



Saúde e bem-estar

Auditoria de Sustentabilidade

Este guia ajudará você a se envolver ativamente com os temas relacionados à Saúde e Bem-estar em sua escola. Saia, explore, investigue e comece a planejar suas ações de Eco-Escola!



EXPLORE SAÚDE E BEM-ESTAR COM AS ECO-ESCOLAS

O tema Saúde e Bem-Estar destaca a conexão vital entre a saúde humana e o mundo natural. As mudanças climáticas e a degradação ambiental ameaçam a saúde física, causando problemas como estresse térmico e doenças respiratórias, além de contribuírem para a ecoansiedade e desafios de saúde mental. Neste tema, você explorará como as escolas podem responder a essa questão promovendo estilos de vida sustentáveis: boa nutrição, exercícios físicos, redução de resíduos e melhoria do acesso à água e ao saneamento, juntamente com aprendizado ao ar livre e contato com a natureza. Essas abordagens fomentam a resiliência, o equilíbrio emocional e um senso de propósito, capacitando os alunos a enfrentar os desafios ambientais, priorizando seu bem-estar.



Seu Eco-Comitê pode optar por se concentrar no tema Saúde e Bem-estar ou explorar vários temas simultaneamente. A formação de subgrupos dentro do comitê garante a continuidade, com cada grupo assumindo a responsabilidade por um tema específico e desenvolvendo expertise ao longo do tempo. Utilize os Sete Passos das Eco-Escolas para explorar e integrar o tema em todas as áreas da sua escola.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA COMEÇAR...

Práticas locais que apoiam a saúde e o bem-estar

Quais práticas em nossa escola estão atualmente promovendo a saúde e o bem-estar?

Como podemos celebrar e incentivar essas práticas?

- Saúde e bem-estar da nossa comunidade escolar

Como você avaliaria a saúde física e mental dos colegas e funcionários em nossa comunidade escolar?

- Que práticas em nossa escola apoiam o bem-estar de nossos colegas e funcionários?

Relação entre saúde ambiental e saúde pessoal

Como você avaliaria as condições do nosso ambiente local? E qual a relação disso com a nossa saúde pessoal?

- Que medidas podemos tomar para melhorar ambos os aspectos?



Questione as suposições, desacelere e observe atentamente o que está ao seu redor. Sua escola tem seus próprios desafios e soluções únicos, que somente mentes perspicazes e curiosas serão capazes de descobrir. Registre o que você vê — anotações, esboços, fotos ou simples contagens — em diferentes momentos e estações do ano.

Faça perguntas críticas: O que está presente? O que está faltando? Por que é assim? O que poderia mudar? Use essas informações para entender a situação atual e implementar ações de alto impacto para a saúde e o bem-estar na sua escola.



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Saúde e Bem-Estar

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Ausência		
Com que frequência sua turma fica incompleta porque um ou mais alunos estão doentes?		
Em média, quantos dias de aula os alunos perdem por ano devido a doenças?		
Em média, quantos dias letivos os professores faltam por ano devido a doenças?		
Natureza		
Liste os locais onde você observa áreas verdes ao redor da sua escola.		
Quais áreas externas fazem você se sentir mais calmo, feliz ou relaxado?		
Em média, ao longo do ano, com que frequência você dedica tempo ao aprendizado fora da sala de aula? Quais espaços você utiliza com mais frequência?		
Estresse		
Lembre-se de uma situação estressante: para onde você vai na escola quando se sente estressado?		
Até onde você sabe, quantos alunos apresentam problemas de saúde mental? Quão difícil/fácil é acompanhar o estado mental dos alunos?		
Você sente ansiedade ao falar sobre o estado atual e o futuro do planeta?		



