



# Projeto Sombra e Água Fresca

8

Edna dos Santos

## SAÚDE INTEGRAL

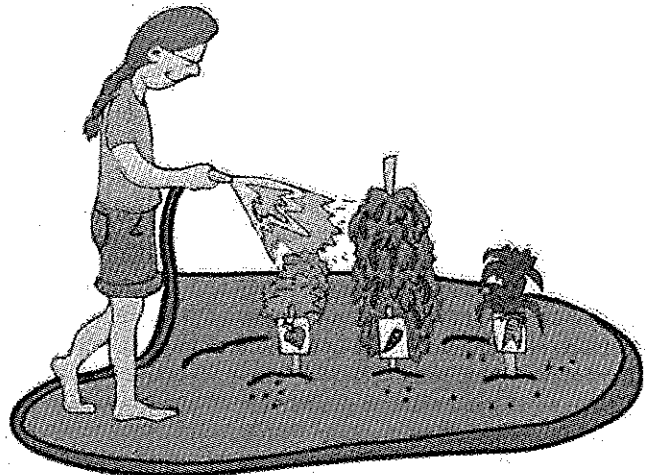
As pessoas, às vezes, pensam que a educação é o acúmulo de informações e aptdões básicas. Porém, a educação, assim como a saúde, tem conceito mais amplo, mais rico. A educação e a saúde são inseparáveis. A boa saúde proporciona um aprendizado proveitoso e um aprendizado proveitoso proporciona saúde.

Em todo o mundo, um nível mais alto de educação pode permitir às pessoas melhores trabalhos, gozar de mais saúde e contribuir para o bem estar da família e da comunidade.

Investir em promoção de saúde no cenário ou ambiente do acompanhamento escolar significa refletir com as crianças - atores do Projeto Sombra e Água Fresca - como se percebe ou se entende a saúde e como ela se insere no cotidiano de suas vidas. E, ainda, que a saúde está relacionada a tantas outras questões como a educação, a cultura, o lazer, a moradia, a convivência, a alimentação ou o próprio meio ambiente e que ações podem estar realizando na sua comunidade para construir uma vida mais saudável.

### Objetivos:

- Valorizar o cotidiano do acompanhamento escolar, inserindo a promoção da saúde em seu plano pedagógico.
- Estimular o desenvolvimento de atividades necessárias a uma vida mais saudável que garanta às crianças os adequados processos de crescimento, de desenvolvimento e de aprendizagem de acordo com seus direitos fundamentais.



- Estimular na criança sua capacidade de pensar, agir e decidir, elevando sua auto-estima, proporcionando ações que desenvolvam a percepção crítica, melhorando o desempenho escolar e a própria perspectiva de vida.

### Estratégias:

- Ações conjuntas com a família, escola, igreja e organizações na comunidade para a realização de atividades de educação para a saúde.
- Programas de educação alimentar, educação ambiental e higiene.
- Integração com todas as áreas de ação do Projeto.

"A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde ...".  
(Estatuto da Criança e do Adolescente - Art. 7º)



## Saúde Integral

Oi Pessoal, vamos pensar juntas/os o que é **Saúde Integral**? As pessoas às vezes pesam que ter saúde é não estar doente, na verdade é muito mais que isso...

"A saúde Integral se vive e se cria na vida cotidiana: na escola, no trabalho e no lazer. A saúde é o resultado dos cuidados que cada um dispensa a si mesmo e aos demais, é a capacidade de tomar decisões e controlar a própria vida e assegurar que a sociedade em que vive ofereça a todas as pessoas a possibilidade de ser saudável".

Como surgiu a idéia de pensar **Saúde** como qualidade de vida?

Nos anos 60 e 70, a partir das preocupações sociais dessa época, se começou a buscar uma nova definição de saúde; na década de 70, aconteceu a Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, reunida na cidade de **Alma-Ata**. Esta Conferência, em seu Capítulo I "reafirma enfaticamente que saúde - estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença, ou enfermidade - é um direito humano fundamental, e que a consecução do mais alto nível possível de saúde é a mais importante meta social mundial, cuja realização requer a ação de muitos outros setores sociais e econômicos, além do setor saúde".

Tomando como ponto de partida os progressos alcançados em consequência da Declaração de Alma-Ata, e outros documentos discutidos na Assembléia Mundial de Saúde, nasceu a idéia de realizar a 1ª Conferência Internacional de Promoção da Saúde, que aconteceu na cidade de Ottawa - Canadá, em novembro de 1986. Esta Conferência reuniu mais 200 participantes de todo o mundo para trocar experiências acerca da **promoção da saúde**, foi antes de tudo, uma resposta à crescente demanda por uma nova concepção de saúde pública no mundo. Esta conferência trouxe a ampliação da concepção de **promoção da saúde**, incorporando a importância e os aspectos



das dimensões sociais, econômicas, políticas e culturais sobre as condições de saúde.

