

# DESAFIOS DA ESCOLA E DA EDUCAÇÃO FÍSICA TRADIÇÃO E INOVAÇÃO



# Corpo e Mente de Braço Dado na Escola: Educar para a Saúde

Isabel Fragoeiro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira, Escola Superior de Saúde

## Nota introdutória

São muitos os desafios que se colocam às escolas nas sociedades atuais. Ao referi-lo adota-se uma perspetiva lata de Escola e consideram-se englobadas as instituições que se dedicam a ensinar e a formar diferentes segmentos populacionais. Desde os níveis mais elementares de aprendizagem e em idades mais precoces até aos níveis mais avançados, incluídas as que se dedicam ao Ensino Superior e abrangem estudantes que se encontram noutras etapas de desenvolvimento do seu ciclo de vida. Acrescem as instituições escolares que, dedicadas à formação contínua e ao longo da vida, são frequentadas por cidadãos adultos e mais idosos, das quais são exemplo em Portugal e na Região Autónoma da Madeira as Universidades e Academias Sêniores.

Neste capítulo pretende-se destacar a importância das diferentes interconexões que ocorrem nos contextos escolares as quais são estruturantes para o desenvolvimento integral e harmonioso. A este, subjazem a saúde e a educação, no conjunto dos vários determinantes da saúde e dos fatores condicionantes associados à aprendizagem, identificados cientificamente (WHO, 1978 - Declaração de Alma Ata; WHO, 2024).

É nosso objetivo realçar a Escola como contexto interativo e relacional, essencial à formação integral ao longo da vida, desde a infância à velhice, e que proporciona oportunidades de maturação e de realização pessoais e coletivas.

No âmbito das interconexões fundamentais à sobrevivência, à aprendizagem e ao desenvolvimento saudável, a do corpo com a mente, está há muito evidenciada cientificamente, sendo esperado que a escola faculte um ambiente estimulante e amigável para a sua plena expressão.

Como ponto complementar de análise no que se reporta às interconexões, referencia-se que sem saúde mental não há saúde e vice-versa, assim como ambas são pilares fundamentais do desenvolvimento humano.

As escolas são espaços formativos primordiais nas sociedades. Propagam e estimulam o aprofundamento de saberes e configuram-se como contextos eletivos para aprender a caminhar, a pensar, a estar e a ser pessoa, com uma individualidade única que se constrói através da interação social.

O tempo passado na Escola para grande parte da população é cada vez mais extenso, pelo que é fundamental que seja significativo no trajeto de vida individual e das coletividades. Oferece possibilidades de aquisição de novos conhecimentos, de desenvolvimento de novas competências, pela partilha de experiências, percebidas como gratificantes pelos próprios, quando as vivenciam como positivas e lhes atribuem um sentido para o seu próprio desenvolvimento e realização, mas também para as comunidades de pertença.

### **Premissas de partida para este capítulo:**

Apresentam-se seguidamente algumas premissas que se consideram essenciais à fundamentação do racional e dos conteúdos insertos neste capítulo.

- A **pessoa constrói-se** ao longo de um processo continuado que é o seu curso de vida.
- Toda a pessoa tem um **património biológico inalienável** e potenciais próprios que a tornam única.
- A **sobrevivência e o desenvolvimento do ser humano** só ocorrem quando se reúnem condições **psico-afetivas e sócio-ecológicas** que os viabilizam.
- As fases do ciclo de vida **criam oportunidades** para que as pessoas expressem e enriqueçam a respetiva identidade com autonomia e em liberdade.
- A incerteza e os riscos acompanham o ser humano em todas as etapas da vida.
- O **sistema educativo e a escola** são desde as idades mais precoces até às mais avançadas de **suma relevância** para o desenvolvimento equilibrado e harmonioso.
- O **compromisso e a responsabilidade** pelo desenvolvimento integral e salutar das comunidades e dos cidadãos **são partilhados** pelos diferentes setores e atores imprescindíveis ao mesmo.

Efetivamente, o ser humano e as sociedades detêm um património biológico, genético e cultural, que se configuram como um conjunto de potenciais intrínsecos ao respetivo desenvolvimento e progresso. Os seres humanos necessitam no entanto, de encontrar condições extrínsecas favorecedoras da respetiva expressão, nos

respetivos ambientes de pertença, caso contrário, podem não atingir os patamares mais elevados de satisfação das respetivas necessidades (Maslow, 1970; Misailidis, 2022), o que se repercute no seu bem-estar e na saúde/ saúde mental e têm impacto no seu desenvolvimento e evolução.

