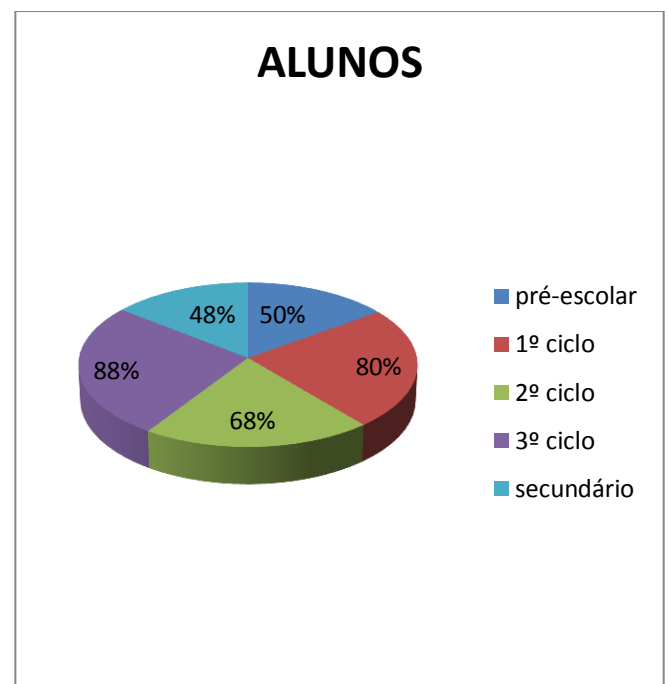


DIAGNÓSTICO DE SAÚDE
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE REGUENGOS DE MONSARAZ

A Unidade de Cuidados na Comunidade ALMOREG, do ACES Alentejo Central, realizou em parceria com o Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz, no passado ano letivo, um diagnóstico de saúde à população estudantil deste agrupamento, através da aplicação de um questionário que se destinava a conhecer hábitos e comportamentos de saúde incidindo nos seguintes temas: antecedentes pessoais de doença, hábitos alimentares, hábitos de consumo de tabaco, hábitos de consumo de bebidas alcoólicas, comportamento sexual e violência.

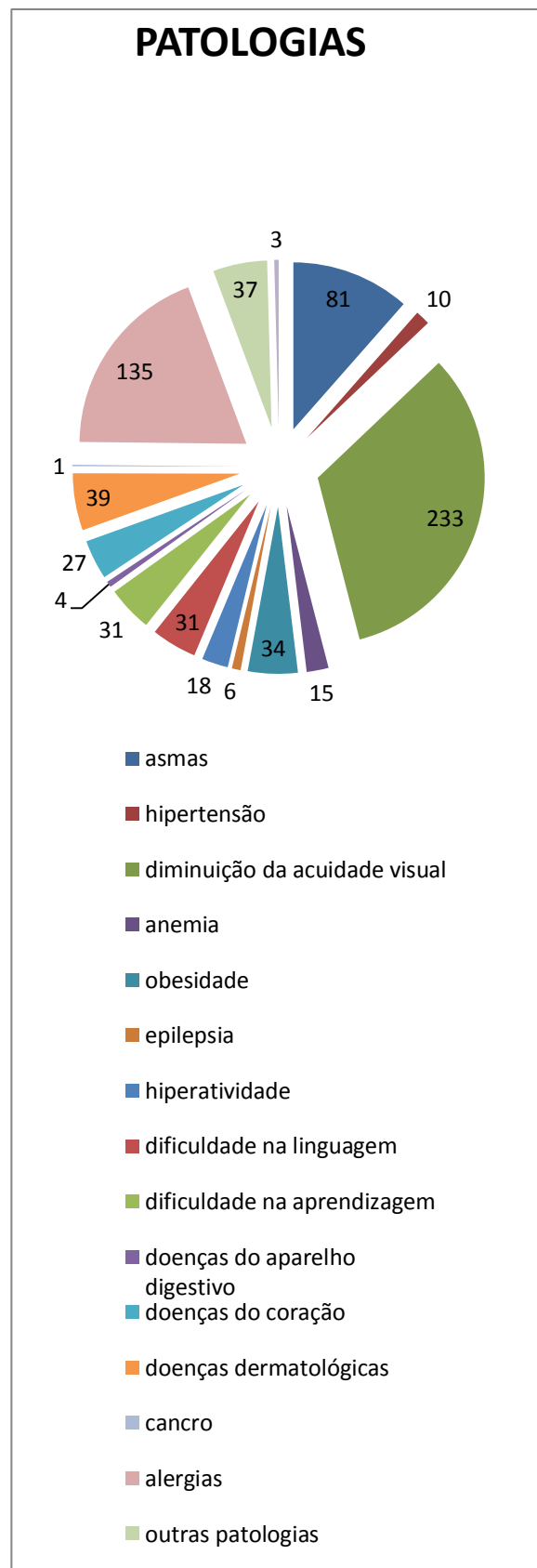
Perante a análise dos resultados constatamos que responderam ao questionário **1136** alunos dos 1720 alunos que frequentam o agrupamento de escolas de Reguengos de Monsaraz o