**Promoção de saúde:** segundo João Yunes "é um conceito antigo, mas na prática não tem sido bem entendido. Ainda se confunde muito promoção com prevenção. A prevenção é mais restrita, quase sempre identificada com a vacinação. A promoção é muito mais ampla. Não se preocupa somente com a ausência de doença. Busca-se garantir que a população seja mais saudável, que viva em ambientes saudáveis, que as pessoas estejam protegidas e que tenham boa qualidade de vida. Para isso vários fatores são importantes, a qualidade do ar, da água, a saúde ambiental, as condições espirituais, o respeito à cultura. Um dos focos da promoção da saúde é o estilo de vida saudável da população, evitando ou eliminando hábitos danosos à saúde, como o fumo, o álcool - não a bebida social, mas o alcoolismo; o consumo de alimentos que não são saudáveis por serem muito ricos em gordura, hidrato de carbono, ou com muito sal. Isso prejudica a saúde provocando obesidade, favorecendo o aparecimento de hipertensão, das diabetes".

(João Yunes - médico sanitário, é secretário de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde)

Seguiram-se outras quatro conferências que aprofundaram mais as discussões sobre os aspectos enunciados na carta de Ottawa e produziram as declarações:

- **Declaração de Adelaide (Austrália)** em 1988, que tratou das Políticas Públicas Saudáveis.
- **Declaração de Sundsvall (Suécia)** em 1991 teve como temas centrais Ambientes favoráveis à saúde e Desenvolvimento sustentável à qualidade de vida.
- **Declaração de Bogotá (Colômbia)** em 1992 trata das linhas de promoção da saúde adequadas às realidades dos países em desenvolvimento.
- **Declaração de Jacarta (Indonésia)** em 1997, com o tema Promoção da Saúde no Século XXI.

Os cenários para implementar ações que conduzem a um melhor nível de vida e da saúde das populações são muito diversos, e se ampliam cada vez mais as possibilidades de transformá-los mediante estratégias inovadoras. Esses espaços, os cenários, são todos aqueles onde transcorre a vida cotidiana e vão desde a família, a escola, a universidade, os bairros e vizinhanças, os lugares de trabalho e - obviamente - as cidades, municípios saudáveis e os povos. Mas, também, fala-se já dos hospitais saudáveis, mercados e até prisões saudáveis, o que demonstra o potencial que existe para criar opções de vida mais satisfatória com relação às necessidades humanas.

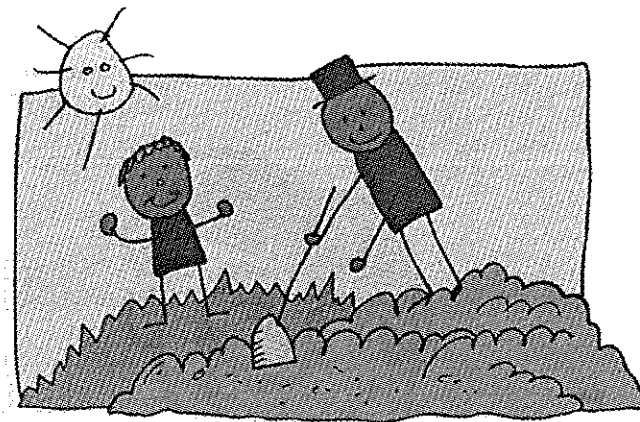
### Como inserir a promoção de saúde no Projeto Sombra e Água Fresca?

As pessoas às vezes pensam que a educação é o acúmulo de informações e aptdões básicas. Porém a educação, assim como a saúde, tem conceito mais amplo, mais rico. A educação e a saúde são inseparáveis. A boa saúde proporciona um aprendizado proveitoso e um aprendizado proveitoso proporciona saúde.

Ao falar de educação, falamos de aprendizado. Falamos de combinar conhecimentos, atitudes e aptidões e usar essa força para construir nossa vida e contribuir com a melhoria de vida de outros.

Em todo o mundo, um nível mais alto de educação pode permitir às pessoas melhores trabalhos, gozar de mais saúde e contribuir para o bem estar da família e da comunidade.

Investir em promoção de saúde no cenário ou ambiente do acompanhamento escolar significa refletir com as crianças - atores do Projeto Sombra e Água Fresca, sobre como se percebe ou se entende a saúde e como ela se insere no cotidiano de suas vidas e está relacionada a tantas outras questões, como a educação, a



cultura, o lazer, a moradia, a convivência, a alimentação ou o próprio meio ambiente, e que ações elas podem estar fazendo na sua comunidade para construir uma vida mais saudável.