Na atualidade, nas sociedades consideradas mais desenvolvidas as preocupações relacionadas com o aumento progressivo de perturbações de saúde e de saúde mental, nomeadamente na infância e na adolescência (sem excluir as outras etapas do ciclo vital), evidenciaram-se. Portugal e a Região Autónoma da Madeira integram este grupo de países e regiões, pelo que a avaliação objetiva das respetivas incidência e prevalência bem como a identificação dos fatores predisponentes, precipitantes e de risco, que lhes estão associados é necessária, a fim de serem adotadas estratégias e programas de ação, que os controlem e minimizem, evitando o aumento dos riscos de perturbações e reduzindo as eventuais consequências nefastas, muitas das quais são previsíveis.

Tendo por base o referido anteriormente e em complementaridade enfatiza-se o conhecido adágio popular “Antes prevenir do que remediar”, o que certamente é possível fazer-se melhor e de forma mais sustentada, recorrendo a parcerias sinérgicas entre os setores da saúde, da educação e social. Promover a saúde/ saúde mental e prevenir perturbações evitáveis requerem a mobilização de recursos transdisciplinares, que em rede formem e empoderem os diferentes cidadãos para que, através de processos co-criados, formulem os seus projetos de saúde e adotem os comportamentos mais salutareos.

### **Interconexões nas escolas: do ambiente físico e dos contextos relacionais**

Enquanto sistemas abertos as Escolas procuram adaptar-se às diferentes mudanças sociais. Do ponto de vista estrutural e organizacional as condições que disponibilizam configuram-se de acordo com as diretrizes e regulamentação adotadas nos diferentes países, incluído Portugal, ainda que existam algumas especificidades regionais, decorrentes dos Estatuto Jurídico Administrativo das próprias regiões, como o existente na Região Autónoma da Madeira.

Todavia, identificam-se e reconhecem-se diferenças quanto às estruturas e aos ambientes nos diferentes estabelecimentos de ensino, bem como diversos modelos de organização e gestão, certamente, decorrentes de diferentes visões, perspetivas, interpretações e características dos responsáveis e intervenientes naquelas instituições.

Num mundo cada vez mais globalizado e complexo os desideratos colocados à Escola desencadeiam a necessidade de sucessivas adaptações, o que requer a mobilização de estratégias e mecanismos adaptativas por parte dos respetivos intervenientes, nos contextos escolares. Note-se que as transformações demográficas, sócio – culturais e ecológicas têm sido efetivas, condicionando elas próprias as agendas de trabalho e de transformação das escolas e das comunidades. Menciona-se a relevância do papel



inerente à educação contemplada nos Objetivos para o Millenium (ONU, 2015) a compagnar com os restantes objetivos, referentes às condições necessárias para salvaguarda da sobrevivência, da saúde e do bem-estar das populações, a nível mundial, de cada país e das regiões.

Refira-se a título de exemplo o facto de as Escolas serem cada vez mais frequentemente ambientes transculturais, acolhendo docentes, funcionários e discentes, de várias proveniências, com históricos sócio-culturais variados e sensibilidades distintas, alguns dos quais a viverem situações de transição, que podem aumentar as vulnerabilidades pessoais e sociais, bem como podem repercutir-se na aprendizagem e na saúde/ saúde mental. Importa mencioná-lo a fim de salientar a necessidade de serem equacionados apoios adequados, bem como respeitados os valores e características idiossincráticas de pessoas com culturas diferentes, promovendo a respetiva integração e o seu desenvolvimento (Abreu, 2011; Suárez-Reyes and Van den Broucke, 2016).

O conjunto de expectativas sociais depositadas nas escolas e nos respetivos docentes e funcionários têm-se estruturado em paralelo às dificuldades e problemas percecionados pelos cidadãos na gestão diária das suas vidas e das respetivas famílias. Os ritmos de vida acelerados, as dificuldades percecionadas e experimentadas pelos cidadãos e pelas famílias para compaginação dos diferentes papéis, as inseguranças pessoais e sociais, a gestão da incerteza e da imprevisibilidade, libertam pouco espaço e tempo, para a comunicação positiva, face a face, em que a demonstração de afetos, a disponibilização de atenção, a escuta ativa e o cuidado e apoio necessários ao desenvolvimento salutar e harmonioso, sejam os requeridos para cada pessoa, bem como sejam positivos, estruturantes e significativos.

Na Era digital (Magalhães, 2022) novos comportamentos e novas formas de comunicação surgiram. Decorrentes do uso de tecnologias inovadoras na organização e no funcionamento social, bem como da importância que lhes é conferida, os benefícios inerentes advindos da sua utilização não obstou a que, paralelamente, tenham emergido ou mesmo agravado, as preocupações e problemas com a saúde/ saúde mental e com o bem-estar individuais e coletivos.

