

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2020/2021

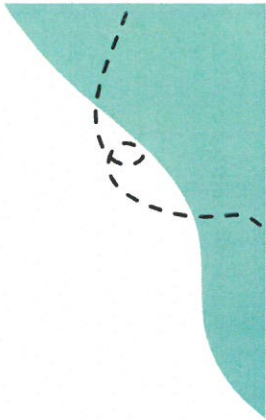


*[Handwritten signature]*  
A  
de M  
36.



**PLANOSALUDE**  
PROMOÇÃO PARA A SAÚDE EM CONTEXTOS EDUCATIVOS  
MUNICÍPIO DE BENAVENTE





# ÍNDICE



NOTA INTRODUTÓRIA	
ENQUADRAMENTO.....	4
PARCERIAS .....	5
EQUIPA.....	7
ÁREA DE INTERVENÇÃO.....	8
EIXOS DE INTERVENÇÃO.....	9
- EIXO 1 - INTERVENÇÃO COM GRUPOS ESTRATÉGICOS.....	10
Toque de CHL.....	11
Vasco & Rita.....	16
Brincar com os Sons.....	19
Sentímetros.....	24
- EIXO 2 - INTERVENÇÃO INDIVIDUAL.....	26
- EIXO 3 - INTERVENÇÃO EM REDE.....	29



  
M.A.

# NOTA INTRODUTÓRIA

O ano letivo de 2020/2021, contrariando as expectativas, voltou a ficar marcado pela pandemia COVID 19, que uma vez mais nos trouxe os medos, as incertezas, as angustias, condicionando o trabalho quer na sua forma, quer na própria ação.

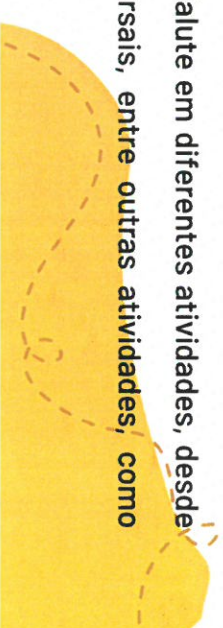
Os técnicos do Plano Saúde iniciaram o ano letivo 2020/2021 nas Escolas, assumindo os compromissos quer em grupo, quer individualmente, mas rapidamente a sua ação foi alargada ao Núcleo de Rastreamento de Contágios COVID – NRCC, situação que veio a alterar a sua intervenção.

No que diz respeito ao Eixo 1, nomeadamente aos Programas de treino de competências, foi feito um esforço por manter toda a atividade, embora com algumas adaptações.

O Programa Toque de Chi, acabou por se adaptar à realidade vivida, criando alternativas à massagem, que vieram a revelar-se bastante interessantes quer para crianças, quer para educadores. Também o Programa Brincar com os Sons, criou alguns vídeos que acabaram por ser uma mais valia, não só para crianças e educadores, mas também para os próprios pais.

O Eixo 2 - Intervenção Individual, foi o Eixo onde a intervenção apresentou menos resultados, uma vez que a maioria dos acompanhamentos acabaram por ficar sem efeito, transitando para outros técnicos, não só pela impossibilidade do acompanhamento individual no período de pandemia, por se tratarem de crianças muito pequeninas para o acompanhamento individual on line, quer pela afetação dos técnicos ao NRCC.

Relativamente ao Eixo 3 – Intervenção em Rede, destaca-se a participação/colaboração do Plano Saúde em diferentes atividades, desde a formação, orientação de estágios profissionais, avaliação psicológica em procedimentos concursais, entre outras atividades, como dinamização do dia mundial da criança em colaboração com outros serviços da autarquia.



# ENQUADRAMENTO

O Plano SALUTE desenvolve a sua atividade desde 2007, no âmbito da Rede Social do Município de Benavente. A sua conceção tem como base de sustentação o PLANO NACIONAL DE SAÚDE MENTAL 2007/2016 que definia como prioritário o desenvolvimento de atividades de prevenção e promoção da saúde mental e a prevenção das perturbações mentais.

A Organização Mundial de Saúde entende a saúde como "um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou dor". Neste sentido, a saúde mental é entendida como um aspeto vinculado ao bem-estar, à qualidade de vida, à capacidade de amar, de trabalhar e de se relacionar com os outros.

A abordagem preconizada pelo Plano SALUTE no âmbito da saúde mental procura prevenir e propor alternativas que protejam os direitos humanos e sociais da comunidade educativa mais vulnerável, visando a promoção do fortalecimento da sua capacidade de autocuidado e de autonomia pessoal para uma vida independente, prevenindo ou identificando precocemente situações de risco psicossocial.

No terreno, o Plano SALUTE, privilegia e desenvolve a sua ação de acordo com algumas das orientações do Plano Nacional de Saúde Mental e trabalha em parceria com os Programas de Educação para a Saúde em meio escolar, indo ao encontro das atividades definidas pelo Referencial de Educação para a Saúde.