que corresponde a 66% de alunos entre os 3 e os 22 anos de idade, correspondendo a 50% dos alunos do pré-escolar, 80% dos alunos do 1º ciclo, 68% dos alunos do 2º ciclo, 88% dos alunos do 3º ciclo e 48% dos alunos do secundário.



Dos alunos que responderam ao questionário 52,5% eram do sexo feminino, 46,6% eram do sexo masculino e 0,9% não responderam à questão. 91,7% dos alunos vivem com os pais ou com apenas um dos pais e 7,1% vive com familiares.

81 alunos têm diagnosticada asma, 10 alunos têm hipertensão, 233 alunos apresentam diminuição da acuidade visual, 23 alunos possuem diminuição da acuidade auditiva, 14 têm diagnosticada anemia, 34 alunos têm obesidade, 6 alunos têm epilepsia, 18 têm hiperactividade, 25 apresenta dificuldade na linguagem, 31 apresentam dificuldade na aprendizagem, 4 apresentam doenças do aparelho digestivo, 27 apresentam doenças do coração, 39 apresentam doenças dermatológicas, 1 aluno já teve cancro, 135 alunos têm alergias e 4% dos alunos têm diagnosticadas outras patologias.

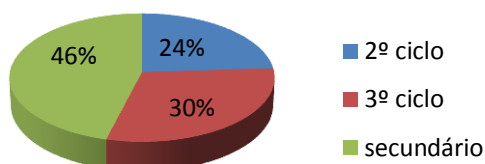


6,7% dos alunos estiveram hospitalizados no último ano e 16,3% dos alunos toma medicação habitualmente nomeadamente para problemas alérgicos e para problemas comportamentais e de aprendizagem. 38,5% dos alunos tem algum tipo de acompanhamento médico no momento, sendo o mais frequente o acompanhamento pelo médico de família, pediatra, alergologista e psicólogo. 1,7% dos alunos que não tem acompanhamento médico acha que necessitava de algum tipo de acompanhamento. 15,9% dos alunos está preocupado com algum aspeto da sua saúde sendo os mais frequente o peso, a visão, a asma e problemas dentários.

Em relação à imagem, dos 698 alunos a quem foi aplicado esta parte do questionário, 67% sentem-se normoponderais, 19% sentem-se pré-obesos, 1% sente-se obeso e 7% sente magreza. 24% dos alunos que sente que

apresentam excesso de peso estão matriculados no 2º ciclo, 29% estão matriculados no 3º ciclo e 46% no secundário. 14% dos alunos que sente que apresentam baixo peso estão matriculados no 2º ciclo, 27% estão matriculados no 3º ciclo e 59% no secundário. 41% destes alunos comem 3 a 4 refeições, 40,6% come entre 4 a 6 refeições e 17% dos alunos costuma fazer dieta. 29% dos alunos que costumam fazer dieta estão matriculados no 2º ciclo, 23% estão matriculados no 3º ciclo e 43% no secundário e 9,5% dos alunos sente-se culpado após comer destes 21% dos alunos estão matriculados no 2º ciclo, 27% estão matriculados no 3º ciclo e 52% no secundário. 82% dos alunos pratica exercício físico entre 1h a 20h por semana sendo que a maioria pratica entre 1h a 5h semanais(62%).

ALUNOS QUE SENTEM QUE APRESENTAM EXCESSO DE PESO

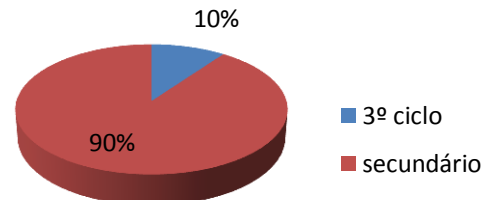


Dos alunos que segundo a sua opinião apresentam, excesso de peso (131 alunos), 81% pratica exercício físico, 48% fazem dieta e 30,9% sentem-se culpados depois de comer.

