

## **RESPOSTAS MUNICIPAIS SAÚDE | ANO LETIVO 2025-2026**

O Município de Braga, através da sua Divisão de Promoção da Saúde e Bem-Estar (DPSBE) tem desenvolvido, especialmente ao longo dos últimos anos, um vasto conjunto de respostas municipais que tentam ir de encontro às várias necessidades dos munícipes e das suas comunidades escolares.

O presente documento pretende sistematizar as respostas municipais atualmente existentes, ora específicas para as comunidades escolares, ora disponíveis a todos os munícipes, onde obviamente as comunidades escolares se podem encontrar integradas.

De enaltecer que as respostas municipais apresentadas não pretendem ser uma concorrência direta aos profissionais de saúde, ou de parcerias já existentes em cada Agrupamento de Escolas, mas um complemento e um reforço de profissionais que podem estar disponíveis para os diversos desafios que diariamente ocorrem nas nossas comunidades escolares e sua limitação óbvia de profissionais.

Elencamos de seguida as respostas municipais específicas para as comunidades escolares.

### **1. EquiliBragaMente – Programa de Saúde Mental para Jovens**

O programa de saúde mental nos jovens, intitulado EquiliBragaMente, destina-se a alunos, agentes educativos, famílias e restante comunidade educativa, sendo promovido por profissionais de saúde mental do Município de Braga e/ou entidades parceiras na área da saúde.

Esta resposta municipal incide em áreas como:

- 1) promover a literacia em saúde mental;
- 2) prevenção do bullying em contexto escolar;
- 3) prevenção da violência no namoro / igualdade de género;
- 4) prevenção de dependências e adições;
- 5) literacia em trauma e luto;
- 6) sexualidade;
- 7) prevenção de perturbações de comportamento alimentar;
- 8) prevenção do burnout de agentes educativos;
- 9) primeiros socorros psicológicos.

Este programa pode ser ajustado à realidade de cada Agrupamento de Escolas, proporcionando sessões singulares, ou, por outro lado, proporcionar resposta mais robusta com um programa com várias sessões, ocorrendo idealmente em contexto turma.

Não contemplado na sua fase inicial, mas por solicitação expressa dos SPO's dos Agrupamentos de Escolas, disponibilizamos ainda a possibilidade de sinalização e encaminhamento, por parte dos psicólogos escolares, para as nossas psicólogas clínicas,

de alunos com critérios para acompanhamento clínico, que não se encontrem sob acompanhamento deste tipo de consulta.

O contato preferencial do EquiliBragaMente é o seguinte - [saudementalescolas@cm-braga.pt](mailto:saudementalescolas@cm-braga.pt)

## **2. Programa de Vigilância Nutricional Infantil**

O Programa de Vigilância Nutricional Infantil foi criado em 2025, objetivando avaliar todas as crianças do primeiro ciclo do ensino básico quanto ao seu Índice de Massa Corporal (IMC), perímetro da cintura, hábitos alimentares, hábitos de atividade física e higiene do sono.

Os dados recolhidos pretendem promover dois tipos de resposta. A primeira de caráter agudo, junto das crianças identificadas num estado de obesidade e seus respetivos agregados familiares, e o segundo tipo de resposta, a prazo, promovendo políticas municipais que promovam a redução da obesidade infantil junto da comunidade escolar bracarense.

Este programa pretende ser efetuado anualmente, promovendo assim uma monitorização permanente desta que é considerada uma das pandemias do século XXI.

Dados preliminares já apurados por via do IMC, revelam um cenário bem mais negativo do que aquele que foi apurado pelo COSI Portugal.

Os resultados desta caracterização serão apresentados neste primeiro período do ano letivo de 2025/2026.

Atendendo à recolha massiva de dados sensíveis junto de todos os alunos do 1º ciclo do ensino básico público, este programa foi submetido e aprovado junto das comissões de ética da Universidade do Minho, parceiro nesta iniciativa, assim como da Direção Geral de Educação (DGE), através do sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME).

## **3. Plano de Controlo e Prevenção da Legionella**

O Município encontra-se a desenvolver, ao longo deste primeiro período escolar, um Plano de Controlo e Prevenção da Legionella para todo o parque escolar do concelho, cumprindo assim o enquadramento legal.

Este plano contempla não só a concretização de um documento, mas também a formação de recursos humanos e a realização de testagens periódicas em equipamentos e redes de água.

## **4. Programa DAE e Suporte Básico de Vida (SBV)**

Ao longo do presente ano letivo serão colocados, em todas as escolas secundárias e preparatórias do ensino público, Desfibriladores Automáticos Externos (DAE), pensando sobretudo na segurança das comunidades escolares.

A colocação destes importantes equipamentos necessita de um licenciamento prévio e formação junto de colaboradores das várias escolas (docentes ou não docentes), sendo necessário salvaguardar a operacionalidade destes equipamentos durante todo o horário de funcionamento das escolas.

#### **5. Plano de Sensibilização para Manipuladores da Higiene e Segurança Alimentar nas Cantinas Escolares**

Anualmente, o Município de Braga promove uma ou mais ações de capacitação para todos os elementos que efetuem manipulação de alimentos nas cantinas escolares, salvaguardando assim a saúde e bem-estar das comunidades escolares, zelando pela melhoria da qualidade das refeições e promovendo ambientes limpos e organizados.

#### **6. Monitorização Qualidade Ar Interior das Escolas**

Ao longo deste ano letivo será também elaborado um plano de monitorização e avaliação da qualidade do ar interior das escolas, salvaguardando assim as condições de saúde ideais, sobretudo para alunos e docentes.