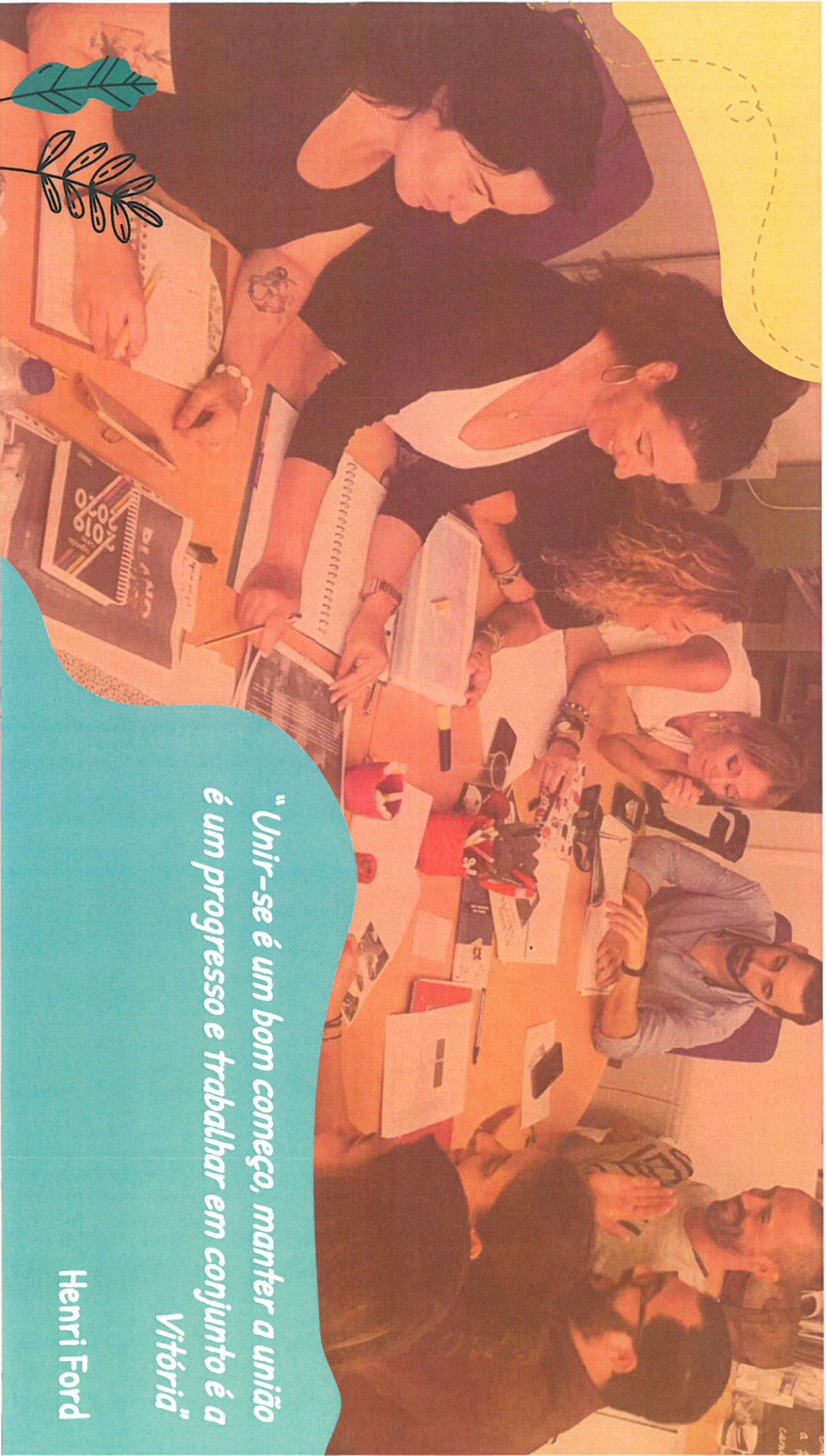
Handwritten signatures and initials in the bottom right corner.

# PARCERIAS



Handwritten signatures and initials in the bottom right corner.





*"Unir-se é um bom começo, manter a união é um progresso e trabalhar em conjunto é a vitória"*