Relativamente ao consumo de substâncias nocivas e nomeadamente o consumo de drogas ilícitas, dos alunos que responderam a esta parte do questionário (698 alunos) 10% já experimentou este tipo de substâncias sendo as mais utilizadas o haxixe e a cannabis (36%). 10% destes alunos estão matriculados no 3º ciclo e 90% no

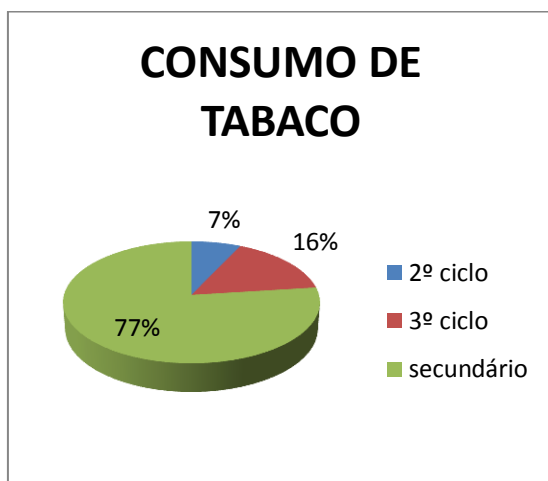
secundário. A grande maioria refere ter tido esta experiência entre os 14 e os 17 anos de idade (80%) e fê-lo por curiosidade (89%). 37% consome droga atualmente sendo que 67% o faz em ocasiões especiais e 23% fá-lo diariamente estando estes matriculados no secundário (100%). 84% dos alunos estão informados sobre os efeitos nocivos do consumo de drogas.

CONSUMO DE DROGAS



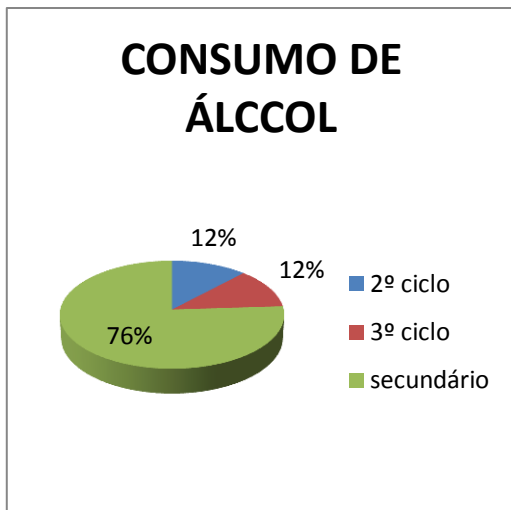
No que respeita ao consumo de **tabaco**, dos alunos que responderam a esta parte do questionário (698 alunos) 32% já experimentaram. 7% destes alunos estão matriculados no 2º ciclo, 16% estão matriculados no 3º ciclo e 77% no secundário. A grande maioria dos alunos fê-lo entre os 11 e os 16 anos

de idade (86%), 86% fê-lo por curiosidade, 48% fuma actualmente, 65% fuma diariamente e em ocasiões especiais (22%) numa média de 5 a 10 cigarros dia. 6% dos alunos que fumam actualmente estão matriculados no 2º ciclo, 10% estão matriculados no 3º ciclo e 84% no secundário. 87% dos alunos que responderam ao questionário estão informados acerca das consequências do consumo de tabaco.



Para o consumo de álcool, dos alunos que responderam a esta parte do questionário (698 alunos) 60% refere já ter experimentado tendo-o feito entre os 10 e os 16 anos de idade (91%) onde os motivos mais referidos para o fazer foram a curiosidade (74%) e a oferta de

familiares (12%). 12% destes alunos estão matriculados no 2º ciclo, 12% estão matriculados no 3º ciclo e 76% no secundário. 65% dos alunos consome álcool actualmente em ocasiões especiais(82%) numa média de 1 a 4 bebidas por semana, 13% destes alunos já ficaram inconscientes após a ingestão de bebidas alcoólicas, 47% não teve alterações e 32% sentiu-se eufórico. 24% dos alunos que sente que apresentam excesso de peso estão matriculados no 2º ciclo, 29% estão matriculados no 3º ciclo e 46% no secundário. 5% dos alunos que consomem álcool actualmente estão matriculados no 2º ciclo, 18% estão matriculados no 3º ciclo e 76% no secundário. 84% dos alunos que responderam ao questionário estão informados sobre as consequências do consumo excessivo de álcool.

