

ATIVIDADE: “A Voz dos Alunos” – Síntese de Propostas do Agrupamento Escolas José Sanches e S. Vicente Beira

O Conselho Nacional de Saúde, tem como objetivo **“construir uma agenda da juventude para a próxima década 2020-2030”**. De modo a envolver os jovens, e com a finalidade de comemorar o Dia Mundial da Saúde (6 de abril), a Coordenadora do PES (Projeto Educação para a Saúde), professora Fernanda Ladeira, a professora de Cidadania, Alice Lourenço e as técnicas responsáveis pelo projeto “Democracia para Menores”, dinamizaram durante o segundo período e em modo de fórum, debates nas aulas de cidadania e desenvolvimento, com o intuito de obter opiniões sobre as prioridades políticas e dinâmicas de ação no próximo decénio. Os alunos debateram os temas apresentados e pronunciaram-se sobre as questões, sugerindo as seguintes propostas:

1- Quais são para ti as prioridades e políticas para uma saúde e bem-estar das crianças e jovens, para os próximos 10 anos?

- Alimentação Saudável;
- Atividade Física regular;
- Auxílio às famílias mais carenciadas;
- Vacinação atualizada;
- Cuidados de Higiene;
- Não poluir;
- Valorização e respeito pelo outro;
- Acesso a serviços de saúde de qualidade, medicamentos, ambiente seguro, programa em casa;
- A nível da educação pré-escolar, aumento da literaturação, adequada à linguagem das crianças;
- A nível da educação dos jovens, haver mais cartões informativos acerca da saúde;
- Solidariedade entre as escolas e os hospitais;
- Na disciplina de Cidadania, aprendermos mais sobre primeiros-socorros;
- Existência de uma disciplina de Socorrismo;
- Debates sobre o tema da saúde;
- Proporcionar aos jovens e às crianças o direito à educação e a bens essenciais (tais como água, comida e bens higiénicos, principalmente), assim bem como uma casa onde viver, pois neste momento há demasiada

pobreza e jovens e crianças sem condições para frequentar a escola, ou mesmo até condições básicas para ter uma vida saudável;

- Tornar o Serviço Nacional de Saúde gratuito para toda a gente, e ir de encontro aos sem abrigo que são os que apresentam mais problemas de saúde, visto que estes poderão estar mal fisicamente e também psicologicamente;
- Inovação das tecnologias de diagnóstico, tais como: saúde digital, fazer consulta através das tecnologias, usar as vias tecnológicas para que os pacientes consigam controlar de os quadros clínicos crónicos sobretudo diabetes, colesterol e cancro da mama;
- Criação de micro hospitais nas zonas mais rurais e isoladas;
- Medicamentos mais baratos;
- Sermos tratados de igual forma independentemente da cor, raça, etnia ou religião;
- Fazer voluntariado;
- Cumprimento dos regulamentos de emergência e formação para jovens.

2- Como é que pensas que as crianças e jovens, podem contribuir para o processo de definição das prioridades de saúde, que indicaste na questão anterior?

- Manter uma higiene regular e saudável para as suas vidas;
- Contribuir para um planeta saudável;
- Ter uma alimentação saudável;
- Comunicar ao seu superior sempre que esteja com algum problema;
- Participação em programas de educação para a saúde;
- Os enfermeiros, nos seus tempos livres, darem aos jovens palestras sobre a saúde e a partir daí, os jovens fazerem cartões e panfletos sobre o que aprenderam e distribuírem na sociedade;
- Nos tempos livres dos enfermeiros do Centro de Saúde de Alcains, podiam vir almoçar à escola e falar com os alunos sobre o seu trabalho, vantagens e desvantagens; “em troca”, nós fazíamos rifas e sorteios para angariar dinheiro para os hospitais e centros de saúde;
- Nas escolas, podia haver mais debates com o tema Saúde, o que nos levava a aprender as consequências do que fazemos com o nosso corpo;
- Parar com comportamentos, como o bullying/cyberbullying;
- Tornarem-se amigos do ambiente;
- Refletir sobre as barreiras dos cuidados de saúde, principalmente sobre os desafios demográficos que existem;
- Através de manifestações, para reivindicarem os seus direitos;

3- O que é que o Estado, os políticos e a comunidade podem fazer, para apoiar os jovens no envolvimento do processo de definição das prioridades e políticas de saúde, que mencionaste na questão 1?

- Limitar a produção de doces e salgados;
- Reduzir na venda de bebidas alcoólicas e tabaco;
- Integrar profissionais na área da Psicologia e da Nutrição nos ensinos primários;
- Colocar medidas de prevenção às alterações climáticas;
- Diminuir os custos de medicamentos;
- Melhorar os planos de saúde, através de mais centros de saúde espalhadas pelo país de acesso fácil aos cidadãos;
- Sensibilizar para a variedade de doenças existentes;
- Criar mais espaços de debates para que as crianças e jovens sejam ouvidos;
- Criar mais subsídios de ajuda;
- Melhorar o Sistema Nacional de Saúde;
- O Estado devia **auscultar** outras formas de fornecer apoio às famílias carenciadas e apoios sugeridos pelos jovens;
- Refletir sobre o futuro da saúde nacional e posteriormente propor alterações que deveram ser avaliadas pelos jovens;
- O Estado deveria ouvir mais a voz do povo, tentando aplicar as diferentes opiniões;
- Realização de projetos que consciencializem a comunidade sobre a importância da saúde mental.

Os alunos das turmas do 3.º ciclo, do AE José Sanches e S. Vicente Beira

Março de 2021