

Endocrinologia Pediátrica



Disciplina:
Área de Projecto

Professora:
Maria Antónia Oliveira

Elaborado Por:
Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

Ano Lectivo 2010/2011

Índice

quinta-feira, 31 de Março de 2011
17:00

- 1- Identificação
- 2- Planificação
- 3- Actividades
- 4- Poster
- 5- Diários de Bordo
- 6- Reflexões
- 7- Relatórios críticos
- 8- E-mails
- 9- Requerimentos

1 - Dados Pessoais e Profissionais

quinta-feira, 8 de Julho de 2010
17:49

Dados Individuais

Nome: Daniela Fernandes Carvalho
Idade: 17 anos
Localidade: Entroncamento
Ano de Escolaridade: 12º
Turma: B
Área Vocacional: Ciências e Tecnologias
Número de Processo Escolar: 18671
Actividades Extra-Curriculares:

- Aulas de Violino
- Instituto de Inglês
- Grupo de Jovens
- Catequese

Nome: Diogo Nunes Tomás
Idade: 17 anos
Localidade: Entroncamento
Ano de Escolaridade: 12º
Turma: B
Área Vocacional: Ciências e Tecnologias
Número de Processo Escolar: 18695
Actividades Extra-Curriculares:

- Karaté

Nome: João Francisco Cristóvão Ferreira
Idade: 17 anos
Localidade: Entroncamento
Ano de Escolaridade: 12º
Turma: B
Área Vocacional: Ciências e Tecnologias
Número de Processo Escolar: 18699
Actividades Extra-Curriculares:

- Triatlo

Nome: Nadine Vasconcelos Conchinha
Idade: 17 anos
Localidade: Entroncamento
Ano de Escolaridade: 12º
Turma: B
Área Vocacional: Ciências e Tecnologias

Número de Processo Escolar: 18701

Actividades Extra-Curriculares:

- ☐ Atletismo
- ☐ Ajuizamento (atletismo)
- ☐ Escuteiros
- ☐ Instituto de Inglês
- ☐ Grupo de Jovens
- ☐ Catequese

Nome: Vanessa Sofia Marques Vicente

Idade: 17 anos

Localidade: Praia do Ribatejo

Ano de Escolaridade: 12º

Turma: B

Área Vocacional: Ciências e Tecnologias

Número de Processo Escolar: 20367

Actividades Extra-Curriculares:

- ☐ Natação
- ☐ Dança de Salão

Dados do grupo

Tema: Endocrinologia Pediátrica

Slogan: A alegria da HormonoAjuda

Número de elementos: 05



Escola Secundária com 3º Ciclo do Entroncamento
Área de Projecto 2010/2011



Planificação de Trabalho de Projecto

- Agradecimentos
- Índice
- Introdução
- Porquê este tema?
- Fundamentação teórica
- Actividades
 - Objectivos gerais.
 - Logótipo.....
 - Divisão de tarefas
- Actividades Principais do projecto HormonoAjuda
 - **Actividade 1:** Apoio ao Hospital Dona Estefânia
 - **Actividade2:** Rastreio à comunidade escolar.....
 - **Actividade3:** Dia Lúdico “Dia da HormonoDesporto”
- Actividades Complementares às Principais
 - **Actividade 4:** Criação de E-Mail
 - **Actividade 5:** Inquéritos e diagnose à comunidade escolar
 - **Actividade 6:** Realização de base de dados para o Rastreio
 - **Actividade 7:** Pesquisa sobre a Associação Narizes Vermelho
 - **Actividade 8:** Realização do plano de visitas ao HDE
 - **Actividade 9:** Formação com a enfermeira do GIA para o Rastreio.....
 - **Actividade 10:** Realização de diplomas para o Dia Lúdico
- Actividades com objectivo de divulgar o tema, o projecto e associações
 - **Actividade 11:** Criação do site
 - **Actividade 12:** Realização do powerpoint para divulgação à turma.....
 - **Actividade 13:** Realização de faixas (Site, Narizes Vermelho, Rastreio e Dia Lúdico)
 - **Actividade 14:** Realização de cartazes (Rastreio, Dia Lúdico e projecto HormonoAjuda)
 - **Actividade 15:** Conclusão das Sweat’s (Jardim de Infância)
 - **Actividade 16:** Dia dos Narizes Vermelho
 - **Actividade 17:** Nariz Humano
 - **Actividade 18:** Venda dos Postais
 - **Actividade 19:** Produto Final
- Calendarização Geral
- Reflexões
- Bibliografia