Para as Escolas têm confluído um conjunto abrangente de expectativas e responsabilidades acrescidas que face às estruturas, às condições físicas e aos recursos materiais e humanos que algumas das mesmas dispõem, têm gerado situações desconfortáveis, disruptivas, perturbadoras e de risco para a saúde e para a saúde mental. A distância entre o que é expectável e o que é exequível tornou-se mais visível, sendo evidenciada pela expressão pública de insatisfação por diversos grupos de profissionais, que constroem e dinamizam os ambientes escolares e sociais. No referente à saúde e à saúde mental deve considerar-se que níveis elevados de stress quando persistentes, assim como situações vivenciadas como frustrantes repetidamente, coexistentes com vulnerabilidades pessoais, culturais e sócio económicas, aumentam os riscos de perturbações da saúde e da saúde mental. (OMS, 2021; OPAS/OMS,2023). Estudos recentes realizados em Portugal (Amaro et al., 2024) têm evidenciado nos estudantes níveis significativos de ansiedade, de depressão e de comportamentos aditivos. Concomitantemente, diferentes Organismos públicos e governamentais, têm delineado

e difundido estratégias e programas de intervenção para promoção de bem-estar, da saúde, da literacia em saúde e em saúde mental, entre outros também relevantes (Ministério da Saúde – DGS, 2021; 2023; 2024; Ministério da Educação e Ciência – DGE, 2024).

Dos ambientes escolares diga-se e enfatize-se que persistem atentos às novas realidades humanas, sócio culturais e ecológicas, procurando responder aos desafios recorrentes, aprendendo com a experiência e com a abertura a novos conhecimentos e metodologias promotoras da aprendizagem, configurando possíveis alternativas de solução de problemas que sejam adaptadas aos cenários mutantes das diferentes sociedades. Têm ainda, desempenhado o seu papel educativo, habilitando aqueles que os frequentam para serem incluídos, valorizados e terem sucesso nos respetivos desempenhos. As escolas acolhem e procuram continuamente alcançar o grande desiderato inerente à formação integral e ao desenvolvimento bem sucedido, de todos aqueles que, nas mesmas, efetuam e intervêm nos processos formativos.

Para além do já exposto, e numa perspetiva humanizada e promotora da saúde e da saúde mental, importa salientar que as escolas abrigam diferentes sensibilidades, geram e gerem expectativas e pensamentos, acolhem uma imensidão de afetos e comportamentos. São indubitavelmente pilares fundamentais para o desenvolvimento sustentado e saudável. Obviamente fundadas numa visão holística do ser humano.

### **Sobre as conexões entre a Saúde e a Educação**

A interconexão entre a saúde física e a saúde mental para além de estarem evidenciadas cientificamente, têm emergido com relevância na agenda das Organizações Mundiais e Internacionais avalizadas em matéria de saúde e de educação. Portugal e a Região Autónoma da Madeira têm acompanhado as respetivas recomendações, transpostas para estratégias e programas de ação específicos, atualmente em fase de implementação (DGS, 2021<sup>a,b</sup>; 2022; 2024; ONU, 2015; Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2023; WHO 2021<sup>a,b</sup>; 2022; Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS/ OMS, 2024).

A expressão “Corpo e Mente de Braço dado na Escola: Educar para a Saúde” que intitula o capítulo apresentado, pretende evidenciar de forma clara, positiva e compreensível a todos os cidadãos (mais ou menos literados), a relação estreita, complexa, mas vantajosa, existente nos seres humanos entre o seu organismo e a sua mente. Através da regulação contínua dessa interconexão, sobrevivem e evoluem, atingindo patamares de maturação e realização satisfatórios e equilibrados. Essa interconexão e a respetiva regulação, manifestam-se quotidianamente, em vários contextos. São exemplos: o familiar, o escolar, o social, o da espiritualidade, o laboral, o desportivo, o artístico, entre outros acessíveis à criação humana.

Há várias décadas a Organização Mundial de Saúde definiu a saúde como o completo bem-estar físico, psíquico e social e não apenas a ausência de doenças, e mais tarde, a saúde mental como um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Estas definições continuam atuais e mundialmente disseminadas. Certamente, existem outras definições e perspectivas sobre a saúde e a saúde mental, as quais não serão aqui abordadas.

