

Agrupamento de Escolas Carolina Michaelis
Porto - Portugal

Letter SCHOOLS FOR HEALTH IN EUROPE

Medidas que o agrupamento está a implementar para manter a saúde física, mental e psicológica dos alunos

Measures that the Associated schools Group is implementing to maintain students' physical, mental and psychological health



Trabalho realizado por / Work done by
Conceição Campelo, Graça Machado, Joana Melo

Traduzido por / Translated by
Maria Graça Cruz

Devido às circunstâncias
que vivemos,
provocadas pela
pandemia do vírus
COVID-19...

*Due to the circumstances
we are experiencing
caused by COVID-19
pandemic...*

O Agrupamento de Escolas Carolina Michaëlis através do SPO, do PES, da UCC da Boavista, da BECRE, da EMAEI, do grupo de Educação Física e de outros serviços, procurou ir ao encontro das necessidades da comunidade educativa adaptando e reformulando os Planos de Atividades respetivos, numa tentativa de minimizar o impacto negativo criado pelas limitações impostas pelo novo coronavírus no país e no mundo.

The Carolina Michaëlis Associated Schools Group through SPO (Psychological Services), PES – Health Education Plan – Boavista Health Centre, BECRE (Library Services), EMAEI (Multidisciplinary Team to Support an Inclusive Education), the Physical Education group and other services, sought to meet the needs of the educational community by adapting and reformulating their Activity Plans, in an attempt to minimize the negative impact caused by the limitations imposed by the new coronavirus in the country and in the world.



Ações realizadas e/ou a realizar

Actions carried out and / or to be carried out

Objetivo

Manter a saúde física, mental e psicológica dos alunos e da restante comunidade escolar

Objective

Maintain the students' physical, mental and psychological health and all the school community's

A promoção da saúde psicológica pelo SPO

The promotion of psychological health by the SPO (Psychological services)

O acompanhamento dos alunos com medidas seletivas e adicionais pela EMAEI

The monitoring of students with selective and additional measures by EMAEI

O acompanhamento dos professores tutores dos alunos com experiências de insucesso e narrativas deficitárias

The monitoring of students with experiences of failure and deficient narratives by tutors

O papel dos Diretores de Turma

The role of Form Teachers/ Class Directors

O papel do Programa de Educação para a Saúde (PES) na promoção de uma vida saudável

The role of the Health Education Program (PES) in promoting healthy living

A promoção da atividade física

The promotion of physical activity

A promoção de uma cidadania ativa

The Promotion of an active citizenship

A promoção da comunicação /informação e leitura

The promotion of communication / information and reading

A promoção da literacia em saúde - Coronavírus e COVID-19

The promotion of health literacy - Coronavirus and COVID-19



A promoção da saúde psicológica pelo SPO

- A comunicação com pais, alunos e professores – envio de material e recursos de fontes como a OPP, DGS, DGE para públicos-alvo definidos de acordo com a especificidade das situações ou dos temas: recomendações gerais sobre o COVID-19, organização de rotinas, questões ligadas à saúde e autocuidado, apoio ao estudo, orientações para pais, segurança online, lidar com a ansiedade e evitar conflitos, ...
- O levantamento de necessidades através PTT, DT, APAECM; envio de questionários online para alunos;
- A tentativa de ultrapassar dificuldades e a procura de resolução de problemas em casos particulares;
- A monitorização dos processos/casos acompanhados pelo SPO junto dos DT, EE e alunos;
- A participação nas diferentes estruturas e serviços técnico-pedagógicos do agrupamento: Conselho Pedagógico EMAEI, PES, Equipa de Apoio do Plano de Ensino a Distância;
- A organização de sessões temáticas para alunos do ensino secundário (impacto do COVID, lidar com a ansiedade, segurança online, ...).