Agradecimentos

domingo, 3 de Abril de 2011
17:33

Antes da apresentação do nosso trabalho, achamos que devemos nomear todos os que nos auxiliaram na concretização deste projecto, uma vez que sem eles este projecto não se realizaria.

Primeiramente, queremos agradecer à Professora Maria Antónia Oliveira que nos orientou durante todo o ano, dando críticas construtivas e sugestões viáveis.

Para a realização do rastreio, reconhecemos a importante ajuda da Enfermeira Sónia que colaborou durante o ano lectivo 2010/2011 com o PESES no GIA, bem como também a disponibilidade do centro de saúde para a mesma tarefa.

A Professora Zelima Louro merece também o nosso muito obrigado pelo total interesse e satisfação na actividade com as crianças da primária.

Não podemos deixar de gratificar o Dr. Luís Pereira, médico do HDE, que nos facilitou o contacto com o mesmo hospital e forneceu informação sobre a organização desta entidade de saúde e do funcionamento das unidades.

Os senhores, Hugo e Magda da associação “Nariz Vermelho” foram essenciais devido à atenção, disponibilidade e paciência com as nossas inseguranças e dificuldades em trabalhar com o HDE, bem como na sugestão de diversas actividades.

Queremos também agradecer à direcção da escola Dr. Ruy de Andrade que nos permitiu a realização de actividades com as crianças.

A direcção da nossa escola, que nos ajudou bastante no nosso percurso pela atenção e conselhos dados, principalmente em aspectos logísticos.

Ao Padre Carlos Azevedo, capelão do HDE, gostaríamos de agradecer as ideias propostas, fornecimento de contactos importantes de outras associações e o seu acompanhamento durante o nosso trabalho prático no hospital.

A Câmara Municipal e a PSP do entroncamento foram úteis na medida que nos auxiliaram na realização da actividade lúdica, disponibilizando o espaço (C.M.) e na protecção das crianças no deslocamento escola - campos (PSP).

Para a nossa actividade lúdica, mais especificamente para o planeamento das actividades foi bastante importante o apoio da Professora Leonor Luz da nossa escola.

Agradecemos por fim, mas não menos importante, à comunidade escolar pelo seu contributo e participação nas nossas actividades.

Introdução

domingo, 3 de Abril de 2011
17:33

No início do ano lectivo, foi-nos pedido que formássemos grupos provisórios para fazer uma apresentação à turma sobre “A metodologia do Projecto”.

Deste trabalho podemos retirar muitas coisas proveitosas para o futuro, entre elas, as competências a desenvolver com a metodologia de trabalho. Quatro exemplos dessas competências são a concepção e desenvolvimento de projectos concretos seleccionados com as áreas de interesse vocacional e pessoal; a pesquisa de forma autónoma e utilização de novas tecnologias; e por último, o desenvolvimento de projectos em grupo, cooperando com os outros e responsabilizando-se individualmente pelas tarefas que lhe são atribuídas.

Após termos feito as apresentações sobre a metodologia do projecto, formámos então grupos definitivos e iniciámos o trabalho sobre os projectos que iremos desenvolver ao longo do ano.

Desde cedo sabíamos que o tema do projecto teria de ser adequado, dentro das perspectivas pessoais e profissionais e que pudesse ser interventivo na nossa comunidade.

Endocrinologia pediátrica foi então o tema escolhido para o nosso projecto. E “A Alegria da HormonoAjuda” foi o lema que lhe atribuímos por simbolizar a alegria que nós temos em auxiliar as crianças, alertar e sensibilizar a nossa comunidade para problemas hormonais.