Como referido anteriormente, permanecemos cada vez mais tempo de vida nas escolas, razão pela qual, nas mesmas, devem equacionar-se as condições que incentivem estilos de vida saudáveis, a adoção de comportamentos de autocuidado salutar, facultando aos diferentes intervenientes no contexto escolar, oportunidades de se tornarem mais literados em saúde e mais autónomos. Referenciando a OMS, a literacia em saúde entende-se como o conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender avaliar e aplicar informação em saúde, por forma a promover e a manter uma boa saúde. O conhecimento, a motivação e as competências das pessoas são essenciais para a boa compreensão da informação (OMS, 2013). Sem dúvida, trata-se de um construto fundamentado do ponto de vista científico que pressupõe capacidades humanas para integrar, compreender, aceder e usufruir de cuidados e dos apoios necessários, relacionados com a sua situação de saúde ou doença. Pressupõe também que a literacia é determinante para a melhor ou pior saúde, e que, as sociedades devem possuir estruturas e profissionais com formação para disponibilizarem a informação oportuna, conhecimento fidedigno e um conjunto de competências técnicas, de comunicação e relacionais, que os posicionam na dianteira para desencadear e implementar projetos e ações que contribuam para aumentar os níveis de literacia coletivos, nas diferentes comunidades. Os cidadãos com níveis superiores de literacia em saúde têm maior probabilidade de serem e se manterem saudáveis (DGS, 2023; Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023).

Em Portugal e na Região, a prática de aproximação entre as instituições de saúde e de educação com o objetivo de desenvolver projetos e implementar iniciativas e ações de educação para a saúde existe há alguns anos, sem no entanto, estar generalizada.

Na Região Autónoma da Madeira existem interconexões estabelecidas entre Escolas e Centros de Saúde, plasmadas em projetos que visam a promoção da saúde, da literacia em saúde, de promoção do bem-estar e da saúde mental, entre outros. O reconhecimento das vantagens associadas a parcerias de trabalho em conjugação com a evidência de necessidades reais de intervenções sustentadas e fundadas cientificamente, têm mobilizado diferentes profissionais, variadas estratégias e recursos de ambos os setores (saúde e educação), com o objetivo de educar para a saúde. Simultaneamente, as equipas pedagógicas das escolas têm expressado algumas das suas legítimas preocupações, quanto à abordagem de situações mais complexas e disruptivas que precisam gerir, incluindo na área da saúde mental.

### **Educar para a saúde/ promover a literacia em saúde nas escolas**

Educar e aumentar a literacia em saúde são desideratos atuais e prioritários no que à saúde pública concerne (DGS, 2021; 2023; Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023)). Na senda de obtermos melhores resultados e ganhos em saúde, urge reforçar parcerias sinérgicas entre os diferentes setores de intervenção nas comunidades, mormente, os referidos anteriormente (Fragoeiro, 2018; Jorm, 2015; ONU - ODS Millenium, ODS 17;). A promoção da saúde e a prevenção primária (não obstante existirem diferentes categorizações de prevenção (Moreira & Melo, 2000), a percepção de riscos e de sinais de alerta para determinados problemas de saúde, e o encaminhamento das situações identificadas para os serviços e equipas de saúde, quer dos cuidados de saúde primários quer especializadas, deve efetuar-se atempadamente, sempre que se evidenciem sintomas de perturbações quer físicas quer mentais (Ordem dos Médicos, Carvalhido, 2020). O desígnio primeiro das diferentes instituições de ensino é educativo/ formativo e o das instituições de saúde é clínico. Daí resulta a importância da articulação e interconexão de saberes das duas áreas disciplinares, objetivando, através da formulação de planos personalizados de intervenção, a promoção da saúde bem como o apoio nas transições associadas a processos de doença, clinicamente diagnosticada (Meleis, 2010).

No que concerne à promoção da saúde e à prevenção de riscos e de morbilidades, as interconexões transdisciplinares são as mais indicadas para serem obtidos os resultados desejáveis e possíveis, nos diferentes ambientes. O diálogo e a comunicação são estratégias apropriadas para as aproximações necessárias entre os profissionais e os respetivos interlocutores, em benefício da melhor saúde e do desenvolvimento harmonioso e integral, de cada uma e de todas as pessoas. Aqueles são veículos de informação apropriada, de aprofundamento de saberes e, quando assertivos, claros e positivos, (Belim, C.; Vaz de Almeida; C., (2018<sup>a</sup> ; 2018<sup>b</sup> ) facilitam a criação de relações de confiança, que viabilizem a aprendizagem e a aquisição de competências essenciais à mais elevada literacia em saúde (Garrido & Prada 2016; Simões, 2015).

Esta é promotora de melhor saúde e da adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Quanto aos mesmos, é oportuno referir que a alimentação equilibrada, a atividade e o exercício físico, bons hábitos de sono e descanso, o evitamento de consumos de substâncias aditivas, hábitos de lazer e recreação, diversificação de atividades gratificantes e relacionamento positivos, são recomendados, para bem da saúde e da saúde mental. A adoção de comportamentos saudáveis implica decisões autónomas e informadas mas também crenças e valores pessoais, conhecimentos e competências críticas, incluindo sobre os benefícios advindos da respetiva adoção (Leverack, 2008; Vaz de Almeida & Fragoeiro, 2023). Fatores emocionais e afetivos, bem como capacidades funcionais e sensorio-motoras são igualmente importantes, para tomadas de decisão e para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Na infância e na adolescência, nas famílias e nas escolas, comportamentos e hábitos positivos

deverem ser cultivados, com a cooperação de pais, educadores, docentes e outros participantes presentes (DGS, 2024; Neto, 2020; Simões, 2015; Urra, 2021, Fragoiro, 2024).