The promotion of psychological health by the SPO (Psychological Services)

- Communication with parents, students and teachers - sending material and resources from sources such as OPP, DGS, DGE to target audiences defined according to the specificity of situations or themes: general recommendations on COVID-19, organization of routines , health and self-care issues, study support, guidance for parents, online safety, dealing with anxiety and avoiding conflicts,...
- Checking needs through teachers, class directors and /or Parents Association; students were sent online questionnaires;
- Attempt to overcome difficulties and problem solving in particular cases;
- Monitoring of the processes / cases followed by the SPO with the class directors, families, and students;
- Participation in the different technical and pedagogical structures and services of the group: Pedagogical Council, EMAEI, PES, Support Team for the Distance Learning Plan;
- Organization of thematic sessions for secondary school students on the impact of COVID, dealing with anxiety, online safety,



Acompanhamento dos alunos com medidas seletivas e adicionais

- Os docentes de educação especial e a EMAEI (*Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva*) têm assumido o papel de apoio aos docentes e técnicos da comunidade educativa, bem como às famílias, no contexto da modalidade de E@D/ Ensino à Distância, assegurando a continuidade da implementação / identificação das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, articulando também, sempre que necessário, com os serviços da comunidade.



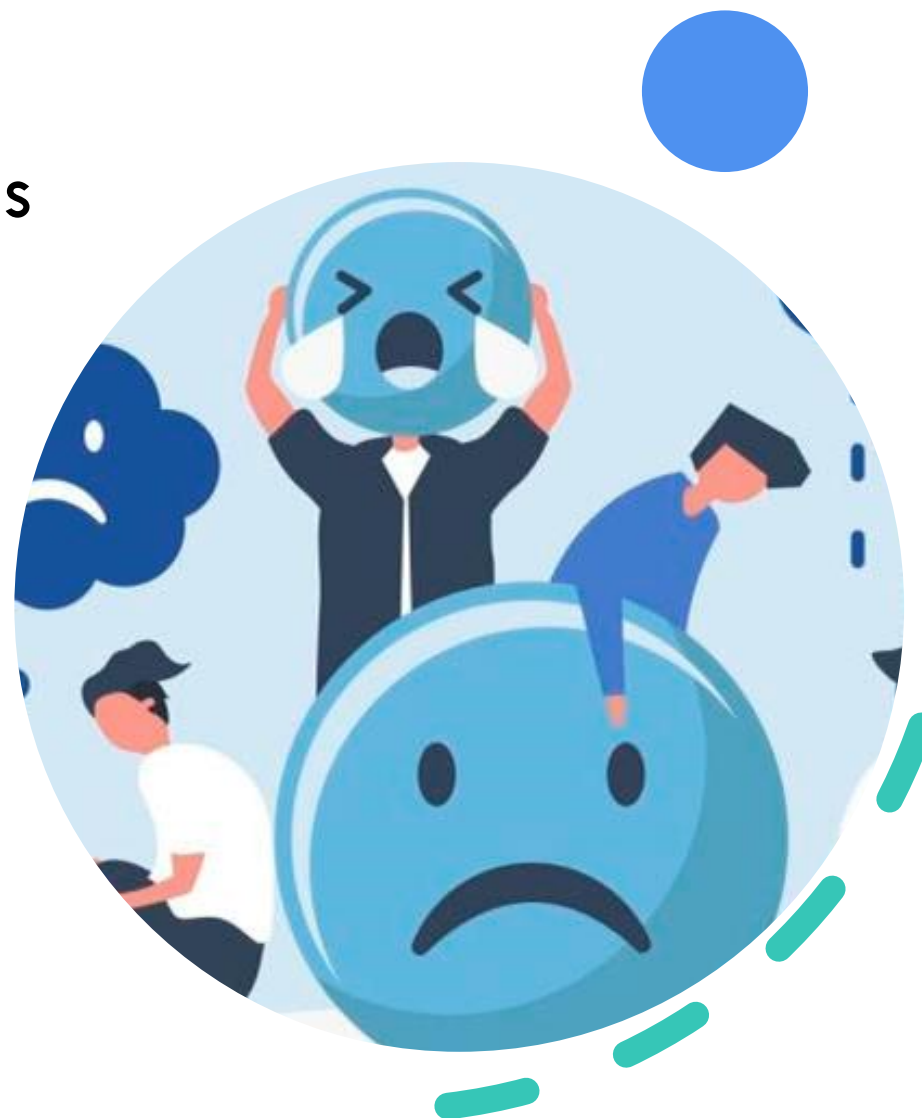
Monitoring students with selective and additional measures

- Special education teachers and EMAEI – (*Multidisciplinary team to support an inclusive Education*) – have assumed the role of supporting teachers and technicians in the educational community, as well as families, in the context of the E@D / Distance Learning modality, ensuring the continuity of the implementation / identification of measures to support learning and inclusion, articulating at the same time, whenever necessary, with community services.