Porque gostávamos de deixar a escola um pouco mais alerta e sensibilizada para problemas de saúde, principalmente os desta área (diabetes, hipertensão, colesterol) que afectam cada vez mais crianças e adolescentes. Iremos divulgar e mover a comunidade para contrariar esta evolução e assim termos uma escola mais saudável.

Escolhemos dividir o nosso projecto nas componentes de divulgação, investigação e apoio à causa. Iremos expor o problema à escola, promover medidas saudáveis e auxiliar crianças com problemas hormonais.

Já que iremos desenvolver actividades de grande envergadura achamos interessante informar a comunicação social para dar a conhecer a interessados no nosso trabalho.

Porque este tema?

domingo, 3 de Abril de 2011
17:33

Como referenciámos anteriormente, nós pretendemos “ deixar marcos “ com o nosso projecto, pelo menos na nossa escola. E este projecto é sem dúvida, uma boa oportunidade para jovens, como nós, participarem de forma activa numa iniciativa útil e interventiva.

Por outro lado, o nosso trabalho tem a vantagem de se relacionar com as disciplinas do nosso curso educacional: Ciências e Tecnologias.

Com a disciplina de Biologia na medida em que nos ajuda a compreender melhor as causas destes problemas hormonais, Português (com a realização frequente de relatórios, cartas e requerimentos), Educação Física (na planificação dos jogos lúdicos com as crianças) e por último Matemática (na realização das estatísticas para diagnose à escola).

Para além disso, é de realçar que a nossa área de estudo do secundário está fortemente relacionada com a área da saúde. E a medicina, hoje em dia, deixou de ser uma área restrita, abordando agora inúmeras anomalias, sendo que parte delas são desconhecidas para a sociedade. Com a tomada de conhecimento desta área, Endocrinologia, suscitou-nos o interesse de a abordar e desenvolver, trabalhando em conjunto com essa mesma unidade do Hospital D. Estefânia. Futuramente nós, a Nadine e a Daniela, gostaríamos de ingressar no ramo da medicina considerando por isso vantajoso para nós, o desenvolvimento deste projecto.

Por outro lado as práticas desportivas estão actualmente ligadas a terapias para o tratamento de outras patologias, sendo assim, nós, o João, o Diogo e a Vanessa, consideram importante envolver o desporto neste trabalho que aborda patologias do foro hormonal, sendo para eles uma vantagem, uma vez, que querem seguir a área desportiva.

E mais, somos da opinião que este tema nos permitirá adquirir conhecimentos e desenvolver competências essenciais na nossa formação de adultos.

Nomeadamente, no que toca à sensibilidade para com os portadores de problemas endócrinos e participação activa num projecto de interesse social.

Temos consciência que o tema escolhido requer muitos recursos e por vezes de difícil acesso. No entanto, achamos que com esforço e dedicação conseguiremos ultrapassar essas e outras dificuldades.

No decorrer do projecto realizaremos várias actividades relacionadas com o tema, mas distintas entre si, como era difícil obter um resultado que todos entrassem decidimos registar as nossas tarefas em fotografias e filmagens de modo a fazermos um filme e divulga-lo como produto final.

Endocrinologia Pediátrica

O que é a Endocrinologia Pediátrica?

Endocrinologia é uma área da medicina que retrata problemas hormonais. As hormonas são substâncias essenciais para manter o equilíbrio do nosso corpo e assim propiciar à criança e/ou ao adolescente um adequado crescimento e desenvolvimento.

Quais são as suas causas?

Alterações hormonais nas crianças podem manifestar-se de maneira diferente que no adulto e trazer resultados negativos para a saúde ou a integridade física de um organismo que está em processo de formação.

Os problemas relacionados com esta unidade são: baixa estatura, puberdade precoce ou tardia, hipertensão arterial, colesterol, bem como, qualquer doença endócrina como obesidade ou diabetes.