#### **7. ALICIA – Aliciamento Online de Jovens**

O Alicia (Aliciamento online de jovens: prevalência, impacto e respostas de apoio), pretende analisar as interações sexualizadas dos jovens, com idades entre os 12 e os 17 anos, com pessoas adultas quando solicitados online e offline através da internet e visa uma intervenção de uma sessão de 50 minutos que pretende aumentar o conhecimento sobre aliciamento online dos jovens através da internet.

Estas são as respostas que atualmente se encontram a vigorar de forma específica para as escolas, no entanto, estamos totalmente disponíveis para ir de encontro às necessidades particulares ou coletivas, pensando de uma forma articulada sobre a forma de alcançar estes objetivos.

O Município de Braga, no âmbito das respostas e competências assumidas em saúde, possui ainda um vasto conjunto de respostas, que podem ir de encontro às necessidades das comunidades escolares visando a igualdade de acesso em saúde. Todas estas respostas poderão ser solicitadas através do Balcão Eletrónico do Município de Braga.

#### **1. Braga + Saúde**

O Município de Braga possui o Braga + Saúde, programa que disponibiliza, de forma totalmente gratuita, medicação sujeita a receita médica, junto dos munícipes que cumpram os critérios de admissão ao programa, atribuindo um cartão específico deste programa.

A medicação pode ser recolhida em todas as farmácias do concelho de Braga, desde que seja mostrado o cartão Braga + Saúde.

## **2. Braga a Sorrir**

O Braga a Sorrir é já uma resposta municipal bastante conhecida, disponibilizando tratamentos e próteses dentárias gratuitas, junto dos munícipes que cumpram os critérios de elegibilidade.

O Braga a Sorrir encontra-se em funcionamento no Gabinete Municipal de Saúde, situado no Shopping de Santa Tecla (1º piso).

## **3. Programa de Apoio à Vacinação Infantil**

A vacina contra o rotavírus é ofertada pelo Município de Braga, de forma totalmente gratuita, a todos os bebés de agregados familiares enquadrados até ao terceiro escalão da Segurança Social, podendo a vacina ser levantada nas farmácias protocoladas.

## **4. Programa Municipal de Aconselhamento Psicológico**

O Município de Braga disponibiliza aconselhamento psicológico, de forma gratuita, por parte de psicólogas clínicas, junto de munícipes que cumpram critério de elegibilidade, salvaguardando assim a igualdade de acesso a saúde a munícipes socialmente desfavorecidos.

## **5. Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar**

Em tudo semelhante ao programa anterior, o Município de Braga assume também esta resposta de aconselhamento nutricional e alimentar, promovida por nutricionistas do Município.

## **6. Consulta de Prevenção Indicada / Consulta Jovens Dependências**

Numa parceria desencadeada com o CRI Braga (Centro de Respostas Integradas), encontra-se em atividade no Gabinete Municipal de Saúde uma Consulta de Dependências destinadas aos jovens.

Esta consulta tem abraçado jovens que se encontram sob dependências ou adições de consumo, ou de uma tipologia de dependência de telas / ecrãs, tão atuais na nossa sociedade.

Consideramos que as comunidades escolares, articuladas com os respetivos encarregados de educação, são entidades fundamentais na sinalização de jovens para esta consulta de dependências.

## **7. P5 – Centro de Medicina Digital**

O Município de Braga disponibiliza a todos os munícipes, desde que possuam o seu número de utente de saúde registado nos cuidados de saúde primários do concelho de Braga, acesso à App P5, que disponibiliza serviços de saúde digital de forma gratuita.

Na retaguarda desta aplicação digital encontram-se profissionais de saúde da Escola de Medicina e Escola de Enfermagem da Universidade do Minho, sendo uma ótima ferramenta para promover a saúde e combater a doença, disponibilizando ainda receitas médicas que salvaguardam uma correta prescrição médico-farmacológica.

#### **8. Centro de Medicina Desportiva de Braga**

O Centro de Medicina Desportiva de Braga funciona no Gabinete Municipal de Saúde, promovendo a realização de Exames Médico Desportivos para os praticantes federados das várias modalidades desportivas, mas também disponibilizando este serviço para praticantes desportivos informais e/ou até para praticantes de Desporto Escolar, despistando assim eventuais problemas cardiovasculares e salvaguardando a segurança implícita à prática desportiva e de exercício físico.

#### **9. PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos**

Resposta municipal que promove a reabilitação de doentes oncológicos através da prática de atividade física, pilates clínico e hidroterapia, complementado com sessões de apoio psicológico e apoio nutricional e alimentar.

#### **10. Diabetes em Movimento**

O Diabetes em Movimento é um programa comunitário, efetuado numa parceria com a Direção Geral de Saúde e Unidade Local de Saúde de Braga, que utiliza o exercício físico enquanto medicamento não farmacológico, dirigido a Diabéticos tipo II.

#### **11. Consulta de Prescrição de Exercício Físico**

O Município de Braga, em parceria com a Unidade Local de Saúde, disponibiliza uma consulta de prescrição de exercício físico, efetuada de forma conjunta entre médico de medicina geral e familiar e profissional do exercício físico, salvaguardando desta forma a segurança na prática desportiva informal.

#### **12. Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal**

O Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal foi criado muito recentemente, numa parceria com a Associação de Cuidadores, Familiares e Amigos de Braga, disponibilizando apoio individualizado junto munícipes que se encontrem na condição de cuidadores informais, com ou sem estatuto.

Contato direto – [gab.cuidador@cm-braga.pt](mailto:gab.cuidador@cm-braga.pt)