Henri Ford

*Handwritten signature and date: 20.01.14*



**Eva Teles**

Coordenação



**Ana Sofia Caniço**

Psicóloga CMB



**Bárbara Coutinho**

Psicóloga CMB



**Francisco Rachinas**

Psicólogo CRIB



**Claudia Silva**

Terapeuta da Fala CRIB



**Sandra Silva**

Psicóloga CRIB



**Susy Graça**

Psicóloga CMB



**Tiago Fernandes**

Técnico de Desporto CMB

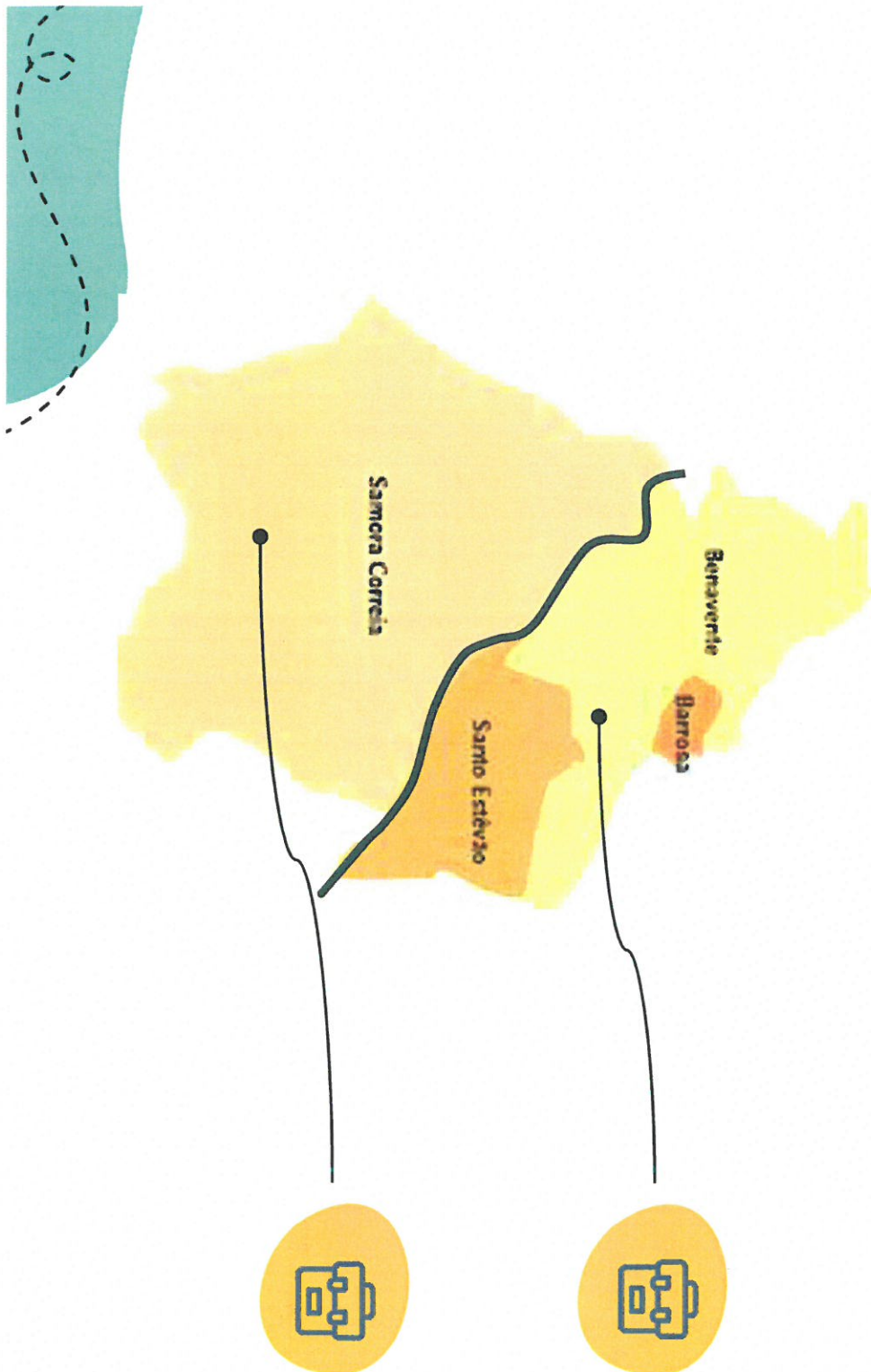


R. d. M



  
R. S. M  
A

# ÁREA DE INTERVENÇÃO



AGRUAPAMENTO DE  
ESCOLAS DE BENAVENTE  
Pré-escolar  
1.º ciclo

AGRUAPAMENTO DE ESCOLAS  
DE SAHORA CORREIA  
Pré-escolar  
1.º ciclo





# EIXOS DE INTERVENÇÃO

EIXO 1

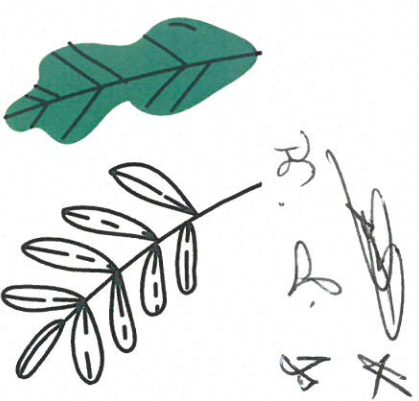
Intervenção  
em Grupos  
Estratégicos

EIXO 2

Intervenção  
Individual

EIXO 3

Intervenção  
em Rede



*Handwritten signature and initials:*  
R. R. #

01

**Intervenção em grupos estratégicos**  
**PROGRAMAS DE TREINO DE COMPETÊNCIAS**

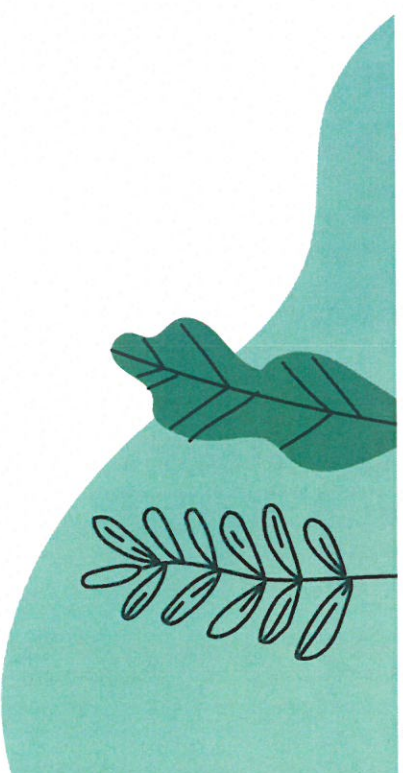
- Toque de Chi
- Vasco e Rita
- Brincar com os Sons
- Sentímetros





Programa de prevenção do bullying e da agressividade em meio escolar. Promove a saúde mental, garantindo que todas as crianças tenham regularmente uma experiência de toque positivo, proporcionando momentos de bem-estar em contexto de sala de aula.

# TOQUE DE CHI



Dr. D. B.

# ANÁLISE DA ATIVIDADE



**AESC**

Totais Abrangidos  
**100% do Pre-escolar**  
Turmas = **13 salas**  
Crianças = **311 crianças**



**AEB**

Totais Abrangidos  
**100% do Pre-escolar**  
Turmas = **11 salas**  
Crianças = **215 crianças**



*[Handwritten signature]*  
R. d. B.

# ANÁLISE DA ATIVIDADE

No ano letivo 2020/2021 o Toque de Chi teve que se adaptar uma vez mais à realidade existente, cumprindo o distanciamento, situação que inviabilizou a promoção do toque entre pares.

