapêutico na saúde da população, em geral, e nas crianças e jovens, em particular, está bem documentado. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a promoção da atividade física é uma das medidas de Saúde pública mais custo-efetiva. Crianças e jovens fisicamente ativos têm melhor saúde musculoesquelética, melhores capacidades motoras, cognitivas e sociais. O benefício da atividade física tem ainda tradução na saúde mental dos mais jovens, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão.

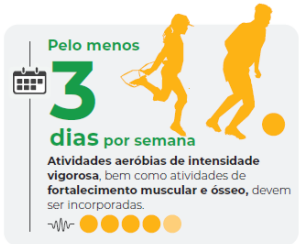
O recreio escolar é considerado um dos locais de excelência para a promoção e prática de actividade física. Contudo, apesar da literatura sobre o tema indicar que 40 a 50% do tempo de recreio deva ser passado a praticar AF, o nível de AF durante o tempo livre tem diminuído significativamente ao longo dos últimos anos.

RECOMENDAÇÃO DA OMS

PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Crianças e adolescentes (5 a 17 anos)





[Perfis de Evidencias]



ACES PIN - Figueiró dos Vinhos participa em projeto piloto de promoção da Atividade Física nas Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico

A Unidade de Saúde Pública do Pinhal Interior Norte avançou este ano lectivo com a implementação de um Projecto Regional de Intervenção na promoção da Atividade Física, nas escolas do 1º ciclo do Ensino Básico do concelho Figueiró dos Vinhos.

Um dos principais objetivos do projeto "salta.acorda" passa por aumentar a prática de atividade física dos alunos do 1º ciclo do EB, incentivando o salto à corda no recreio das escolas.

O salto à corda é considerado um dos melhores e mais equilibrados exercícios aeróbicos. É barato, de fácil acesso, e tem uma ótima relação custo-efetividade em termos de saúde. Em termos de desenvolvimento de aptidão física, é uma das atividades físicas mais completa, contribuindo para a resistência cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, velocidade, resistência muscular, flexibilidade, ritmo e equilíbrio. Ajuda ainda a promover a autoestima e a socialização das crianças. Por outro lado, em termos curriculares, o salto à corda faz parte das Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1º Ciclo do EB, e está incluído na prova de expressões físico-motoras das Provas de Aferição.

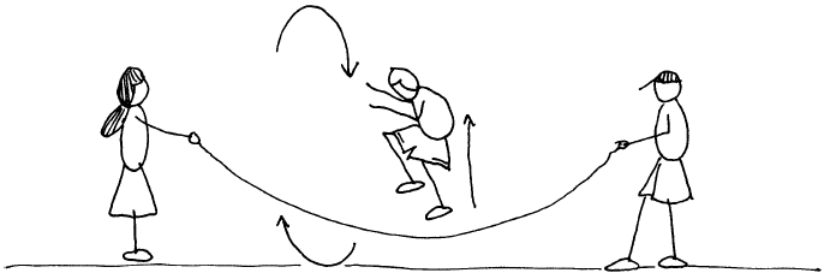
O projeto Salta.acorda conta com a colaboração do Agrupamento de Escolas de Figueiró dos Vinhos, Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos e Equipa Local de Saúde Escolar. A sua gestão cabe ao Serviço Local de Saúde Pública de Figueiró dos Vinhos, sob coordenação do Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro.

A primeira fase do projeto compreendeu a auscultação do interesse das entidades envolvidas, a avaliação do espaço de recreio dos estabelecimentos escolares, bem como a estimativa dos recursos humanos e materiais necessários ao desenvolvimento das atividades previstas.

A segunda fase do projeto teve início a 13/03/2023, com a distribuição das cordas para a prática do salto, oferecidas pelo município.

O salto à corda decorre durante o intervalo letivo, sob orientação e vigilância dos professores e auxiliares de ação educativa das escolas do 1º ciclo do EB de Figueiró dos Vinhos. A avaliação da efetividade do projeto irá decorrer em 2025, e os resultados serão devidamente comunicados a todas as partes envolvidas.