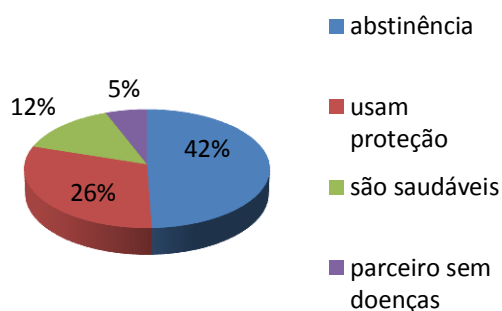


Relativamente ao comportamento sexual, dos alunos que responderam a esta parte do questionário (394 alunos) 42% dos alunos já teve relações sexuais, grande parte destas experiências ocorreram entre os 13 e 17 anos de idade (75%) e tiveram 1 a 2 parceiros sexuais (72%). 13% destes alunos estão matriculados no 3º ciclo e 87% no secundário. Destes alunos 60% utilizam como método contraceptivo o preservativo, 23% utiliza o preservativo e pílula em simultâneo, 9% utiliza outro método contraceptivo e 7% não utiliza método contraceptivo.



18% dos alunos que utilizam contraceção estão matriculados no 3º ciclo e 82% no secundário. Dos alunos que não utilizam qualquer método contraceptivo 9% estão matriculados no 3º ciclo e 91% no secundário. Dos 394 alunos que responderam a esta parte do questionário 85% acha que não contrairá uma doença sexualmente transmissível pois 42% são abstinentes, 26% usam proteção, 12% acha que é saudável e 5% acha que o parceiro não tem doenças sexualmente transmissíveis.

ACHAS QUE PODES CONTRAIR DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

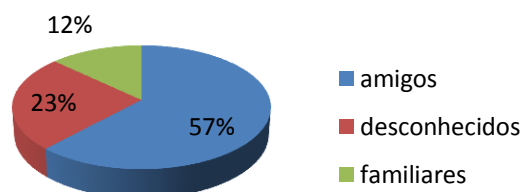


26% das raparigas (22 alunas) que responderam a esta parte do questionário já tomaram a pílula do dia seguinte sendo que 59% tomou uma vez (13 alunas) e 5% já teve grávida (4 alunas). 59% das alunas que tomou a pílula do dia seguinte utilizaram como método contraceptivo o preservativo e 27% utilizava o preservativo e a pilula. Destas alunas 23% encontra-se matriculada no 3º ciclo e 77% no secundário.

Em relação à questão sobre a violência dos 698 alunos que

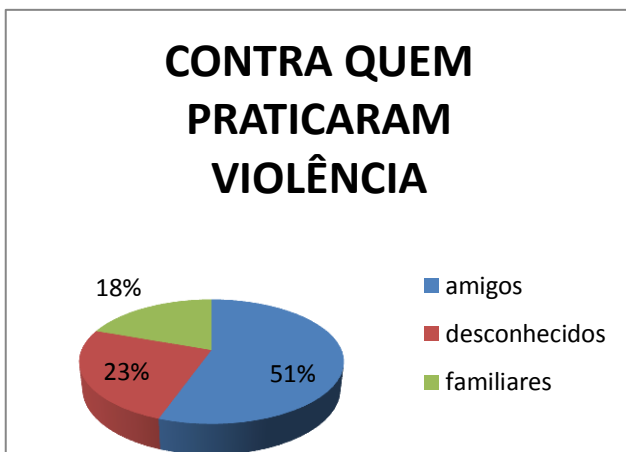
responderam a esta parte do questionário 20% já foram vítimas de violência por parte de amigos (57%), por parte de desconhecidos (23%) e por parte de familiares (12%) sendo mais frequentes a agressão física (43%), a agressão verbal (41%) e a intimidação e o assédio (9%).

QUEM PRATICOU VIOLÊNCIA



36% dos alunos foram agredidos uma vez, 45% foram agredidos diversas vezes e 13% foram agredidos quase todos os dias. 24% destes alunos encontram-se matriculados no 2º ciclo, 33% encontra-se matriculados no 3º ciclo e 43% encontram-se matriculados no secundário.

Quando questionados se praticaram algum ato violento 16% dos alunos responderam que sim e que tinha sido contra amigos (51%), contra desconhecidos (23%) e contra familiares (18%).



Os tipos de agressões mais praticadas foram a agressão física (66%) e a agressão verbal (22%) onde 61% desses alunos praticaram violência apenas uma vez e 28% praticaram violência diversas vezes. 13% destes alunos encontram-se matriculados no 2º ciclo, 31% encontram-se matriculados no 3º ciclo e 56% encontram-se matriculados no secundário.