Sendo a massagem uma das principais técnicas utilizadas no Toque de Chi, houve necessidade de dar uma maior importância a outros exercícios e criar outras atividades em substituição, que por sinal, foram muito bem aceites e com importância para o programa no futuro.

Ao longo do ano foram trabalhados temas como a respiração, massagem em si próprios, exercícios de atenção/concentração e a atividade do escuro.

Durante o Isolamento realizaram-se sessões de toque de chi por Zoom para todas as salas do concelho, com a presença da família, onde aqui sim houve a massagem, uma vez que estávamos numa "bolha segura".

A reação e avaliação dos encarregados de educação foi bastante positiva não só em relação à iniciativa mas ao programa em si durante este período de confinamento.



  
R. d. M

Handwritten signature and initials: *[Signature]*  
R. S. P.



# ATIVIDADES PONTUAIS

## CAIXA DA RESPIRAÇÃO

No tema da respiração realizou-se uma atividade que consistiu na construção de uma “caixa da respiração” com alguns materiais reciclados, para ajudar a visualização e percepção da inspiração e expiração.

Foi uma atividade bastante dinâmica que ocupou algumas sessões, em que foram alertados para a importância da reciclagem e para o facto de cada um de nós poder construir o nosso próprio objeto de calma.



# ATIVIDADES PONTUAIS

## SESSÃO DO ESCURO



A atividade do escuro, realizou-se em todas as salas do AEB e em algumas salas do AESC, ficando a faltar, em SC, seis salas.

Nestas sessões foi trabalhado o medo do escuro com recurso à história de um livro e a uma pequena encenação com duas personagens criadas para narrarem a história – a Fada do Escuro e o Duende . Atividade com uma avaliação muito positiva e que despertou muito interesse quer nas crianças, quer nos educadores.



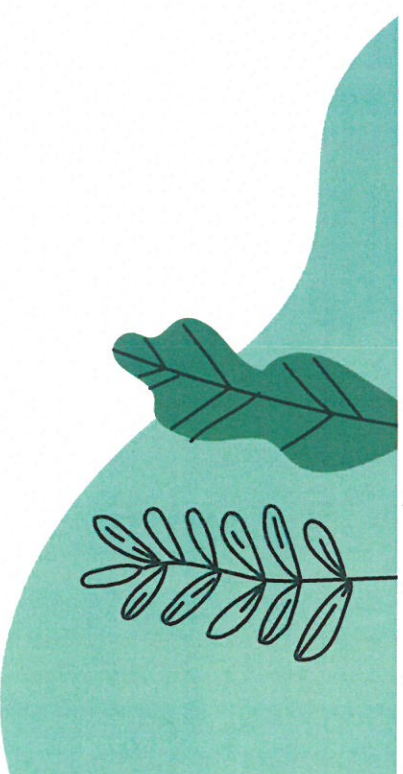
R.  
A.  
D.  
P.



É um Programa de promoção e desenvolvimento de competências sociais e pessoais, que promove o bem-estar psicológico e a autonomia.

Visa acompanhar e completar o programa da sala, consoante a necessidade da turma/ grupo, sendo uma ferramenta que promove a assimilação de novos conceitos, facilita a integração das aprendizagens, através de histórias, jogos e dinâmicas.

# VASCO & RITA



*[Handwritten signature]*  
M. L. G.



# ANÁLISE DA ATIVIDADE

Este Programa foi alvo de uma reestruturação, tendo por base a avaliação anual realizada pelos docentes e pelos técnicos que o dinamizam no terreno.

Foram realizadas algumas reuniões de reflexão durante o mês de setembro, que envolveram os técnicos do programa e docentes e no mês de outubro foram realizadas reuniões de apresentação do novo modelo de aplicação.

O Programa passou a ser aplicado em todos os anos do 1.º ciclo, por solicitação do professor titular. Cada tema passou a ser trabalhado numa média de 4 a 6 horas, agrupadas de acordo com a preferência do docente.