Focamos, pela sua acuidade nas conjunturas sociais, educativas e de saúde/ saúde mental atuais, quer a nível internacional, quer no país e na região, os benefícios associados à prática regular de atividade e de exercício físico, devidamente evidenciados em diferentes estudos científicos (Amaro, et al., 2024; Coordinating Council of Polytechnic Higher Institutes (CCISP; 2021; Royal College of Psychiatrists, 2011; 2020; Sequeira et al., 2020; Universities of United Kingdom - UUK, 2015; 2017; 2018). Não sendo especialista ou profissional na área disciplinar mas sim na área da saúde e da saúde mental, saliento as relações significativas diretas existentes entre a prática regular de exercício físico com melhores indicadores de bem-estar, de saúde e de saúde mental (WHO, 2024). Os comportamentos sedentários a par dos comportamentos alimentares desequilibrados, de comportamentos aditivos, incluindo no presente, as adições às redes sociais e aos jogos online (*gaming e gambling*), quer através dos *smartphones*, quer dos *tablets* e computadores, e ainda, níveis elevados e persistentes de stresse, consideram-se fatores de risco *major*, aumentando de forma significativa a probabilidade de se desencadearem morbilidades, algumas bastante limitativas e/ ou incapacitantes. São exemplos a diabetes, as doenças cardio e cérebro vasculares, a obesidade mórbida e outras, como as perturbações de ansiedade, as adições e as perturbações depressivas. Diversas manifestações disruptivas também têm sido associadas a práticas e estilos de vida desadequados. Os comportamentos porque excessivos ou deficitários, relativamente à satisfação de necessidades humanas básicas e de nível mais elevado, podem repercutir-se de forma negativa na satisfação das mesmas, em que se incluem: a de afeto e auto-estima, de pertença e afiliação, de autocuidado, de desenvolvimento e de realização pessoais (Maslow, 1970).

A atividade e o exercício físico têm sido alvo de estudos para conhecer e avaliar os seus efeitos na saúde bem como, na saúde mental e em pessoas com doença mental. Citem-se como exemplos: Andermo et al., (2020); Carney, R. & Firth, J., (2021); Fazel, M. and Sonesson, E.; (2023); Ma, K.K.Y.; Anderson, J.K. & Burn, A.M., (2023).; Yang, W.; Wang, S.H.; Sum. R.K.; Hui-Ping, C. (2021). Em Portugal, na linha do recomendado pela Organização Mundial de Saúde, estão disponíveis na Direção Geral da Saúde recomendações sobre a prática da atividade física (DGS,2021<sup>b, c</sup>).

Importa conjugar conhecimentos, recursos e competências que ativem comportamentos individuais e nas comunidades mais saudáveis.

A elaboração de projetos prevê que englobem um conjunto de etapas e de procedimentos que lhes confiram mais robustez e sustentabilidade (Project Management Institute, 2018).

Particularmente nas escolas, os vários interessados devem contribuir para o levantamento de necessidades e para a identificação dos riscos e dos problemas, formulação de objetivos, delimitação de planos e seleção de estratégias e metodologias apropriadas para os segmentos populacionais a que se dirigem. Integrando os respetivos membros na implementação, monitorização e avaliação dos processos de educação e promoção da saúde (World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2021). Estratégias e metodologias de educação para a saúde e preventivas diversificadas e adaptadas aos grupos, às conjunturas e àqueles que incluídos nas mesmas, aumentam a probabilidade de serem obtidos resultados mais positivos (DGE, 2024; DGS, 2024). Note-se também que a extensão dos processos inerentes aos projetos a decorrerem é uma variável que deve ser considerada. A complementaridade no desenvolvimento das iniciativas e ações pelos diferentes participantes, confere-lhes maior eficiência e eficácia, tornando-os mais custo-efetivos.

Expressas algumas vantagens do comprometimento e co-responsabilização dos diversos atores nos cenários escolares, relembre-se que discentes, docentes e funcionários são autores principais nos processos educativos e de saúde. Sabe-se que querem o melhor para si próprios e para a sua escola, com a qual certamente se identificam.