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Saúde e Bem-Estar

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Emoções		
A escola possui espaços seguros onde os alunos possam se sentir emocionalmente protegidos para conversar com um adulto ou amigo?		
Existem adultos designados na escola para apoiar os alunos com problemas pessoais ou emocionais?		
Liste os locais onde o ambiente é alegre ou relaxado e os espaços onde o ambiente é tenso ou agitado.		
Aproximadamente quanto tempo é gasto em práticas positivas de saúde mental, como atenção plena, relaxamento ou brincadeiras, em comparação com o tempo de estudo concentrado? (escreva dois números, por exemplo, ... horas de práticas positivas de saúde mental / ... horas de estudo concentrado)		
Que políticas ou práticas existem para combater o bullying na sua escola?		
Nutrição		
Liste os locais onde você pode reabastecer sua garrafa de água na escola.		
Você tem acesso a alimentos saudáveis na escola?		
Criatividade		
Quantas disciplinas do currículo têm espaço para incentivar a criatividade?		
A escola exhibe trabalhos artísticos de alunos, projetos criativos ou murais que refletem temas ambientais?		
Quais atividades criativas melhoram o humor ou reduzem o estresse?		



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Saúde e Bem-Estar

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Espaços		
Seu estabelecimento protege os jovens sendo um espaço livre de fumo, álcool e drogas?		
Existe alguma área na sua escola que você gostaria de transformar em algo diferente? Se sim, qual área e em quê?		
Quais são as atividades mais populares durante os intervalos? Há espaço suficiente para realizá-las?		
Vocês cultivam vegetais, frutas ou ervas na sua escola? Se sim, quais?		
Comunidade		
Membros da comunidade participam das atividades da sua escola? Se sim, quantos e em quais atividades?		
Que grupos comunitários são visíveis em seu entorno (bibliotecas, clubes esportivos, jardins, grupos de jovens)?		
Quais adultos ou alunos ajudam você a se sentir apoiado ou seguro?		
Você pode comparar quantas mensagens na escola se concentram em hábitos positivos e quantas exibem regras e avisos?		



Auditoria de Sustentabilidade do Programa Eco-Escolas sobre Saúde e Bem-Estar

Questões	Suas respostas	Reflexões/Observações
Suas perguntas		

Escolheu Saúde e Bem-estar como tema central de ação?

Siga os próximos passos do programa Eco-Escolas...



Que conhecimentos ou habilidades você ainda precisa para começar a colocar suas ideias em prática? Reserve um tempo para identificar o que está faltando e discuta isso com seu Eco-Comitê. Em seguida, entre em contato com seus professores e diga a eles sobre o que você gostaria de aprender mais, seja sobre hábitos alimentares saudáveis, bem-estar físico ou exercícios práticos para melhorar o bem-estar mental. Juntos, vocês podem construir o conhecimento e a confiança necessários para iniciar uma mudança real!



Utilize o que aprendeu nas aulas, nas atividades do programa Eco-Escolas e em suas próprias observações, e trabalhe em conjunto para transformar suas ideias em mudanças reais, criando um Plano de Ação para Saúde e Bem-Estar. Mobilize seu Eco-Comitê, professores, funcionários da escola, pais e a comunidade em geral para ajudá-lo a alcançar seus objetivos. Você pode:



Implementar estratégias para o bem-estar mental



Reservar canteiros para a horta



Introduzir atividades criativas.



Incentivar o uso de meios de transporte ativos para a escola.

Quaisquer que sejam as ações escolhidas, certifique-se de que sejam realistas, mensuráveis e duradouras, para que o trabalho do seu Eco-Comitê continue a crescer ano após ano.

Medir o impacto



Monitore suas ações para ver a diferença que você fez!

Use seu Plano de Ação para verificar o que mudou em sua escola e comunidade. Vocês cultivaram ervas, frutas ou vegetais? Mais pessoas estão conscientes da importância da saúde mental e do bem-estar? Você pode comparar o número de dias de ausência por doença antes e depois da ação, ou observar quantas pessoas participaram das suas atividades. Mensurar o impacto ajuda a celebrar as conquistas e a planejar ações ainda melhores para o futuro!

Informar e envolver



Certifique-se de que toda a escola e a comunidade local façam parte da sua jornada de Saúde e Bem-Estar. Compartilhe suas descobertas e ações por meio de assembleias, boletins informativos, cartazes ou mídias sociais. Convide professores, alunos, pais e especialistas locais para participar de atividades ou compartilhar seus conhecimentos. Ao incluir diferentes perspectivas e experiências, seu Eco-Comitê construirá soluções mais fortes, criativas e duradouras.