20. d. 19

# ANÁLISE DA ATIVIDADE



**AESC**

**1.º ciclo**

**Turmas = 3**

**Alunos = 64**

**Temas:**

**Luto;**

**Deficiência;**

**Maus tratos na infância**



**AEB**

**1.º ciclo**

**Turmas = 3**

**Alunos = 55 alunos**

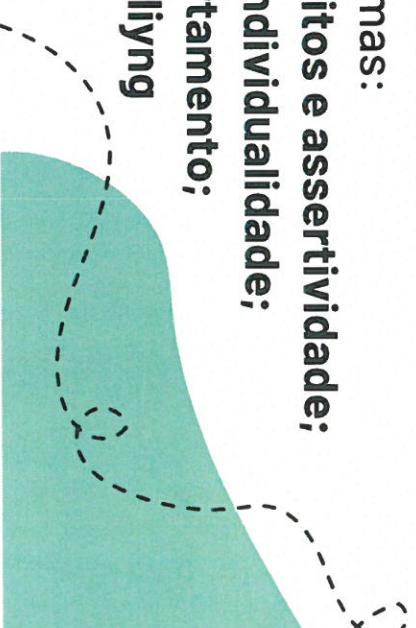
**Temas:**

**Resolução de conflitos e assertividade;**

**Diferença e individualidade;**

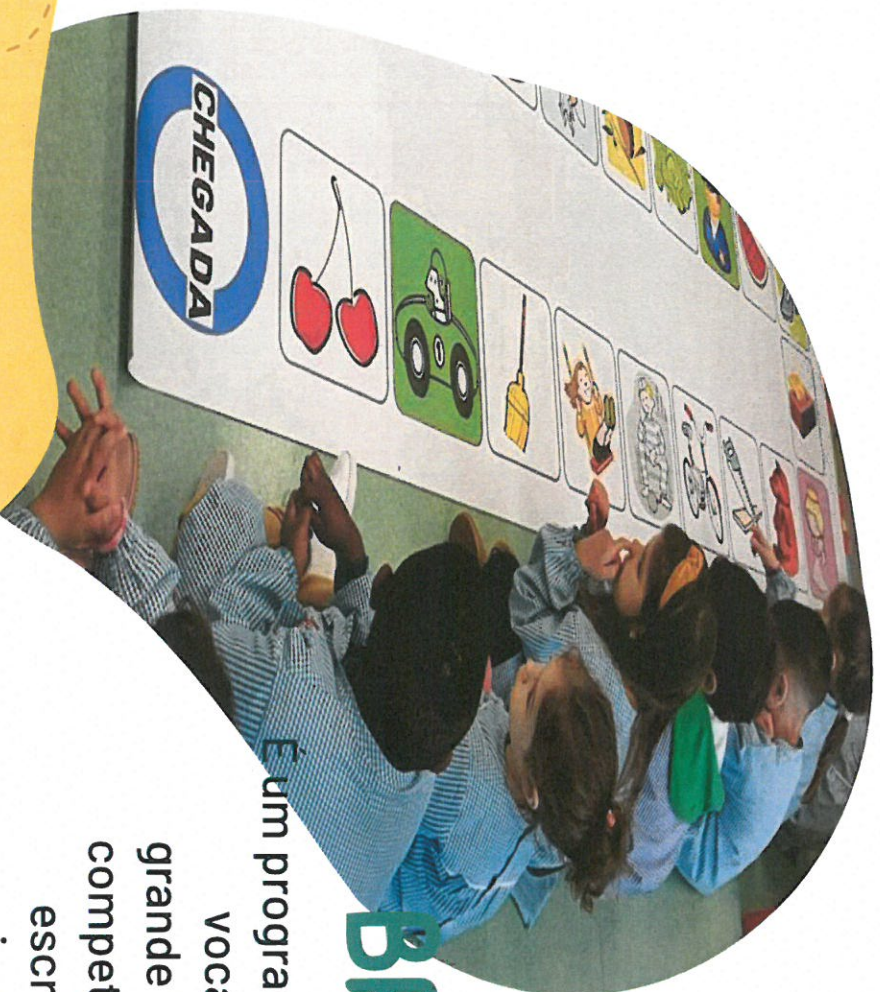
**Comportamento;**

**Bullying**



R.   
R.   
H.

Dr. R. B.



# BRINCAR COM OS SONS

É um programa de prevenção e detecção precoce de alterações vocais, linguagem e fala em crianças de pré-escolar. O grande foco de intervenção incide na estimulação de pré-competências essenciais ao desenvolvimento da leitura e escrita. Combina treino especializado, com a atividade principal das crianças: **Brincar**. Estimula as crianças de forma lúdica e construtiva, dotando-as de competências que facilitarão o caminho a percorrer para atingir o sucesso escolar.

# ANÁLISE DA ATIVIDADE



**AESC**

Totais Abrangidos  
Turmas = **5 salas**  
JI Lezíria  
JI Ganhão  
JI Centro Escolar SC



**AEB**

Totais Abrangidos  
Turmas = **4 salas**  
JI EB1 de Benavente  
JI EB1 n.º 2 de Benavente

  
M. d. A

# ANÁLISE DA ATIVIDADE

O programa teve início com a História "Gabriel, o Galo Cantor", uma história que alerta e conscientiza as crianças e os adultos para a importância e cuidados a ter com a voz.

Foi explorada a história em grupo, identificados os comportamentos de mau uso e abuso vocal, cuidados a ter diariamente com a voz, explicou-se como é formado o aparelho fonador e como ocorre o processamento vocal.

Existiu o treino correto da respiração costo diafragmática, bem como a realização de exercícios de relaxamento a nível corporal.

Treinou-se o aquecimento vocal, com o uso de uma canção, que despertou o interesse e o envolvimento global das crianças.

Com a entrada no mundo dos sons, foi explicado a forma como se articula e se produzem os sons trabalhados (/s/, /z/, /ʃ/, /ʒ/, /p/, /b/, /t/, /d/, /k/, /g/, /f/, /v/) e ainda foi associado com uma onomatopeia personagens correspondentes. Todos os sons foram trabalhados tendo em conta o traço distintivo de sonoridade, onde as crianças tiveram a percepção no seu corpo, da ausência ou vibração das cordas vocais.