Refletir sobre si próprio e sobre os contextos e conjunturas em que crescem e vivem, compreender quem são e o que podem fazer, em fases cruciais do desenvolvimento vital, requer atenção e foco, tempo e disponibilidade interna, quer de cada pessoa singular, quer entre os pares, quer no grupo alargado de todos aqueles que, nas escolas, detêm diferentes funções e responsabilidades.

As diversidades individuais enriquecem os ambientes escolares que se querem inclusivos, saudáveis, humanizados e permeáveis a cooperações sinérgicas com as comunidades.

Por último, refira-se que em Portugal e na Região Autónoma da Madeira há trabalho realizado nesta matéria que urge compilar e analisar, extraindo as devidas ilações e deduções. Quiçá, serão catalisadoras do surgimento de novas questões oportunas e desencadearão novas análises. Certamente significativas para os contextos familiares, escolares e comunitários presentes.

As Universidades, incluída a Universidade da Madeira, têm competências e um papel específico, na realização de investigação fundamentada e credível no âmbito científico. Estão na linha da frente para coordenar, delinear e implementar estudos científicos e projetos, em cooperação com outros parceiros regionais, do país ou internacionais, que visem aprofundar e consolidar o conhecimento científico nas áreas disciplinares em apreço. Acerca dos assuntos abordados e/ou outros, que tendo por base estudos exploratórios, se revelem pertinentes. Mas ainda, divulgando resultados e disseminando evidência científica, que reforce as boas práticas nas comunidades (University of Évora, 2022).

Cruzando olhares, perspectivas e análises, enriquece-se a formação dos estudantes, promove-se a respetiva saúde/ saúde mental e contribui-se para que a comunidade regional e os membros da Academia se sintam gratificados com o contributo facultado.

### **Considerações finais**

A educação e a saúde são direitos fundamentais de todos os cidadãos.

As escolas são cenários eletivos para que se fomentem projetos em parceria, que gerem dinâmicas construtivas visando o envolvimento e a participação de todos os que as frequentam, na criação de ambientes salutogénicos e / ou de ecossistemas de saúde (Antonovsky, 1987; DGS, 2024), ambos imprescindíveis ao bem-estar e ao desenvolvimento equilibrado e saudável.

Das interconexões sinérgicas entre o corpo e a mente, as quais subjazem à aquisição e aprofundamento de conhecimentos, de competências e à mobilização de vontades, de afetos e de comportamentos, bem como, da cooperação e complementaridade sinérgicas entre os vários intervenientes nos processos de maturação, de aprendizagem, de desenvolvimento e de socialização dos seres humanos, onde se destacam aqueles que constroem diariamente os ambientes escolares, resultam ganhos efetivos para o bem estar das populações e para as sociedades. Sempre com a perspetiva de que cada novo dia é irrepetível, mormente, quanto às oportunidades que confere para que se fortaleçam vínculos e redes de suporte, nas escolas e nas comunidades, que sustentem a expressão dos potenciais intrínsecos ao desenvolvimento integral e à realização humanas (Knight, 2022).

Para que a semente germine e a planta desabroche e cresça, é preciso dedicar-lhe atenção e cuidados. Para que cada dia seja memorável na história de cada Homem é necessário que, na sociedade e nos diferentes contextos significativos, encontre as condições e os incentivos para descobrir, pensar, sentir, participar e ser melhor.

Certamente! Sim, de braço dado, a educação e a saúde/ saúde mental são basilares num percurso singular e coletivo, que se quer harmonioso e com sentido.



## Agradecimentos

Deixo aqui expresso o meu reconhecimento pelo convite e oportunidade de partilha que os colegas docentes e os estudantes do curso de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Madeira, Departamento de Ciências da Educação, Educação Física e Desporto me permitiram, bem como o meu agradecimento personalizado ao colega Professor Doutor Helder Lopes pela amabilidade do convite.

Na Academia aprende-se uns com os outros, cruzando saberes, experiências e vontades, que certamente, nos enriquecem, mas também estimulam novos pensamentos, novas perceções, e ainda, promovem sentimentos de pertença e vínculos de trabalho conjugados, que fortalecem e contribuem também, para respondermos de forma mais sustentada aos desígnios comuns. Bem-hajam.