Projeto salta.acorda



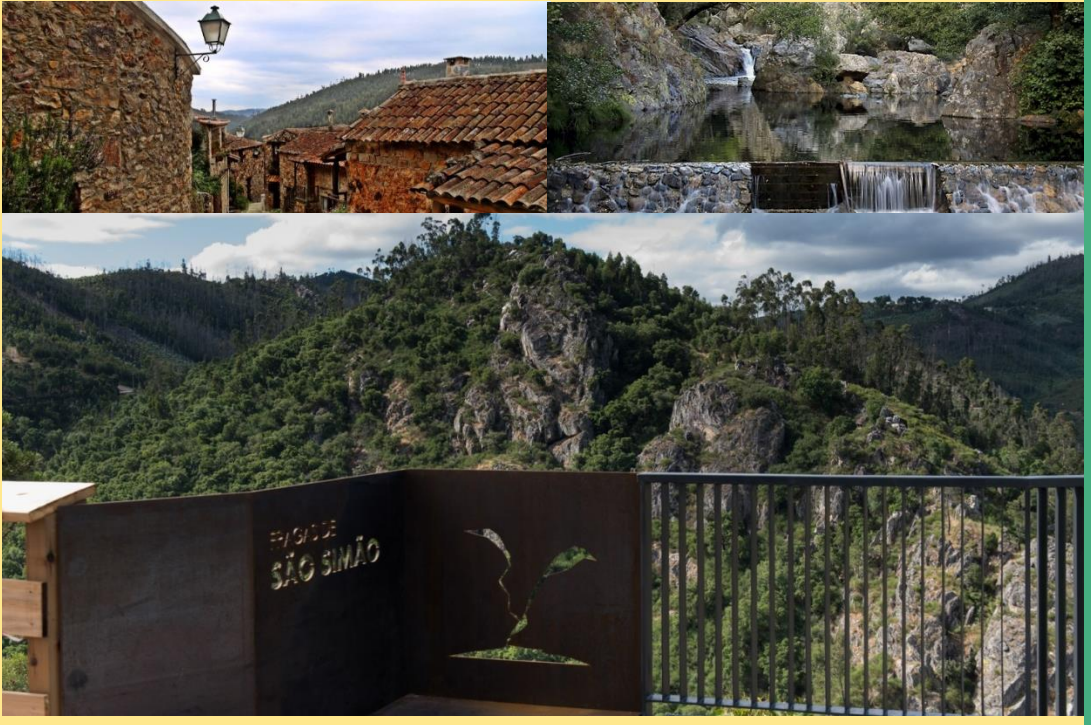
salta.acorda











Momentos…

Casal de São Simão é uma pequena aldeia que se encontra situada na freguesia de Aguda, concelho de Figueiró dos Vinhos. Integra a rede das Aldeias do Xisto.

Existem três elementos centrais em Casal de São Simão: a aldeia de Casal de São Simão, a praia fluvial e as Fragas de São Simão, e ainda o miradouro

Do centro da Aldeia de São Simão há um caminho pedestre que atravessa um belíssimo sobreiral maduro sito na encosta, descendo até à Ribeira de Alge, numa caminhada de cerca de 15 minutos

|úteis|



Links | Informações

Recomendações OMS - Para a atividade física e comportamento sedentário

WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR

Projeto Salta.acorda

Brincar na água em segurança

Equipamentos de flutuação individual

recomendações para auxiliares de flutuação e coletes salva-vidas

Vídeo - Um segundo pode durar para sempre - Afogamentos

FICHA TÉCNICA

Titulo| NEWSLETTER

Editor: Departamento de Saúde Pública ARS Centro I.P.

Equipa Coordenadora Regional de Saúde Escolar

Equipa Coordenadora Regional de Saúde Oral

E-mail | saúde.escolar@arscentro.min-saude.pt