

# SHE



Schools for Health in Europe

## Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE

---

*Documento que acompanha o Manual online SHE – Escolas Promotoras de Saúde na Europa*



## Ficha Técnica

### Título

Plano de Ação para a Promoção da Saúde na Escola - *SHE*: Documento de acompanhamento para o *Manual online SHE - Escolas Promotoras de Saúde na Europa: 5 passos para uma escola promotora de saúde*

### Autores

Erin Safarjan M.P.H.  
Goof Buijs M.Sc.  
Silvia de Ruiter M.Sc.

### Tradução Pedro d'Orey

### Adaptação para Portugal

Filomena Pereira – Coordenação - Direção-Geral da Educação (DGE)  
Isabel Lopes - DGE  
Laurinda Ladeiras - DGE  
Rui Matias Lima - DGE

### Revisão científica

Teresa Vilaça – Universidade do Minho

### Agradecimentos

Esta publicação está baseada nos documentos *Project Plan* and *Communication Plan* para o Manual Holandês online *Manual Healthy High School* (Projectplan & Communicatieplan, Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs).

### Financiado por

Esta publicação surge da subvenção de funcionamento CBO-FY2013, financiada pela União Europeia, no quadro do Programa para a Saúde. Nem a União Europeia nem qualquer pessoa que trabalhe em sua representação é responsável pelo conteúdo desta publicação.

### Data de publicação

Dezembro de 2013

Documento disponível no portal da rede SHE: [www.schoolsforhealth.eu/for-schools/](http://www.schoolsforhealth.eu/for-schools/)

CBO

P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, the Netherlands

Email: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)



© CBO, Utrecht, 2013. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida sem autorização escrita. Os pedidos para a transferência de imagens ou texto devem ser dirigidos a: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)

## Índice

1. Introdução .....	4
2. Fase 1: Como começar - estabelecer um grupo de trabalho .....	5
2.1. Definir papéis e tarefas .....	5
2.2. Estabelecer uma agenda de reuniões .....	5
3. Fase 2: Fazer o diagnóstico.....	6
3.1. Definir e registrar as prioridades .....	6
4. Fase 3: Planificar as ações .....	7
4.1. Objetivos e metas.....	7
4.2. Indicadores .....	9
4.3. Planificar a comunicação.....	10
4.4. Planificar a avaliação .....	12
4.5. Articular todo o processo: o plano de ação da escola promotora de saúde.....	14
4.5.1. Tabela: plano de ação da escola promotora de saúde.....	15
4.5.2. Tabela: plano de comunicação da escola promotora de saúde.....	16
4.5.3. Tabela: plano de avaliação da escola promotora de saúde .....	17
5. Referências .....	18

## 1. Introdução

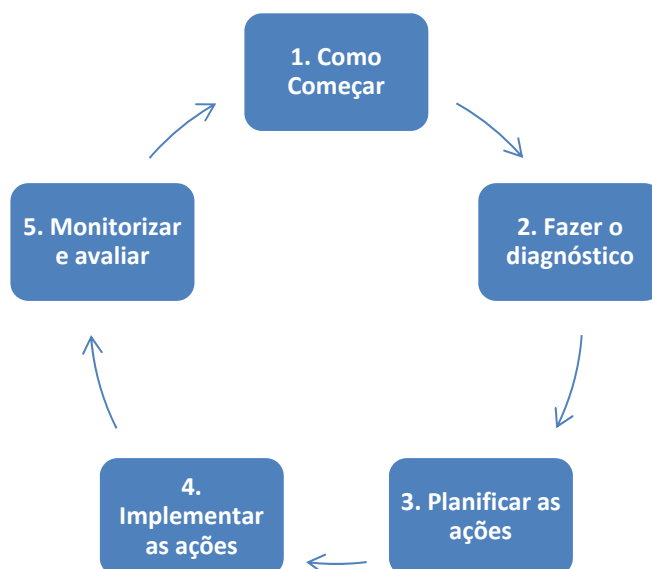
Tornar-se uma *Escola Promotora de Saúde* é um processo importante e interessante. Vai ocupar tempo e exigir bastante preparação mas acabará por conduzir à criação de uma escola promotora de saúde mais eficiente e efetiva.

A nossa experiência é que, eventualmente, poderá demorar todo um ano letivo a elaborar o plano de ação da escola promotora de saúde. O *Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE* está concebido para ajudar neste processo, por exemplo, ao propor a descrição de objetivos, metas e ações e ao ajudar a decidir quem será o responsável pelo quê. Deste modo, ajudará a escola a integrar a abordagem de escola promotora de saúde, a organizar a sua comunicação e a cumprir o plano de ação estabelecido.