Acompanhamento dos alunos com experiências de insucesso e/ou narrativas deficitárias pelos professores tutores

- Através de contactos disponibilizados, tais como telemóvel, endereço eletrónico, plataforma Teams e /ou outros meios disponíveis para monitorizar e ajudar o jovem a minimizar/ ultrapassar as dificuldades.



Monitoring of students with experiences of failure and/or deficient narratives by tutor teachers

- Through contacts made available, such as mobile phone, email address, Teams platform and / or other means these teachers tried to monitor and help young people to minimize / overcome difficulties.



O papel dos Diretores de Turma

- Realizar uma articulação efetiva com os alunos, as famílias dos alunos, e com os restantes professores da turma, assim como com as estruturas formais da escola, particularmente com os elementos da Direção.



The role of Form Teachers / Class Directors

- To provide an effective articulation with the students, their families, with the other teachers of the class, as well as with the formal structures of the school, in particular with the elements of the School Board.



A promoção de uma vida saudável pelo PES

- Consultas de “*Aconselhamento Alimentar*” online, disponíveis para toda a comunidade escolar, através da marcação por endereço eletrónico;
- Divulgação de três vídeos, um por semana, sobre “*Alimentação Saudável em tempos de confinamento*” – COVID-19;
- Formação aos funcionários do bar/cantina sobre *Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar*.



PES (Health Education Plan) promoting healthy living

- Schedule of Online "*Food Counseling*" appointments, available to the entire school community, by email;
- Dissemination of three videos, one per week, on "*Healthy Eating in times of confinement*" - COVID-19;
- Training for bar / canteen employees/ assistants on "*Good Hygiene and Food Safety Practices*".



A promoção da Atividade Física

- Ação de divulgação realizada pelos professores de Educação Física junto da comunidade escolar ("*Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*"), para incentivar a prática de exercício físico em tempos de confinamento;
- Divulgação de links no *Youtube* de aulas virtuais (dança, condição física, yoga, etc.), nomeadamente do "#move to forget" no Facebook, o #eutreinoemcasa e a divulgação de uma Agenda de Atividade Física online da U. Porto - UPFit em casa.



A promoção de uma cidadania ativa

- Inscrição e divulgação junto da comunidade educativa do concurso 2020 EU Health Award;
- Divulgação a professores, alunos e pais/EE., através de correio eletrónico, de *A importância da Literacia mediática em Saúde – os “Desafios GILM”*;
- Divulgação do Estudo online: *“Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19”* - pedido de participação a alunos maiores de 18 anos;
- Convite / Proposta para a realização de vídeos no âmbito do tema *“Coronavírus”* por alunos de 8º ano, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento sob o tema da Saúde;
- Divulgação no Facebook da SHE;
- Envio de newsletter aos pais/EE com informações diversas.



Promoting active citizenship

- Registration and dissemination of the 2020 EU Health Award to the educational community;
- Dissemination of :The importance of media literacy in Health - the “GILM Challenges” ,via email, to teachers, students and parents / EE;
- Dissemination of the online study: “*Addictive Behaviors in Times of COVID-19*” - request to participate sent to 18 - year- old students and over;
- Invitation for the making of videos on the theme “*Coronavirus*” by 8th grade students, in the subject of Citizenship and Development under the theme of Health;
- Disclosure of SHE on Facebook;
- Dissemination of a newsletter to parents with different information on the topic.



A promoção da comunicação/informação e leitura

- Divulgação e atualização dos sítios web da Biblioteca Carolina Michaëlis com informações / sugestões úteis para todos, tendo sido enviados para professores, alunos, famílias,...,os respetivos endereços eletrónicos;
- Divulgação da Plataforma moodle, dos recursos “*Recursos #EstudoEmCasa*”, da ligação do site de “*Apoio às escolas*” pela Direção do Agrupamento;
- Divulgação da oferta formativa do Centro de Formação de Escolas Porto Ocidental (CFEPO);
- Envio do folheto informativo com perguntas frequentes, realizado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte;
- Divulgação do Poster para as Escolas da responsabilidade da DGS;
- Divulgação do Folheto de Higienização das Mãos da responsabilidade da Direção-Geral de Saúde (DGS);
- Divulgação do evento - “DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2020: Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década: 2020-30” via email para todos os docentes ;
- Envio de Links e materiais de informação/recursos sobre o Coronavírus aos educadores e professores.



