

## Saiba mais sobre ... *Educação e Saúde*

### **Livros:**

Jovens com saúde - Diálogo com uma geração

Autores: Margarida Gaspar de Matos e Daniel Sampaio

Ano: 2022

Livro recomendado para apoio a projetos relacionados com o corpo humano/saúde no 3.º ciclo. Obra que pretende ajudar professores, pais e crianças/adolescentes a construir um diálogo intergeracional. Este livro aborda vários temas de saúde e bem-estar como a sexualidade, a alimentação, o exercício físico, a toxicodependência, a marginalidade, entre outros.

Adolescentes - As suas vidas, o seu futuro

Autora: Margarida Gaspar de Matos

Ano: 2020

Amamo-los, estranhamo-los, queremos apoiá-los e compreendê-los. Mas que sabemos nós, adultos, sobre os adolescentes, as suas vidas e o seu entendimento do mundo? Os adolescentes têm características que os unem como grupo e outras que os individualizam. São fruto do tempo em que vivem, mas traçam os seus próprios percursos, diferenciadores. Eliminados os lugares-comuns que os banalizam, como podemos encará-los com simultâneas consistência e flexibilidade? Este livro dirige-se a pais, educadores, técnicos de saúde e adultos em geral, aos quais fornece ideias-chave úteis, após explorar as questões centrais da adolescência: a relação com o corpo, a tecnologia e o lazer, a tomada de decisões, os consumos, os laços familiares e com a escola, os amigos, os conflitos, os amores, as expectativas. Escrito durante a pandemia COVID-19, considera já o seu impacto no dia a dia dos adolescentes.

Saúde Escolar - Intervenções de Promoção de Saúde

Autora: Teresa Martins e Elisabete Borges

Ano: 2023

A principal missão da saúde escolar é promover a consciência coletiva de que a saúde é um bem valioso, da responsabilidade de todos. Investir nesta área significa investir duplamente, tanto na educação quanto na saúde.

Adicionalmente, ao promover o bem-estar físico, emocional e social, a saúde escolar desempenha um papel crucial na promoção da inclusão e equidade, contribuindo para a formação de adultos saudáveis. Neste contexto, os enfermeiros têm um papel fundamental, implementando estratégias criativas e inovadoras que ajudem crianças e jovens a compreender e a adotar comportamentos saudáveis, sendo, assim, capazes de tomar decisões informadas sobre a saúde e bem-estar.

Este livro é uma ferramenta multifacetada e orientadora, tanto na conceção de ideias, de estratégias e de atividades, como na sua implementação e posterior avaliação, projetada com base na atividade de profissionais da área com diferentes especializações.

Na primeira parte, é feito um enquadramento da área, abordando temas essenciais como projetos escolares, avaliação da intervenção, recursos pedagógicos, desenvolvimento de competências em crianças e jovens e ação participativa. Na segunda parte, em que os capítulos apresentam especificidades e estratégias para cada grupo etário distinto, são abordados temas frequentes como saúde oral, alimentação, sono, bullying, comportamentos aditivos, entre outros.

Este livro aborda, assim, a saúde escolar, de uma forma simples e clara, útil para Enfermeiros que trabalhem em contexto escolar, de saúde comunitária e familiar ou de saúde infantil e juvenil.

#### Como Educar Crianças Desafiantes

Autora: Laura Sanches

Ano: 2023

Nunca ouvem, raramente obedecem e têm uma necessidade extrema de negociar tudo. Consegue identificar os seus filhos nesta descrição? Já perdeu a conta aos castigos e às ameaças a que tem de recorrer para se fazer ouvir? Então, este livro é para si e para todos os que, perante crianças mandonas ou mimadas, se sentem desorientados e a falhar.

Educar não tem de ser um fardo e muito menos uma luta constante, mesmo quando estamos perante uma criança controladora e que não se deixa cuidar. Neste livro, a psicóloga clínica Laura Sanches desconstrói o mito dos miúdos com mau feitio, a quem chama crianças alfa, e apresenta uma série de estratégias de empoderamento para que pais e cuidadores reclamem o papel de adultos responsáveis e capazes, em todas as fases da vida, desde a infância até à adolescência. Aprender a gerir birras intermináveis, lidar com a frustração e encontrar a calma e a disponibilidade para acolher os sentimentos e as emoções das crianças são algumas das ferramentas que a autora se propõe partilhar. Acima de tudo, é preciso que os pais confiem que é no seu coração que encontram todas as respostas para a educação dos filhos... e que os filhos, por sua vez, sejam capazes de descansar no amor dos pais.

Um livro indispensável para pais e cuidadores adquirirem ferramentas de compreensão, gestão e acolhimento das necessidades, sentimentos e emoções das crianças difíceis de educar.

#### A Importância do Sono nas Crianças

Autora: Maria Adelaide Monteiro

O sono é considerado um dos temas que mais tem fascinado o Homem desde os primórdios da Humanidade, mas mesmo com toda a evolução a que temos assistido, o sono continua a ser um tema pouco explorado e pouco conhecido, sem lhe darmos o verdadeiro valor a este estado biológico que todos nós realizamos, mas que por vezes pensamos ser uma perda de tempo. Mas será assim tão pouco importante? Será que as nossas crianças dormem o suficiente? Até que ponto o sono é importante para um desenvolvimento saudável para os nossos filhos?

Muitas questões acerca deste assunto, são respondidas neste livro.

#### Artigos:

A construção da escola como lugar de saúde - Contributo para uma reflexão sobre as políticas de saúde escolar na sociedade portuguesa contemporânea

Brígida Riso - ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL) (Lisboa/Portugal)

<https://ojs.up.pt/index.php/esc-ciie/article/view/325>

Trabalhar a educação para a saúde nas escolas: percepções de profissionais de saúde e de professores – Tese de Mestrado

Diana Filipa de Sousa Mota

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/56468/3/EpS.pdf>

Saúde mental em Saúde escolar – Manual para a promoção de competências socioemocionais em meio escolar (2019)

[https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31861/1/SaudeMental\\_em\\_Sau%CC%81de%20Escolar\\_2019.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31861/1/SaudeMental_em_Sau%CC%81de%20Escolar_2019.pdf)

A promoção e educação para a saúde com crianças e adolescentes nas escolas de Portugal

Autores: Jorge Bonito e Hugo Oliveira

<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/23576>

**Outros assuntos:**

Referencial de Educação para a saúde

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial\\_educacao\\_saude\\_original\\_4julho2017\\_horizontal.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_original_4julho2017_horizontal.pdf)

Saúde Escolar: Consulte o Referencial de Educação para a Saúde

<https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo-de-p%C3%A1ginas-antigas/sa%C3%BAde-escolar-consulte-o-referencial-de-educac%C3%A7%C3%A3o-para-a-sa%C3%BAde/>

PES – Projeto Educação para a Saúde

<https://agrup-alcains-svb.com/tema/projetos/pes-projeto-educacao-para-a-saude/>

A Saúde Mental explicada às crianças - Eu sinto.me: crianças

<https://www.youtube.com/watch?v=kzD-slnSvtE>

Saúde mental dos alunos - O que fazer? Como atuar?, por Eduardo Sá

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEGcAqThZY>