justNews
a partilhar informação desde 1981

24 de julho de 2026

http://justnews.pt/noticias/projeto-pioneiro-escola-no-coracao-promocao-da-saude-cardiovascular-em-meio-escolar

Projeto pioneiro Escola no Coração: Promoção da saúde cardiovascular em meio escolar

Equipa Coordenadora do Projeto Escola no Coração da ULS São José

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte na Europa e mantêm um impacto significativo em Portugal. Apesar dos importantes avanços no diagnóstico, tratamento e prevenção, os ganhos em saúde registados nas últimas décadas têm vindo a desacelerar, reforçando a necessidade de apostar em estratégias preventivas dirigidas às gerações mais jovens.

Atualmente, sabe-se que muitos dos fatores de risco cardiovascular têm origem na infância e na adolescência. Os hábitos alimentares, a prática de atividade física, a gestão do tempo sedentário e outros comportamentos relacionados com a saúde começam a ser construídos precocemente, tornando os primeiros anos de vida uma oportunidade fundamental para promover estilos de vida saudáveis e prevenir doença futura.

Foi neste contexto que surgiu o Projeto Escola no Coração, uma iniciativa do Serviço de Cardiologia Pediátrica da ULS São José, desenvolvida em parceria com a Coordenação do Programa Nacional de Saúde Escolar. O projeto pretende contribuir para a promoção da saúde cardiovascular através do aumento da literacia em saúde nas comunidades educativas.

A escola assume um papel determinante neste processo. Para além da sua função educativa, constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento de conhecimentos, competências e atitudes promotoras de saúde. Simultaneamente, famílias e docentes desempenham uma influência decisiva na adoção de comportamentos saudáveis pelas crianças e jovens.

Antes de definir estratégias de intervenção, importa conhecer a realidade. Com esse objetivo, o Projeto Escola no Coração propõe-se avaliar os níveis de literacia em saúde cardiovascular de alunos do 3.º ciclo e de literacia em saúde dos adultos que os acompanham diariamente, nomeadamente pais, encarregados de educação e docentes. A identificação de conhecimentos, perceções, dificuldades e necessidades permitirá compreender de que forma estes grupos utilizam e interpretam a informação relacionada com a saúde.

Equipa Coordenadora do Projeto da ULS São José: José Diogo, diretor da Cardiologia Pediátrica, Sérgio Laranjo, cardiologista pediátrico, Inês Espírito Santo, assistente Social da Cardiologia Pediátrica

Este trabalho ganha particular relevância através do estudo “Caracterização da Literacia em Saúde Cardiovascular

em Meio Escolar - Escolas Informadas, Comunidades Saudáveis", recentemente aprovado pelo Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação, I.P. (EduQA, I.P.).

O Projeto Escola no Coração assenta igualmente numa lógica de cooperação entre instituições de saúde, ensino e comunidade. Neste âmbito, conta com a colaboração da Faculdade de Medicina da Universidade Católica Portuguesa, através do envolvimento de estudantes de Medicina na divulgação e operacionalização do estudo, e com o apoio das Associações de Pais das escolas participantes, cujo contributo será essencial para fortalecer a ligação às famílias e potenciar o impacto da iniciativa junto da comunidade escolar.

O caráter inovador do Projeto reside também na sua capacidade de aproximar o hospital da comunidade, levando o conhecimento, a prevenção e a promoção da saúde diretamente às escolas, onde as crianças, os jovens e as suas famílias vivem, aprendem e constroem os seus comportamentos de saúde. Esta abordagem concretiza um dos princípios fundamentais das Unidades Locais de Saúde: a integração de cuidados e a articulação efetiva entre os diferentes níveis de prestação de cuidados.

Ao reunir os cuidados de saúde hospitalares, os cuidados de saúde primários, a saúde escolar, as instituições de ensino e as famílias em torno de um objetivo comum, o projeto promove uma intervenção mais próxima, coordenada e centrada na pessoa. Desta forma, reforça-se a continuidade dos cuidados e a construção de comunidades mais capacitadas para a adoção de estilos de vida saudáveis, potenciando ganhos em saúde cardiovascular ao longo de todo o ciclo de vida.

A aprovação do estudo permitirá iniciar a recolha de informação junto das escolas da região de Loures, área de abrangência da ULS São José. Serão utilizados instrumentos de avaliação adequados às diferentes faixas etárias e grupos participantes, possibilitando uma caracterização rigorosa da literacia em saúde cardiovascular de alunos e da literacia em saúde dos adultos envolvidos no seu processo educativo.

Os resultados obtidos permitirão identificar áreas prioritárias de intervenção e apoiar o desenvolvimento de programas, ações educativas e iniciativas de promoção da saúde ajustadas às necessidades reais das comunidades escolares. Desta forma, o projeto assenta numa lógica de intervenção baseada na evidência, garantindo que futuras estratégias sejam sustentadas, relevantes e potencialmente mais eficazes.

Num contexto marcado pelo envelhecimento populacional e pela crescente prevalência das doenças crónicas, investir na literacia em saúde representa uma das formas mais sustentáveis de promover ganhos em saúde a longo prazo. Capacitar as pessoas para compreenderem, avaliarem e utilizarem informação de saúde é um passo essencial para a adoção de decisões mais conscientes e estilos de vida mais saudáveis.

O Projeto Escola no Coração traduz esta visão de futuro: conhecer para intervir, prevenir para transformar. Porque a prevenção cardiovascular começa muito antes do aparecimento da doença. Começa na educação, no conhecimento e na capacidade de fazer escolhas que protejam a saúde ao longo de toda a vida.