As cinco fases de integração da abordagem de uma escola promotora de saúde estão representadas no diagrama seguinte (Diagrama 1). Como se pode ver pelas setas no diagrama, o processo é cíclico e contínuo. Este documento centra-se nas primeiras três fases deste processo, com o objetivo de ajudar no desenvolvimento do plano de ação da escola promotora de saúde.

Apesar do *Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE* incluir alguns exemplos de conceitos chave para ajudar na elaboração do plano de ação, não inclui explicações exaustivas. Por favor consulte as fases e secções correspondentes no *Manual online SHE - Escolas Promotoras de Saúde na Europa: 5 passos para uma escola promotora de saúde*, para mais informações.

*Diagrama 1. Fases para a abordagem da escola como um todo para se tornar uma escola promotora de saúde*



## 2. Fase 1: Como começar - estabelecer um grupo de trabalho

### 2.1. Definir papéis e tarefas

Após ter sido criado um grupo de trabalho da escola promotora de saúde, será útil atribuir e confirmar os papéis/responsabilidades e tarefas de cada elemento do grupo. Preencher a seguinte grelha poderá ajudá-lo/a neste processo. <sup>1</sup>

Papéis e tarefas: Elementos do grupo de trabalho da escola promotora de saúde				
Nome	Função	Tarefas	Responsabilidades	Compromisso para o projeto (horas por semana letiva)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

### 2.2. Estabelecer uma agenda de reuniões

Estabelecer uma agenda de reuniões para o ano ou anos letivos, ajuda a garantir que os elementos do grupo de trabalho estão disponíveis para se encontrar regularmente e durante um período alargado de tempo. Poderá também prevenir problemas de comunicação e clarificar os papéis chave.

---

### **Agenda de reuniões do grupo de trabalho da escola promotora de saúde**

**Quem vai dirigir as reuniões?**

**Quem fará o registo das atas/tomar notas?**

**Qual será a regularidade das reuniões?**

**Quais os temas a abordar nas reuniões?**

**Em que datas serão as reuniões?**

**Qual será o local das reuniões?**

**Qual será a duração das reuniões?**

---

## **3. Fase 2: Fazer o diagnóstico**

### **3.1. Definir e registar as prioridades**

Após ter avaliado a situação atual da escola em relação à promoção da saúde, podem começar a pensar sobre os desafios e as prioridades da escola promotora de saúde e como os pretendem abordar.

Depois de escolhidas as áreas/tópicos prioritárias/os, podem ser incluídas/os na seguinte grelha, para documentar as escolhas.

<b>As prioridades da escola promotora de saúde</b>
<b>1.</b>
<b>2.</b>
<b>3.</b>
<b>4.</b>
<b>5.</b>

## 4. Fase 3: Planificar as ações

### 4.1. Objetivos e metas

Após ter definido as prioridades da escola promotora de saúde, será importante determinar os objetivos correspondentes. Os objetivos são as melhorias desejadas em geral para a saúde e o bem-estar, e devem basear-se nas prioridades selecionadas. Os objetivos específicos são metas repartidas em atividades e resultados aferíveis, que deverão alcançar os objetivos.

*Exemplo 1. Abordagem da escola como um todo: objetivos e metas para prevenir e lidar com o bullying*

#### **Prioridade: Prevenir e lidar com o *bullying***

##### **Objetivos por prioridade**

1. Desenvolver uma política da escola para prevenir e lidar com o *bullying*
2. Documentar incidentes de *bullying*
3. Criar um ambiente social que permita denunciar e discutir abertamente o *bullying*
4. Formar os/as docentes e outro pessoal da escola sobre como identificar e lidar melhor com o *bullying*
5. Informar os/as alunos/as sobre o *bullying* escolar, na sala de aula.

##### **Metas por prioridade**

1. Nos próximos dois anos será implementada uma política abrangente \* sobre o *bullying*.
2. Estabelecer um sistema, durante o próximo ano, para identificar e documentar os incidentes de *bullying*.
3. Existe um ambiente social no qual os/as alunos/as e os/as docentes se sentem respeitados/as e livres para denunciar incidentes de *bullying*.
4. Os/As docentes e outros elementos chave da escola fazem formação sobre a identificação e abordagem ao *bullying* na escola.
5. Os/As docentes e outros elementos da escola sabem como responder aos incidentes de *bullying*, como deve ser comunicado e a quem.
6. Os/As alunos/as sabem porque é que o *bullying* é prejudicial e sabem que o devem comunicar, se eles/as próprios/as ou outros/as alunos/as estiverem a ser vítimas de *bullying*.