Puberdade precoce e tardia

O início da puberdade deve ocorrer entre 8 e 13 anos, nas meninas, e no período que vai dos 9 aos 14 anos, nos meninos. Puberdades que se iniciem, em meninas menores de 6 anos ou em meninos menores do que 7 ou 8 anos, são consideradas muito precoces, requerendo investigação e, frequentemente, tratamento.



Fig.2 - Consulta de Triagem
Clipart

Quando a precocidade ou o atraso da puberdade se devem, respectivamente, a uma aceleração ou retardo constitucional do crescimento e puberdade, não há prejuízo na previsão de estatura final e a repercussão psicossocial desta variação fisiológica costuma ser de pequena intensidade. Nesta situação, habitualmente, não há necessidade de tratamento.

Quando a puberdade for realmente precoce ou tardia, a investigação da causa do processo, bem como do mecanismo pelo qual o evento dessa puberdade foi activado, são essenciais para a correcta escolha do tratamento.

Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial (HTA) conhecida popularmente como pressão alta é uma das doenças com maior destaque no Mundo e é caracterizada pelo aumento da pressão arterial, tendo como causas a hereditariedade, a obesidade, o sedentarismo, o alcoolismo, o stress, o fumo e outras causas. A sua incidência aumenta com a idade, mas também pode ocorrer na juventude.

Considera-se hipertenso o indivíduo que mantém uma pressão arterial acima de 140 por 90 mmHg, durante seguidos exames, de acordo com o protocolo médico. Ou seja, uma única medida de pressão não é suficiente para determinar a patologia.

Pressões arteriais elevadas provocam alterações nos vasos sanguíneos e na musculatura do coração. Pode ocorrer hipertrofia do ventrículo esquerdo, acidente vascular cerebral (AVC), enfarte do miocárdio, morte súbita, insuficiências renal e cardíacas, etc.

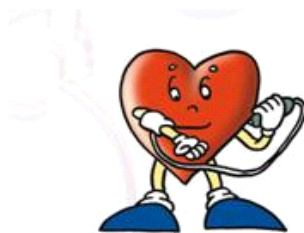


Fig.3 - Medição da Tensão
http://nutribrazil.com/wp-content/uploads/2010/006/menu_hipe.jpg

Colesterol

O colesterol, popularmente chamado de gordura do sangue, não existe nos vegetais, apenas no organismo dos animais. Em quantidades normais, é necessário para algumas funções do organismo mas, em excesso, causa problemas. Encontrado em todas as células do organismo, é utilizado para a produção de muitas substâncias importantes, incluindo algumas hormonas e ácidos.

Muitos são os factores que contribuem para o aumento do colesterol, dos quais se destacam os factores genéticos ou hereditários, a obesidade e actividade física reduzida.

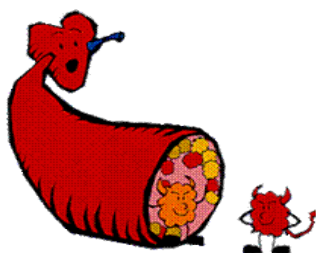


Fig.4 - O colesterol aparece sem estarmos prevenidos!
<http://www.velhosamigos.com.br>

A dieta inadequada, rica em gorduras saturadas, constitui provavelmente a principal causa do risco de colesterol.

A gordura saturada é um tipo de gordura que, quando ingerida, aumenta a quantidade de colesterol no organismo e está presente, principalmente, nos alimentos de origem animal.

A carne vermelha, mesmo quando aparentemente "magra", possui moléculas de colesterol entre suas fibras e deve ser evitada. As manteigas devem ser substituídas por margarinas light ou diet pois contêm uma quantidade reduzida destas moléculas de colesterol.

As gorduras insaturadas estão presentes principalmente em alimentos de origem vegetal. Elas são essenciais ao organismo, mas o corpo humano não tem condição de produzi-las, sendo utilizado no processo alimentar.