## Referências Bibliográficas

- Abreu, W. (2011). *Transições e contextos multiculturais*. Coimbra: Formasau.
- Amaro, P.; Fonseca, C.; Afonso, A.; Jacinto, G. et al., (2024). Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors. *Depression and Anxiety*, 12 jan 2024. <http://dx.doi.org/10.1155/2024/5528350>
- Andermo et al. (2020). School- related activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open* 2020 6:25 <https://doi.org/10.1186/s10798-020-00254-1>
- Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*, 4(1), 47–55.
- Belim, C; & Vaz de Almeida, C., (2018<sup>a</sup>). Healthy thanks to communication: A model of communication competences to optimize health literacy – Assertiveness, clear language, and positivity. In V. E. Papalois & M. Theodosopoulos (Eds.), *Optimizing health literacy for improved clinical practices* (pp. 124-152), PA: IGI Global.
- Belim, C. & De Almeida C.V., (2018<sup>b</sup>) Communication Competences are the Key! A Model of Communication for the Health Professional to Optimize the Health Literacy – Assertiveness, Clear Language and Positivity. *J Healthc Commun* Vol.3 No.3:31

<http://healthcare-communications.imedpub.com/communication-competences-are-the-key-a-model-of-communication-for-the-health-professional-to-optimize-the-health-literacy-assertive.pdf>

- Carney, R. & Firth, J., (2021). Exercise interventions in child and Adolescent mental health care: an overview of the evidence and recommendations for implementation. *JCPP Advances* 2 July 2021 DOI: 10.1002/jcv2.12031
- Coordinating Council of Polytechnic Higher Institutes (CCISP). (2021). Report health and well-being behaviors of polytechnic higher education students. A diagnosis from the students' perspective. Estudos e Documentos | Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (ccisp.pt).
- Fazel M. and Sonesson, E., (2023). Current evidence and opportunities in child and adolescent public mental health: a research review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 64: 12, 2023, pp. 1699-1719.
- Fragoeiro, I.M.A.R. (2024). Mental Health and Higher Education Institutions: Next Steps to Well-being (Chapter 3). In: Miltiadis D. Lytras and Cristina Vaz de Almeida, *Patient-centric Healthcare Education: Best Practices Technology-Enhanced Healthcare Education: Transformative Learning for Patient-Centric Health*, p. 35–46. Emerald Publishing Limited doi:10.1108/978-1-83753-598-920231003
- Fragoeiro, I., (2018). Mental Health Literacy: A Pillar For The Development of Healthy Communities. *Revista Roll de Enfermeria*. Vol.41 Supl. 11/12, p.94-98.
- Garrido, M.V. & Prada, M. (2016). *Manual de competências académicas. Da adaptação à universidade à excelência da vida académica*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. In J. A. Steinberg & M. M. Silverman (Eds.), *Preventing mental disorders: A research perspective* (pp. 20–26). National Institute of Mental Health.
- Jorm, A. F., (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–43.
- Knight, C. (2022). A guide to looking about your mental health. (About Clare Knight (newsmedical.net)).
- Laverack, G., (2008). *Promoção da Saúde. Poder e Empoderamento*. Camarate, Lusodidacta.
- Ma, K.K.Y.; Anderson, J.K. & Burn A.M., (2023). School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health* 28, N92; 2023, pp.230-240.

- Magalhães, T. (2021). Transformação digital em saúde. Contributos para a mudança. Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares. Almedina.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* (1a. ed.: 1954, 2o. ed.: 1970, 3o. ed. 1987). USA.
- Meleis, A., (2010). *Transitions theory: Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Misailidis, F., (2022). *Pirâmide de Maslow: o que é e sua aplicação na Gestão de Pessoas*. ETALENT. <https://etalent.com.br/artigos/lideranca-e-gestao/piramide-de-maslow-e-gestao-de-pessoas/>
- Moreira, P., & Melo, A. (2000). Saúde Mental. Do tratamento à prevenção. Porto Editora
- Neto, C., (2020). Libertem as crianças. A urgência de brincar e ser ativo. Lisboa, Contraponto.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). DIRECTORATE FOR EDUCATION AND SKILLS Social and emotional skills: Latest evidence on teachability and impact on life outcomes. OECD Education Working Paper No. 304. 23 November 2023. By Mykolas Steponavičius, Catharina Gress-Wright and Adriano Linzarini, OECD
- Oliveira, P., (2020). Determinantes em Saúde Mental. In: C. Sequeira & F. Sampaio (Coord.), *Enfermagem de Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (pp.64-66). Lisboa: Lidel.
- [Saúde mental dos adolescentes - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#)  
[accessed Apr 30 2024]
- Ordem dos Médicos. Carvalho, J. (2020). Literacia em Saúde nos cuidados de saúde primários. <https://ordemdosmedicos.pt/literacia-em-saude-nos-cuidados-de-saude-primarios/> (accessed apr 30 2024)
- Organization of United Nations, (2015). *The Millennium Development Goals Report 2015*. United Nations (ONU). New York.
- Portugal, Direção Geral da Educação. *Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde*. Ministério da Educação e Ciência - Governo de Portugal. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaupe/papes\\_doc.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaupe/papes_doc.pdf) (accessed Apr 30 2024)
- Portugal, Ministério da Saúde. Direção Geral de Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE). [Direção-Geral da Saúde \(dgs.pt\)](#), (accessed Apr 30 2024).