**\* identificar e acompanhar adequadamente os/as alunos/as identificados/as como agressores/as (*bullies*); facilitar a denúncia do *bullying* e enfrentar as causas do *bullying***

Nas grelhas seguintes podem anotar os objetivos e as metas da sua escola promotora de saúde, baseados nas prioridades selecionadas. Se tiver mais do que três prioridades, pode acrescentar grelhas adicionais.

**Prioridade 1.**

**Objetivos para a prioridade 1**

**Meta(s) para a prioridade 1**

**Prioridade 2.**

**Objetivos para a prioridade 2**

**Meta(s) para a prioridade 2**

**Prioridade 3.**

**Objetivos para a prioridade 3**

**Meta(s) para a prioridade 3**



## 4.2. Indicadores

Com a ajuda dos indicadores, poderão determinar se estão no caminho certo, até que ponto se avançou e até onde é preciso ainda avançar para atingir as metas e objetivos. A comparação dos indicadores com o plano de ação preliminar poderá ajudar a aperfeiçoar ainda mais o plano.

### *Exemplo 2. Indicadores: Divulgar o conceito de escola promotora de saúde<sup>2</sup>*

Objetivos	Indicadores
1. Disseminar/divulgar o conceito das escolas promotoras saúde entre os elementos da comunidade escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os/As novos/as docentes, os elementos do pessoal não docente, os/as alunos/as e os/as pais/mães e encarregados/as de educação estão informados sobre o conceito e o plano para se tornar e manter uma escola promotora de saúde.</li> <li>• Os/As docentes e os outros elementos chave, tiveram acesso a publicações e outros materiais relacionados com o conceito da escola promotora de saúde e com a promoção da saúde na escola.</li> <li>• Os elementos chave da escola participaram em atividades de formação sobre a escola promotora de saúde, como indicado no plano.</li> <li>• O pessoal não docente e docente, os/as alunos/as e os/as pais/mães e encarregados/as de educação reconhecem que possuem conhecimentos suficientes sobre os conceitos e o plano da escola promotora de saúde, de modo a realizar as atividades da escola promotora de saúde.</li> </ul>
2. Promover o sentimento de conhecimento deste conceito entre os elementos da comunidade escolar	

Na grelha seguinte poderá registar os indicadores da escola, que correspondem aos seus objetivos e metas.

Objetivos/ Metas	Indicadores

### 4.3. Planificar a comunicação

A comunicação é vital em cada fase para se tornar uma escola promotora de saúde. No seio da comunidade educativa, a comunicação eficaz e o uso de canais de comunicação adequados, poderão ajudar a conseguir apoios para a escola promotora de saúde. Ajudará a esclarecer os passos importantes do processo e assegurará que a comunidade educativa se sente parte no processo e nos resultados. Para comunicar eficazmente em diferentes situações, será muito útil ter um plano de comunicação. Nas grelhas seguintes podem registar as componentes mais importantes do plano de comunicação.<sup>3</sup>

#### Definir objetivos claros de comunicação

Os objetivos de comunicação são os que se desejam alcançar com as mensagens de comunicação.

*Exemplo 3. Metas de comunicação para o pessoal docente e não docente na escola:*

Meta 1 (conhecimento): durante os primeiros três meses do processo de planificação, todos/as na escola tomam consciência dos benefícios de integrar uma escola promotora de saúde.

Meta 2 (atitudes): sensibilizar a direção da escola (diretor/a do agrupamento de escolas/escola) de que a integração da abordagem da escola promotora de saúde terá um impacto positivo na saúde, no bem-estar e no rendimento escolar dos/as alunos/as, bem como no funcionamento e na imagem da escola.

Meta 3 (hábitos): pelo menos 75% do pessoal docente e não docente da escola está ativamente envolvido no desenvolvimento e implementação da escola promotora de saúde, durante os próximos 3-5 anos.

Na grelha seguinte, pode registar os objetivos de comunicação da sua escola por grupos alvo.

Metas de comunicação	
Grupo alvo/ destinatário/a	Metas

### Crie mensagens simples e claras

As mensagens de comunicação são as mensagens que queremos passar aos elementos específicos da comunidade educativa ou a indivíduos/grupos fora da comunidade educativa, em relação à escola promotora de saúde.

#### *Exemplo 4. Mensagens de comunicação*

Mensagens de comunicação	
Grupo alvo/destinatário/a	Mensagem
Direção da escola	As atividades da escola promotora de saúde podem melhorar a imagem da escola na comunidade.
Docentes	As atividades da escola promotora de saúde podem melhorar tanto a saúde como o bem-estar de toda a comunidade educativa e o sucesso educativo dos/as alunos/as.
Media locais	A nossa escola encontra-se num processo de integração da abordagem de escola promotora de saúde, de modo a promover/melhorar a saúde e o bem-estar de toda a comunidade e a promover o sucesso educativo dos/as nossos/as alunos/as.