A substituição de gorduras saturadas por insaturadas na dieta pode auxiliar a reduzir o colesterol no sangue.

Está cientificamente demonstrado que o bom colesterol (HDL), retira as gorduras das células e facilita a sua eliminação do organismo, sendo benéfico ao organismo. Já o mau colesterol (LDL), ajuda as gorduras a entrarem nas células, fazendo com que o excesso seja acumulado nas artérias, trazendo diversos malefícios.

Os níveis ideais de colesterol no sangue são:

Colesterol Total	< 200mg/dL de sangue
Bom Colesterol (HDL)	> 35mg/dL de sangue
Mau Colesterol (LDL)	< 130mg/dL de sangue

Para uma vida saudável ter, então as cores devemos conhecer!



Fig.5 - Frutas
<http://adrianabalancieri.files.wordpress.com>

Prefira	Modere	Evite
----------------	---------------	--------------

Carne magra e grelhada;	Carne com molho	Carne com gordura aparente
Leite desnatado;	Leite semi-desnatado; Creme de leite	Leite integral;
Iogurte desnatado;	Lanche com molhos	Nata; Chantilly
Biscoitos integrais;	Biscoitos amanteigados	Biscoitos recheados
Chocolate meio-amargo	Achocolatados	Chocolate no leite
Óleo tipo azeite	Óleo de milho; Soja	Gordura animal (banha)
Margarinas Light	Margarinas tradicionais	Manteiga
Requeijão light; Queijo branco light	Requeijão tradicional; Queijo branco tradicional	Queijos amarelos

Obesidade

A **obesidade** é uma doença crónica multifactorial, na qual a reserva natural de gordura aumenta até ao ponto em que passa a estar associada a certos problemas de saúde ou ao aumento da taxa de mortalidade. É resultado do balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é superior ao gasto energético.

Apesar de se tratar de uma condição clínica individual, é vista, cada vez mais, como um sério e crescente problema de saúde pública



Fig.6 - Sedentarismo e Obesidade
<http://adrianabalancieri.files.wordpress.com>

IMC

O IMC ou índice de massa corporal, é um método simples e amplamente difundido de se medir a gordura corporal. A medida foi desenvolvida na Bélgica pelo estatístico, Adolphe Quételet. É calculado dividindo o peso do indivíduo em quilos pelo quadrado de sua altura em metros.

$$IMC = kg / m^2$$

Na Obesidade Infantil existem algumas estratégias para a sua prevenção:

1.	Promoção do aleitamento materno
2.	Evitar o uso adicional de açúcar e amido (farinhas) nas mamadeiras
3.	Promover o consumo de frutas e verduras
4.	Promover a prática de actividade física
5.	Limitar o tempo de televisão
6.	Restringir o consumo de alimentos com muitas calorias
7.	Restringir o uso de bebidas açucaradas como refrigerantes

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Orientações para uma alimentação e uma vida saudável!

- i. Fazer 5 a 6 refeições por dia.
- ii. Mastigar devagar durante as refeições.
- iii. Não fazer refeições em frente à da televisão ou do computador, mas preferencialmente à mesa.
- iv. Não ingerir líquidos durante as refeições ou ingeri-los em pequena quantidade (de preferência água).
- v. Lembre-se de que a composição dos alimentos no prato deve ser colorida (Ex.: alface, tomate, cenoura, feijão, arroz e carne).
- vi. O ideal é consumir no mínimo 2 a 3 frutas por dia e 3 a 4 porções de verduras e legumes.
- vii. Ingerir muita água (1,5 a 2 litros) durante o dia.
- viii. Permanecer o mínimo possível no computador ou na televisão. As crianças devem brincar!

- ix. Praticar actividade física diariamente ou no mínimo 3 vezes por semana, com duração de pelo menos 40 minutos.



Fig.7- Actividade Física
<http://endoped.com/orientacoes/>

Diabetes

A diabetes é uma doença endócrina caracterizada por um aumento do açúcar no sangue. Na diabetes tipo 1 isto ocorre pela destruição das células beta do pâncreas. Este é o mais comum em crianças, e vem crescendo nos últimos anos, especialmente na faixa etária abaixo dos 5 anos.