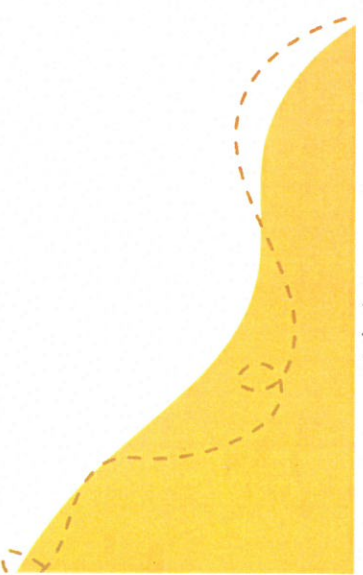
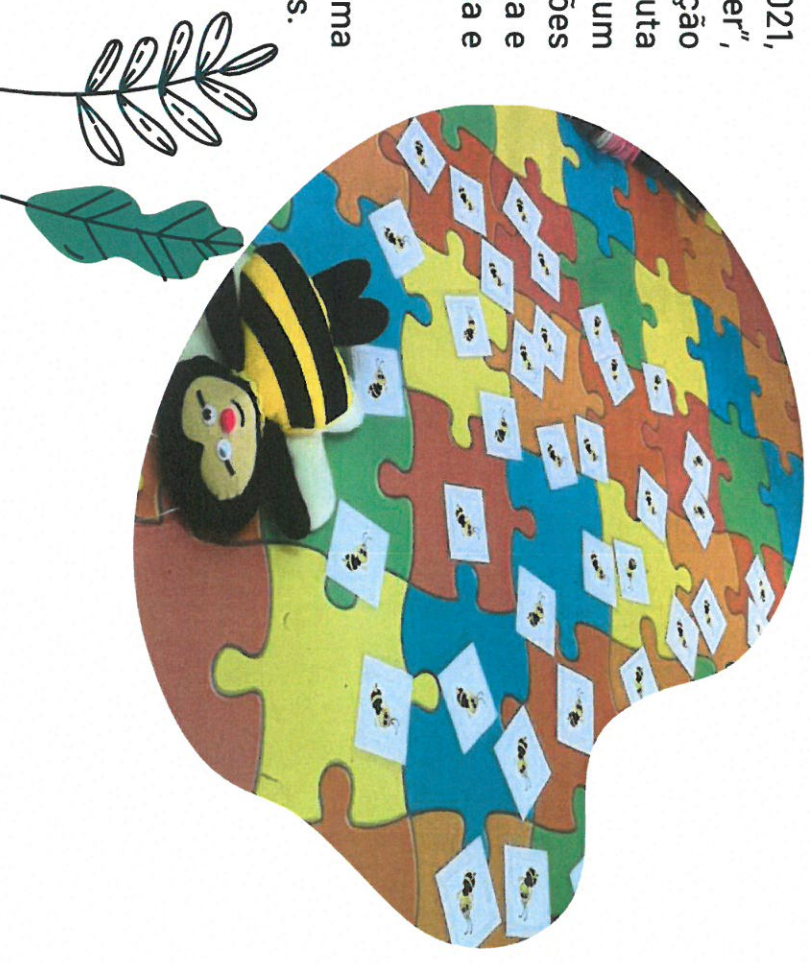
R. d. S. H.

# ANÁLISE DA ATIVIDADE (cont.)

Para cada som, foi desenvolvida uma atividade lúdica onde todas as crianças tiveram uma participação ativa.

No período de confinamento, de 25 de janeiro a 15 de março de 2021, foram realizados dois vídeos na aplicação informática "Animaker", onde se tentou dar continuidade ao programa. Recorreu-se à edição de vídeos com imagens animadas que fizessem lembrar a Terapeuta da Fala, mantendo a sua voz e transportando assim para um ambiente virtual as metodologias antes usadas nas sessões presenciais. Fez-se uma revisão dos sons já trabalhados em sala e deu-se início a novos sons, sendo adotada a mesma metodologia e dinamização usada na sala de jardim de infância.

Foram também realizadas 4 sessões síncronas na plataforma ZOOM, com boa adesão e uma relevante participação das crianças.



Handwritten signature and initials: *[Signature]*  
R. D. S.

# ANÁLISE DA ATIVIDADE (cont.)

Como pontes fortes do programa, destaca-se o envolvimento das crianças e das educadoras o que permite uma avaliação mais eficaz das dificuldades/carências de cada uma das crianças e simultaneamente, a identificação dos casos que necessitam de uma intervenção individualizada.

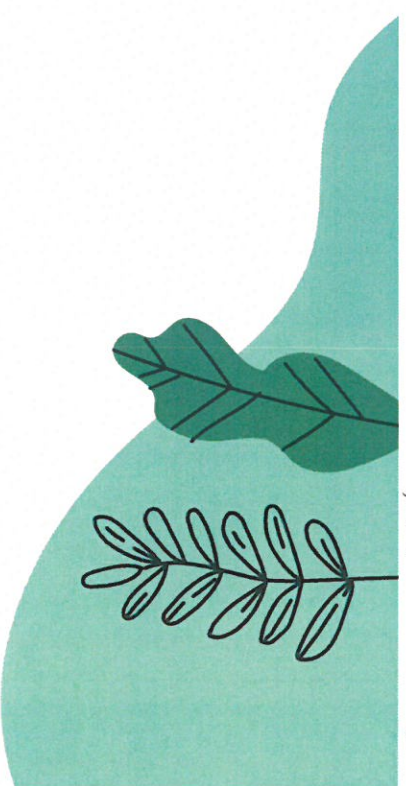
Como pontos fracos, menciona-se a ausência do toque nos objetos por parte das crianças, a distância de segurança entre técnico/criança, o uso do material de proteção (máscara, principalmente).

Tentou-se diversificar ao máximo as atividades, provocando interesse e aumento de tempo de concentração/atenção. No global, as crianças revelaram imaturidade oral e hipotonia generalizada, bem como fraca mobilidade corporal.



R.  
#  
L. SP





# SENTIMETROS

*Crescer com os sentidos*

É um programa de estimulação sensorial em ambiente Snoezelen, que promove o auto controlo, autonomia, descoberta e exploração, bem como efeitos terapêuticos e pedagógicos positivos.

O ambiente Snoezelen proporciona conforto através dos estímulos controlados, oferecendo uma grande quantidade de estímulos sensoriais, levando ao relaxamento, bem-estar e tranquilidade.



# ANÁLISE DA ATIVIDADE

O Programa decorreu apenas com 5 crianças, todas acompanhadas com os respetivos progenitores. O Técnico para não estabelecer contacto físico com a criança dava as orientações dos exercícios aos pais que o executavam com os seus filhos.

O número de sessões foi idêntico para todos, variando entre as 8 e as 10 sessões, 1 vez por semana, durante 30 minutos, não foi o desejado, no entanto foi o possível de acordo com o calendário escolar, horário disponível por parte do técnico, horário da sala e condicionantes provocadas pelo COVID19.