Considerações finais

É necessário uma **intervenção preventiva** precoce, dado que a flexibilidade da criança e do jovem fazem deles alvos ideais para os programas de prevenção, a serem implementados em contextos vocacionados para a promoção do desenvolvimento do indivíduo, nomeadamente o contexto escolar.

Dentro dos **estilos de vida** que colocam em risco a saúde, o bem-estar e muitas vezes a própria vida dos jovens, encontra-se um largo conjunto de comportamentos, nomeadamente o consumo de substâncias (álcool, tabaco, drogas, medicamentos), a violência, o suicídio, os acidentes, as desordens alimentares, a gravidez na adolescência e as doenças sexualmente transmitidas. Torna-se pois importante intervir em etapas precoces do desenvolvimento, de preferência em etapas onde ainda não tenha ocorrido estes comportamentos.

Conclui-se assim que a adolescência é uma época em que várias escolhas são feitas e decisões são tomadas. Assumir alguns riscos, experimentar e quebrar algumas regras é comum na adolescência. No entanto, os comportamentos de risco podem estar associados com situações de elevada gravidade, a médio ou longo prazo e, em alguns casos, com consequências fatais. Comportamento e estilo de vida são, então, determinantes cruciais para a saúde, doença, deficiência/incapacidade e mortalidade prematura.

Resumidamente verificámos que os 1136 alunos que responderam ao questionário foram 52,5 % de alunas e 46,6 % alunos e que vivem maioritariamente com os pais. Em termos de **patologias** encontradas verificou-se a diminuição da acuidade visual e as alergias como as patologias mais frequentes, seguidas da obesidade, doenças dermatológicas, dificuldade na

linguagem e dificuldade e de aprendizagem. As maiores preocupações dos alunos em termos de saúde relacionam-se essencialmente com o peso, visão, asma e problemas dentários.

Consideram-se normoponderais 67% dos alunos. Dos alunos que se consideram **obesos** 46% estão no ensino secundário e 29% destes fazem dieta.

Em relação ao **exercício físico** a grande maioria (82%) refere fazer exercício físico mas só 62 % deste fazem 1 a 5 horas por semana.

Como referimos anteriormente responderam ao questionário sobre o consumo de **substâncias nocivas** 698 alunos dos quais 10% referem já ter experimentado haxixe ou canábis. Destes alunos 37% consome atualmente e 23% diariamente e referem saber os efeitos secundários, sendo maioritariamente do ensino secundário (90%) e 10% do 3º ciclo.

O mesmo número de alunos responderam à questão do consumo de **tabaco** referindo 32% que já experimentaram fumar entre os 11 e os 16 anos sendo a maior fatia de 77 % alunos do secundário. 65% dos alunos inquiridos fuma diariamente.

Em relação ao consumo de **álcool** verificámos que 60% dos alunos entre os 10 e os 16 anos já experimentaram. Dos alunos do ensino secundário que experimentaram que equivale a 76%, 13 % já estiveram inconscientes devido ao consumo excessivo de álcool e estes dizem que estão informados sobre as consequências do consumo excessivo.

Para as perguntas relacionadas com a **sexualidade** responderam 394 alunos dos quais 42 % já teve relações sexuais entre os 13 e os 17 anos, em que 72% já tiveram entre 1 a 2 parceiros. Os métodos contraceptivos utilizados foram 60 % o preservativo, 23% preservativo mais pilula, 9 % outro

método e 7 % não utilizou nada o que corresponde a 91 % de alunos do ensino secundário e em que destes 85 % acha que não contrairá nenhuma doença sexualmente transmissível. 26 % das raparigas inquiridas que corresponde a 22 alunas já tomaram a pilula do dia seguinte, das quais 59% tomou uma vez e 5 % já esteve grávida.

Em relação às questões da **violência** responderam 698 alunos e em que 20% já foi vítima de violência sendo a agressão física por parte de amigos a mais frequente.

Assim perante os resultados apresentados vamos direccionar e fundamentar o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis:

- Contribuir para tomada de decisões saudáveis,
- Prevenir comportamentos de risco;
- Vigiar o estado de saúde em geral da comunidade escolar;

- Promover a auto-responsabilização dos jovens pela sua saúde;

- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde física, mental e social;

- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da educação para a saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto; Fomentar o envolvimento com a comunidade, através da participação da escola em projetos e programas relacionados com a saúde.