Os motivos deste aumento no número de casos, provavelmente são pelo contacto com alguns factores ambientais, tais como infecções virais, rubéola e o contacto precoce com o leite de vaca em menores de 1 ano.

Desta forma, crianças com predisposição genética e o contacto com estes factores ambientais, podem levar a destruição do pâncreas e início dos sintomas da diabetes. Este talvez seja o ponto mais importante, saber quais são os sintomas da diabetes para procurar rapidamente auxílio médico e assim não deixar evoluir para casos graves.



Fig.8 - Controle da Diabetes
<http://nutridocinforportal.net/files/u1/diabetes.jpg>

Sintomas do Início da Diabetes

Nas crianças maiores de 2 anos	Nas crianças menores de 2 anos
Muita sede	Alteração da integridade da pele na zona da fralda (eritema)
Enurese Nocturna	Troca frequente de fraldas
Fome intensa	Cansaço para respirar
Emagrecimento	Irritabilidade
Desidratação	Desidratação

A forma de prevenir é procurar imediatamente um endocrinologista pediátrico, caso a criança apresente os sintomas indicados acima, para que se inicie o tratamento precoce da diabetes e se evite os casos graves com risco de morte.

É importante referir que existem 6 sinais mais frequentes que nos podem alertar para a necessidade de contactar um Endocrinologista Pediatra:

1. Avaliação detalhada do crescimento quando a criança é uma das mais baixinhas da escola ou quando cresce pouco.
2. Auxílio no tratamento da obesidade e das suas complicações, tais como colesterol alto, diabetes tipo 2 e pressão

alta.

3. Avaliação de puberdade tardia, após 13 anos nas meninas e 14 anos nos meninos, situação esta de muita preocupação entre os adolescentes.
4. Crianças com excesso de pêlos, o que muitas vezes é associado à acne, e cabelos oleosos, que podem indicar produção excessiva de hormonas masculinas e problemas das glândulas supra-renais.
5. Distúrbios da menstruação, tais como alterações no ciclo menstrual (ausência de menstruação ou menstruação mais de uma vez ao mês), podem significar problemas hormonais, o que necessita de investigação e tratamento adequados.
6. Crianças com cansaço, hipoactividade ou aumento do volume do pescoço podem apresentar um mau funcionamento da tiróide.



Fig.9 - Consulta no Endocrinologista
<http://www.ururau.com.br>

Actividades

domingo, 3 de Abril de 2011
17:40

Depois de estar decidido o tema do projecto, decidimos os **objectivos gerais**, adquirir mais conhecimentos sobre o tema uma vez que é desconhecido na sociedade actual; alertar à comunidade a importância de ajudar pessoas com problemas de saúde e promover a actividade física como meio de prevenção e tratamento de problemas de saúde; angariar brinquedos para as crianças da unidade de endocrinologia pediátrica do HDE (Hospital D. Estefânia); e por fim o voluntariado com as crianças dessa mesma unidade.

Em seguida, construímos o nosso **logótipo** de modo a dar uma imagem ao projecto e á equipa. Depois de concluído ficou assim:



Fig.1 - Logótipo do Projecto

Todas as actividades realizadas/realizaremos contam/contarão com a participação de todos os elementos. No entanto, para uma melhor organização e distribuição de trabalho entre todos, construímos tabelas com a **divisão de tarefas**.

Esta divisão tem, no entanto, em conta os gostos e preferências de cada um, para que o trabalho se torne ainda mais agradável.