Promoting communication/information and reading

- Dissemination and updating of the websites of the Carolina Michaëlis Library with information / suggestions useful for everyone. Teachers, students, families, ..., were sent those sites email addresses;
- Disclosure of the Moodle Platform, of the resources “*Recursos#EstudoEmCasa*” / “*Resources#StudyAtHome*” and of the website link “*Apoio às Escolas*”/ “*Support to schools*” by the Associated School Group Board ;
- Dissemination of the training offer of the Porto Ocidental School Training Centre (CFEPO);
- Dissemination of the Information Leaflet with frequently asked questions, sent by the Department of Public Health of the Northern Regional Health Administration (ARS);
- DGS (General Department for Health Schools Poster display;
- Dissemination of the Hand Hygiene Brochure of the General Board for Health (DGS);
- Dissemination of the event – “WORLD HEALTH DAY 2020: A Youth Agenda for Health in the next decade: 2020-30” to all teachers via email ;
- Links and information materials / resources about the Coronavirus were sent to educators and teachers.



O PES na Promoção da literacia em saúde – Coronavírus e COVID-19

- Divulgação de informação enviada pela DGS e pela DGE sobre o Coronavírus e a COVID-19;
- Divulgação da informação da DGS - nº 5/2020 de 27/02/2020 sobre Cidadãos regressados de área com Transmissão comunitária ativa do COVID19;
- Envio e afixação de Folheto informativo com perguntas frequentes, realizado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte;
- Afixação de Poster para as Escolas da DGS;
- Afixação e divulgação de Folheto de Higienização das Mãos da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Divulgação junto de todos os docentes, via email, do evento “DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2020: Uma Agenda da Juventude para a Saúde na próxima década: 2020-30”;
- Envio de Links e materiais de informação/recursos sobre o Coronavírus aos educadores e professores;
- Divulgação do Folheto com Etapas para Plano Contingência em EEE, elaborado pela USP Porto Ocidental.



PES (Health Education Plan) in Promoting Health Literacy - Coronavirus and COVID-19

- Disclosure of information sent by DGS and DGE on Coronavirus and COVID-19;
- Dissemination of DGS no. 5/2020 of 02/27/2020 information on Citizens returning from an area with active community transmission of COVID19;
- Dissemination and display of the Information leaflet with frequently asked questions, sent by the Department of Public Health of the Northern Regional Health Administration (ARS);
- Display and dissemination of the Hand Hygiene Brochure of the General Health Direction (DGS);
- Dissemination of the event “WORLD HEALTH DAY 2020: A Youth Agenda for Health in the next decade: 2020-30” to all teachers via email ;
- Sending links and information materials / resources about the Coronavirus to educators and teachers;
- Display and dissemination of the Brochure on Steps for EEE (*European Economic Space*) Contingency Plan, prepared by USP Porto Ocidental.





Onde todos contam!

- **Salientamos:**
- A articulação constante entre os diferentes atores da comunidade educativa, estruturas e serviços do agrupamento, no levantamento de necessidades e dificuldades das famílias e alunos, na resolução de situações e intervenção em casos particulares;
- A disponibilização do contacto direto com uma equipa de Apoio à Família formada por duas psicólogas e três professores;
- O apoio técnico de dois professores às dúvidas e solicitações dos docentes no âmbito do Plano de E@D;
- O esforço desenvolvido no sentido de assegurar a todos os alunos os meios necessários para o ensino a distância e em identificar situações de carência económica e fragilidade familiar.



Where everyone counts!



- **We´d like to emphasize:**
- The constant articulation among the different actors of the educational community, structures and services of the Associated Schools group, in the identification of needs and/or difficulties of families and students, in the resolution of difficult situations and intervention in particular cases;
- The availability of a direct contact by a Family Support team made up of two psychologists and three teachers;
- The technical support of two teachers to answer/clarify teachers' doubts and/or requests under the E@D Plan;
- The effort made to ensure that all students have the necessary means for distance learning and to identify situations of economic need and family fragility.



Esperamos ter contribuído para o desenvolvimento de Escolas Promotoras de Saúde na Europa!

We hope to have contributed to the development of Health Promoting Schools in Europe!