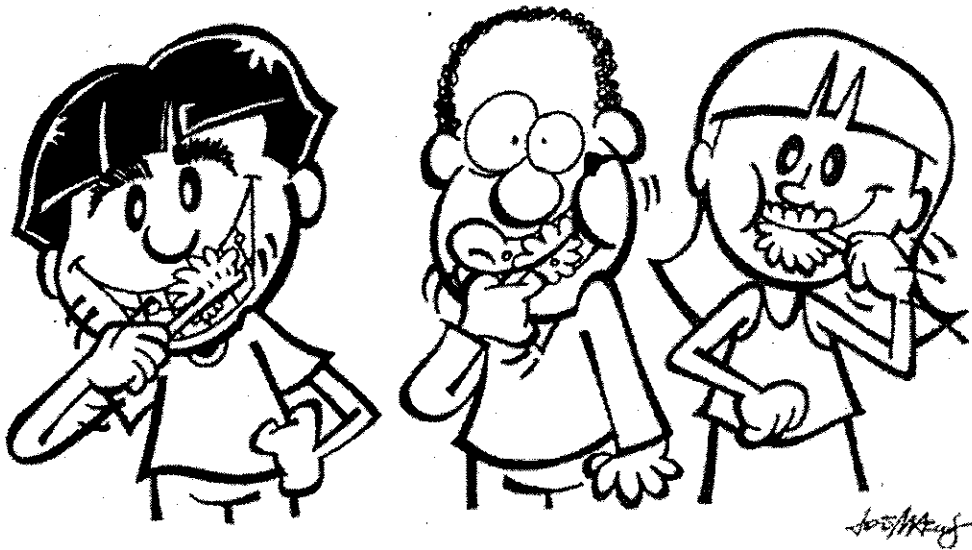
A proposta do núcleo de Saúde Integral é valorizar o cotidiano do acompanhamento escolar inserindo a promoção de saúde em seu plano pedagógico, estimulando o desenvolvimento de habilidades necessárias a uma vida mais saudável, que garanta às crianças os adequados processos de crescimento, de desenvolvimento e de aprendizagem de acordo com seus direitos fundamentais de cidadão, assim, o Projeto cria condições favoráveis para que as crianças estimulem sua capacidade de pensar, agir e decidir, elevando sua auto-estima, proporcionando ações que desenvolvam percepção crítica, melhorando o desempenho escolar e a própria perspectiva de vida.

Sabemos que as crianças saudáveis aprendem bem e podem aproveitar plenamente todas as oportunidades de aprendizado. Se estimularmos a saúde, as esperanças e as aptidões das crianças, seu potencial de criar um mundo melhor é ilimitado. Se estão saudáveis, podem aproveitar ao máximo toda oportunidade de aprender. Se as crianças recebem educação, podem viver uma vida plena e ajudar a formar um futuro para todos.

Diante do conteúdo desafiador, acreditamos que vocês já estão pensando em muitas possibilidades de tornar o nosso Projeto Sombra e água fresca, num PROJETO PROMOTOR DE SAÚDE, então vamos a prática...

"Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão ..."

(Estatuto da Criança e do Adolescente - Art. 5º)



### Sugestão de Atividades

- Estimular as crianças a cultivarem um jardim. Fazer com as crianças uma excursão pela comunidade para reconhecer os jardins da comunidade. De forma participativa escolher o espaço para fazer o jardim. Depois de escolhido o local estimular as crianças a desenharem como ficará o jardim. Estudar com as crianças as formas de plantar, podar e cuidar das flores e árvores valorizando a criação divina em sua integralidade. Você poderá procurar se há na comunidade algum/a jardineira para ser voluntário nessa atividade;
- Identificar na comunidade as pessoas idosas que tenham conhecimento de algumas plantas medicinais, seu uso e seu cultivo. Convidar estas pessoas para falarem para as crianças sobre a importância das plantas medicinais, como cultivá-las e formas de uso;
- Fazer uma campanha de higiene, organizando as crianças em grupos e dando um tema de higiene para cada grupo. Os grupos deverão fazer um cartaz bem criativo (usando os materiais disponíveis no projeto). Os cartazes depois de prontos podem ser fixados nas dependências do projeto, como uma forma de compartilhar o conhecimento;
- Estimular as crianças a cultivarem uma pequena horta, ensinando os valores de cada vegetal a ser plantado e possibilitar que elas colham o que vão comer. A horta pode começar com a cultura de somente um tipo de vegetal e a medida que a experiência for dando certo pode-se diversificar os vegetais. Nesta atividade, pode ser trabalhado com as crianças questões como: agrotóxicos, nutrição e outros.
- Fazer com as crianças um campanha de escovação dentária. Buscar doações de escova de dente e creme dental, organizar em kits, um para cada criança e adolescentes e acompanhar a escovação das crianças. Esta campanha pode ir muito além da escovação os dentes das crianças, podem ser realizadas palestras sobre saúde bucal, e o envolvimento dos adolescentes como voluntários auxiliando a escovação das crianças.
- Organizar com as crianças um grupo de **Voluntários Ecológicos**, desenvolver com eles: um depósito seletivo de lixo (plástico, papel, vidro, metais e lixo orgânico) para o projeto; um plantio de árvores na comunidade (as mudas podem ser solicitadas na prefeitura de sua cidade), estimulando as crianças a cuidarem da árvore que plantou; criação de cartazes com temas ecológicos (reciclagem, não desmatamento, despoluição, e outros).