As sessões de modo geral decorreram de uma forma muito positiva, os pais estiveram presentes em todas as sessões, o que tornou a sessão mais segura para as crianças e permitiu aos pais, perceberem o tipo de trabalho que é realizado numa sessão snoezelen, embora para o técnico o trabalho tenha ficado mais comprometido.



R.  
d.  
M

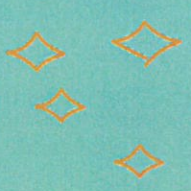
20.02.14



02

# Intervenção Individual

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO





R. S. M.

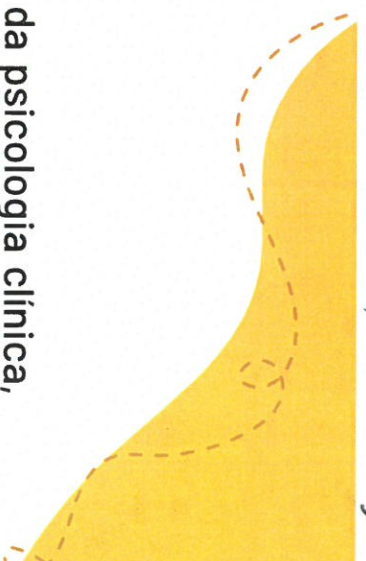
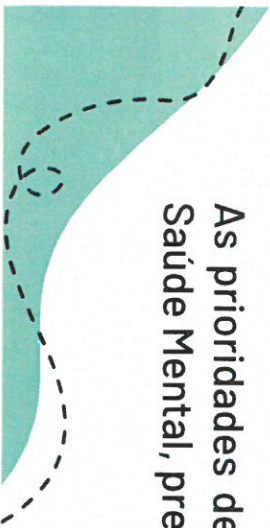
# INTERVENÇÃO INDIVIDUAL

A intervenção com os alunos/pais é realizada com base nos pressupostos da psicologia clínica, focando-se primordialmente na relação .

Incide num espaço e tempo determinados, sendo um processo longo, de duração média de nove meses em contexto escolar. Integra a avaliação e o acompanhamento psicológico a crianças e jovens (individual ou em grupo terapêutico), consultas terapêuticas a pais, intervenção na crise, consultoria a docentes, articulação e encaminhamento para outras especialidades e serviços da comunidade, entre outros.

Não são observáveis resultados imediatos. Os resultados geralmente refletem-se em alterações progressivas do comportamento e/ou funcionamento adaptativo, como por exemplo, na diminuição da ansiedade, no aumento da autoestima e na melhoria do autoconceito.

As prioridades de intervenção do Plano SALUTE incidem numa visão de prevenção primária da Saúde Mental, pretendendo incidir mais nos Jardins de Infância e 1º Ciclo de escolaridade.





# ANÁLISE DA ATIVIDADE




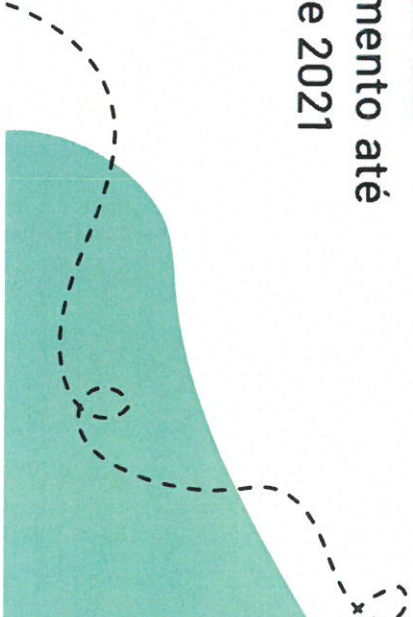
O ano foi marcado uma vez mais por constrangimentos ao nível do acompanhamento individual de crianças, uma vez que os técnicos foram recrutados para o Nucleo de Rastreamento de Contactos Covid, sendo forçados a abandonar a intervenção em Escola, apenas um acompanhamento, face à necessidade manifestada pela criança, se manteve até ao final do ano letivo.

