



Semana da Saúde 25-26 na E. S. Viriato

Com o objetivo central de promover a **literacia em saúde**, de 9 a 13 de março, decorreu a nona **Semana Da Saúde**, na Escola Secundária de Viriato, em resultado da união de sinergias das equipas da Promoção e Educação para a Saúde (PES), dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), do Pessoal Não Docente e da Direção da Escola, em articulação com parceiros internos e externos.

Como consta na programação, as atividades desenvolvidas inseriram-se nas áreas prioritárias da Educação para a Saúde que constam no Referencial da Educação para a Saúde: Saúde mental e prevenção da violência; Educação alimentar e atividade física; Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências; Afetos e Educação para a sexualidade.

Embora ao longo de todo o ano letivo, se promova a educação para a saúde, na escola, a Semana da Saúde assume uma importância crucial por envolver todos os alunos, os profissionais da educação, docentes e não docentes, e os pais/encarregados de educação, bem como vários parceiros. A programação da semana integrou a realização de atividades destinadas à comunidade, para além das atividades dirigidas aos alunos, promovendo o bem-estar físico, mental e social. Foram, assim, proporcionadas à comunidade experiências de aprendizagem que visam melhorar a sua saúde, incentivando escolhas cada vez mais conscientes, responsáveis, saudáveis e sustentáveis.

As atividades centradas nos eixos fundamentais da Educação para a Saúde e da Educação Inclusiva incluíram palestras, sessões de sensibilização com componentes teórica e prática; sessões de educação por pares; rastreios (oral, cardiovascular, do sono, de pele, tensão arterial e glicémia); momentos de demonstração de atividade física impulsores de saúde (Aeróbica, Step, treino funcional) e atividade física inclusiva e integrada, ainda, uma caminhada pela saúde (a realizar no final do segundo período, por questões de logística).

Um ousado programa concretizável graças ao empenho e trabalho colaborativo da equipa PES e SPO e à disponibilidade e preciosa colaboração de parceiros (internos e externos) como: Associação de Pais e EE; Associação de Estudantes; Grupo de Educação Física; Clube Desporto Escolar Comunidades; Biblioteca Escolar; PCE; CAA; EMAEI; ULS- Viseu Dão Lafões; Gabinete de Apoio à Saúde do Adolescente (GASA); Equipa da saúde Escolar; UCC Viseense; Farmácia Viriato; Associação EPIS - Empresários Pela Inclusão Social em parceria com a UPC- Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo - Comportamental da Universidade de Coimbra; Centro de Respostas Integradas (CRI-Viseu)/ICAD; PSP-Viseu-Escola Segura; IPDJ; Cine Clube-Viseu; Jogos + Vida; Victus

na Comunidade, Invictus Viseu-ADRC; Câmara Municipal de Viseu; sem esquecer toda a receptividade e empenho do Pessoal Docente e Não Docente no desenvolvimento da programação da Semana da Saúde 25-26.

A finalizar regista-se o sincero agradecimento a todos(as) os(as) que das mais variadas formas contribuíram para o sucesso da Semana da Saúde 25-26 e o enaltecimento da forma grandiosa como os alunos participaram nas várias atividades, a verdadeira medida do sucesso do evento.