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030 — Plano Estratégico. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2023

(21) (PDF) *Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030* — *Plano Estratégico*. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/371901961\\_Plano\\_Nacional\\_de\\_Literacia\\_em\\_Saude\\_e\\_Ciencias\\_do\\_Comportamento\\_2023-2030\\_-\\_Plano\\_Estrategico#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/371901961_Plano_Nacional_de_Literacia_em_Saude_e_Ciencias_do_Comportamento_2023-2030_-_Plano_Estrategico#fullTextFileContent) (accessed Apr 30 2024).

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2021<sup>a</sup>.

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Níveis de Literacia em Saúde - PORTUGAL Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2021<sup>b</sup>

Portugal, Serviço Nacional de Saúde, Direção Geral de Saúde (2021)<sup>c</sup>: Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital) ISBN 978-65-00-15064-3 (versão impressa). Disponível em Direção Geral da Saúde (DGS) sob o CC BY-NC-SA 3.0

Portugal, Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. (2022). Plano Nacional de Saúde 2021–2030. Saúde Sustentável: De tod@s para tod@s. Direção-Geral da Saúde.

Project Management Institute. (2018). A guide to the project management body of knowledge (6th ed.). ISBN 9781628253825

Royal College of Psychiatrists. (2020). Mental health of higher education students, CR231. Mental Health and Higher Education – Procurar (bing.com)

Royal College of Psychiatrists. (2011). Mental health of students in higher education, CR166. [https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mhpolicy/college-reports/collegereport-cr166.pdf?sfvrsn=d5fa2c24\\_4](https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mhpolicy/college-reports/collegereport-cr166.pdf?sfvrsn=d5fa2c24_4)

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Gonçalves, A., Nogueira, M. J., Luch-Canut, T., & Roldán Merino, J. (2020). Levels of positive mental health in Portuguese and Spanish nursing students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(5), 483–492. <https://doi.org/10.1177/1078390319851569>

Simões, E. (2015). Resolver problemas e tomar decisões. In J. G. das Neves, V. G. Margarida, & S. Eduardo (Eds), *Manual de Competências Pessoais, Interpessoais e Instrumentais* (3rd ed., pp. 117–144). Edições Sílabo.

Suárez-Reyes M. and Van den Broucke S (2016) Implementing the Health Promoting University approach in culturally different contexts: a systematic review. *Global Health Promotion* 23 Supp. 1: 46-56.

Tabor, E., Patalay, P., & Bann, D. (2021). Mental health in higher education students and non-students: evidence from a nationally representative panel study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(5), 879–882. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02032-w>

University of Évora. (2022). Mental health assessment of higher education students. Comprehensive Health Research Centre. <https://mental-health-of-university-st.uevora.pt/>

Urta, J., (2021). *A adolescência. A idade das grandes transformações*. 1.ª Edição. Atlântico Press.

Yang, W.; Wang, S.H.; Sum, R.K.; Hui-Ping, C. (2021). The association between physical activity and mental health in children with special educations needs: A systematic review. *Preventive Medicine Reports* 23 (2021) 101419. [www.elsevier.com/locate/pmedr](http://www.elsevier.com/locate/pmedr)

Universities United Kingdom-UUK (2015) Student Mental Wellbeing in Higher Education: Good Practice Guide. London: Universities UK. <http://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2015/student-mental-wellbeing-inhe.pdf>

Universities United Kingdom-UUK (2017). Stepchange: Mental Health in Higher Education. <http://www.universitiesuk.ac.uk/stepchange>

Universities United Kingdom-UUK (2018) Minding our future: Starting a conversation about the support of student mental health <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2018/minding-our-future-startingconversation-student-men>

World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean Title: Mental health in schools: a manual / World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean: Cairo: World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean, [2021<sup>a</sup>]

World Health Organization. Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes: estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar. Resumen ejecutivo [Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. Executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021<sup>b</sup>.

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Retrieved October 5, 2022, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. ISBN 978-92-4-004933-8 (electronic version).

World Health Organization. The Global Health Observatory. Health and Well-Being.

Accessed [Health and Well-Being \(who.int\)](https://www.who.int) (30 apr 2024).

Yang, W.; Wang, S.H.; Sum, R.K.; Hui-Ping, C. (2021). The association between physical activity and mental health in children with special educations needs: A systematic review. *Preventive Medicine Reports* 23 (2021) 101419. [www.elsevier.com/locate/pmedr](http://www.elsevier.com/locate/pmedr)

Vaz de Almeida, C. & Fragoeiro, I., (2023). *Manual de Literacia em Saúde. Princípios e Práticas*. Lisboa: Pactor.