**AESC**

14 crianças em  
acompanhamento até  
janeiro de 2021

**AEB**

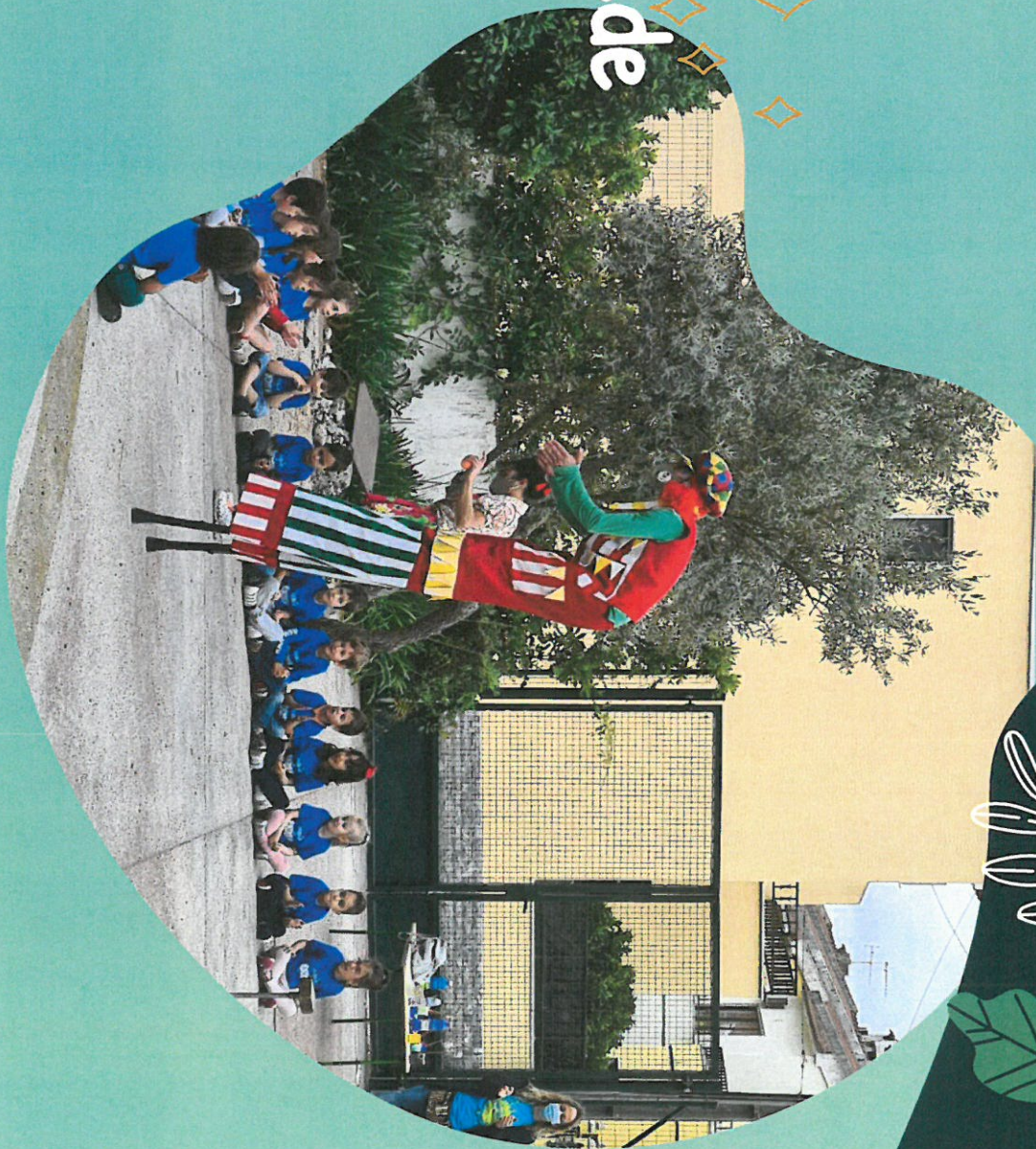
7 crianças em  
acompanhamento até  
janeiro de 2021



Handwritten signature and initials.

03

# Intervenção em Rede



Handwritten signature and initials, possibly "R. D. P." followed by a signature.



# INTERVENÇÃO EM REDE

## Parceria com serviços de saúde mental

Articulação com a consulta de  
Psicologia/Pediatria e Pedopsiquiatria do  
Hospital de Vila Franca de Xira

## Articulação com serviços da comunidade

Articulações pontuais, via telefone e e-mail  
Reuniões com o departamento de pré-escolar  
Participação em Atividades Pontuais

## Formações

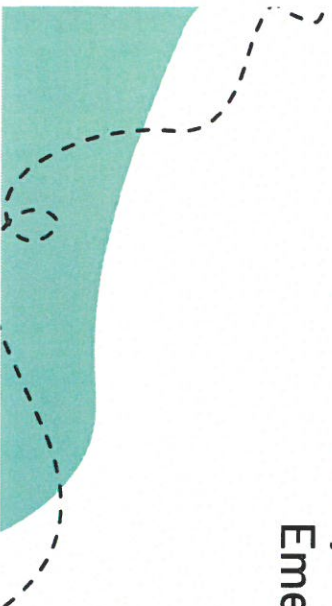
Curso Avançado em Psicologia de  
Emergência

## Procedimentos Concurrais

Avaliação Psicológica nos concurso:  
Técnico Superior de Medicina Veterinária  
Assistente Operacional  
Assistente Técnico



R. D. M.





# INTERVENÇÃO EM REDE

## Núcleo de Rastreamento Contágios Covid

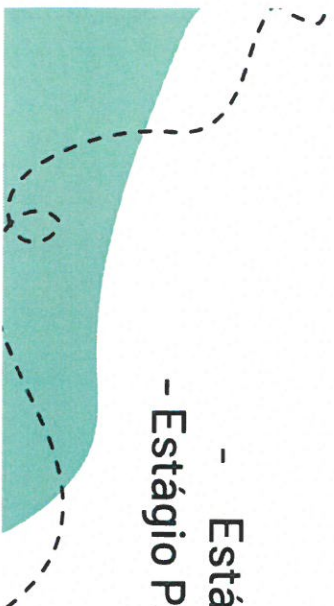
- Formação com a Delegada de Saúde;
- Realização de inquérito epidemiológico, rastreio de contactos e implementação das medidas de saúde Pública adequadas nos termos da Norma n.º 015/2020;
- Determinar o isolamento profilático dos contactos de alto risco de exposição;
- Articular com as entidades competentes para garantir o encaminhamento dos doentes sem condições de habitabilidade e exequibilidade do isolamento no domicílio para estruturas residenciais.

## Orientação de estágios Profissionais

- Estágio Profissional de Psicologia a decorrer na CPCJ
- Estágio Profissional de Psicologia a decorrer na Proteção Civil



R. de SA





**"VOCÊ NUNCA SABE QUE  
RESULTADOS VIRÃO DA SUA AÇÃO,  
MAS SE NÃO FIZER NADA  
NÃO EXISTIRÃO RESULTADOS."**

**— Mahatma Gandhi**



18. 01. 88