Na grelha seguinte podem anotar as mensagens de comunicação por grupo alvo. Provavelmente haverá mensagens diferentes para o mesmo grupo alvo em diferentes fases do processo. Poderá ser útil repartir as mensagens por fases/períodos de tempo.

Mensagens de comunicação	
Grupo alvo/ destinatário/a	Mensagem

### Escolher os melhores canais de comunicação

Os canais de comunicação são o meio para divulgar as mensagens. O método/canal que escolherem poderá depender de vários fatores, incluindo as preferências do grupo alvo, o período de tempo disponível para divulgar a mensagem e os custos. Na grelha seguinte, encontram exemplos de canais de comunicação possíveis para os/as alunos/as e para os/as pais/mães e encarregados/as de educação.

Canais de comunicação							
Grupo alvo	Canais						
	Jornal da escola	Portal da escola na internet	Reuniões de informação	Comunicado à imprensa	Redes Sociais	Materiais impressos (p. ex., posters/folhetos)	...
Alunos/as			x		x	x	
Pais/mães e encarregados/as de educação	x	x	x			x	

Na grelha seguinte podem indicar os canais de comunicação escolhidos por grupo alvo

Canais de comunicação							
Grupo alvo	Canais						
	Jornal da escola	Portal da escola na internet	Reuniões de informação	Comunicado à imprensa	Redes Sociais	Materiais impressos (p. ex., posters/folhetos)	...

#### 4.4. Planificar a avaliação

A avaliação é um elemento importante para integrar a abordagem da escola promotora de saúde. A avaliação (o quê, quando e como) depende das outras componentes do plano da escola promotora de saúde, incluindo a estratégia de comunicação e as prioridades, metas e objetivos da escola promotora de saúde. A criação de metas, objetivos, atividades

e indicadores SMART (Específico, Mensurável, Alcançável, Relevante e Tempo definido) permitirá a avaliação da escola promotora de saúde.

### Selecionar as questões e os métodos de avaliação

#### *Exemplo 6. Questões e métodos de avaliação*

Questões de avaliação	Instrumentos de avaliação
1. Até que ponto as atividades da escola promotora de saúde foram implementadas como planeado?	Ex., observação, documentação, questionário e/ou entrevistas aos/às alunos/as, pessoal docente e não docente.
2. Que atividades de comunicação foram realizadas?	Ex., observação, documentação, questionário e/ou entrevistas aos/às alunos/as, pessoal docente e não docente.
3. Até que ponto as atividades de comunicação foram implementadas como planeado?	Ex., observação, questionário e/ou entrevistas aos/às alunos/as, pessoal docente e não docente.
4. Até que ponto as metas e objetivos do programa foram atingidos?	Ex., comparar a avaliação feita no início do projeto (linha de base) com os resultados no final do projeto para avaliar o progresso (mudança quantitativa) usando questionários e documentação.
5. Até que ponto os objetivos de comunicação foram alcançados?	Ex., questionários ou entrevistas aos/às alunos/as, pessoal docente e não docente.
6. Quais são as atitudes dos/as pais/mães/encarregados/as de educação e do pessoal docente e não docente em relação às novas práticas da escola promotora de saúde?	Ex., questionários ou entrevistas aos/às alunos/as, pais/mães/ encarregados/as de educação e pessoal docente e não docente.

Na grelha seguinte, podem escrever as vossas próprias questões e métodos de avaliação.

Questões de avaliação	Método de avaliação

#### **4.5. Articular todo o processo: o plano de ação da escola promotora de saúde**

Uma vez registadas as componentes chave do plano de ação da escola promotora de saúde, devem articular todos os passos do processo para a concretização do plano, incluindo os prazos para as atividades, quem é responsável por quê, e qual o orçamento disponível.

As três tabelas seguintes podem ajudar a agrupar as componentes num único plano de ação, incluindo o plano de comunicação e o plano de avaliação.

**4.5.1. Tabela: plano de ação da escola promotora de saúde**

Objetivos	Metas	Indicadores	Tarefas/ atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização

4.5.2. Tabela: plano de comunicação da escola promotora de saúde							
Grupo (s) alvo	Objetivo(s)	Mensagem (s)	Atividades	Meio de comunicação	Responsável	Recursos & custos (humanos e financeiros)	Calendarização (fase e duração)



**4.5.3. Tabela: plano de avaliação da escola promotora de saúde**

Indicadores / questões de avaliação	Metodologia de avaliação	Tarefas/ atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização

## 5. Referências

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan. <https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
2. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118-125). International Planning Committee, ENHPS
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>