1º Período

	Daniela	Diogo	João	Nadine	Vanessa
Tema	x	x	x	x	x
Slogan	x	x	x	x	x
Identificação dos objectivos do trabalho	x	x	x	x	x
Definição das actividades a realizar	x	x	x	x	x
Definição do produto final	x	x	x	x	x
Planificação do projecto	x			x	
Divisões de tarefas	x			x	x
Realização do planeamento do 2º e 3º período	x			x	
Aquisição das sweat's do grupo	x	x	x	x	x
Criação (início) do site		x	x		x
Realização dos inquéritos		x	x		x
Início das negociações para o acesso a instituições, indivíduos e	x			x	x

materiais					
Planificação e organização da caminhada	x			x	x
Realização do relatório final	x	x	x	x	x

2º Período

	Daniela	Diogo	João	Nadine	Vanessa
Entrega dos inquéritos à comunidade escolar	x	x	x		
Organização das actividades a realizar no HDE	x			x	x
Ida ao hospital D. Estefânia	x	x	x	x	x
Diagnose à comunidade escolar		x	x		
Decoração das sweat's no Jardim Infantil	x	x	x	x	x
Organização do rastreio	x	x	x	x	x
Rastreio à comunidade escolar	x	x	x	x	x
Realização do portefólio	x			x	x
Realização de panfletos, faixas e cartazes	x			x	x
Planificação e organização do Dia Lúdico	x			x	x
Realização do cartaz para avaliação	x	x	x	x	x

3º Período

	Daniela	Diogo	João	Nadine	Vanessa
Ida final ao hospital para últimas actividades	x	x	x	x	x
Realização do dia lúdico	x	x	x	x	x
Realização do produto final	x	x	x	x	x
Realização do relatório final	x	x	x	x	x

O nosso trabalho implica a realização de actividades de diversas índoles, por isso dividimo-las em 3 grupos:

- Actividades principais do Projecto Hormonoajuda
- Actividades com o objectivo de divulgar o tema do Projecto e Associações
- Actividades complementares às principais

Actividade 1- Apoio ao Hospital Dona Estefânia (HDE)

Descrição

Para esta actividade planeamos levar jogos, músicas, filmes, etc, de modo a proporcionar às crianças momentos diferentes e mais alegres.

Objectivos

- ✓ Contactar com a realidade da problemática;
- ✓ Completar os conhecimentos adquiridos teoricamente com uma componente prática.

Procedimento

No 1º período iniciámos o contacto com o hospital através do Doutor Luís Pereira, conhecido de um dos elementos do grupo. Posteriormente, passámos a comunicar com a Doutora Rosa Pina e com evolução das comunicações marcámos uma reunião para a manhã do dia 16 de Dezembro de 2010. Então, neste dia as raparigas do grupo deslocaram-se ao HDE onde ocorreu a reunião com a Doutora. De seguida, a partir do discutido na reunião dirigiram-se ao Gabinete de Comunicação deste hospital onde falaram com a Doutora Sandra que lhes deu a lista de procedimento/documentos a fazer para solicitarmos a autorização para a realização das actividades.

Depois, tal como sugerido pela Doutora Sandra, enviámos um e-mail a descrever o projecto e o grupo para a direcção deste hospital.

No início de Fevereiro de 2011 fomos contactados pelo Capelão Carlos Azevedo do HDE que considerou o projecto interessante e por isso gostava de combinar uma reunião. A reunião realizou-se no dia 22 de Fevereiro de 2011 e os aspectos discutidos foram a disponibilidade do grupo em deslocar-se a Lisboa, as actividades idealizadas para as visitas e possíveis parcerias do grupo com outras associações. Depois da reunião e tal como pedido pelo Capelão enviámos-lhe um e-mail com reflexão do grupo acerca da reunião. Até ao momento não voltámos a receber resposta da parte deste.

Dificuldades

O deslocamento ao hospital é muito dispendioso o que dificulta a frequência das visitas. Por outro lado, a comunicação com o hospital nem sempre é tão fácil e rápida quanto gostaríamos.

Materiais Necessários

- ✓ Suportes informáticos;

Serviços utilizados:

- ✓ Metro de Lisboa;
- ✓ CP

Apoios

- ✓ Professora Antónia Oliveira
- ✓ Pais dos elementos do grupo

Calendarização

A preparação desta actividade começou logo no início do ano lectivo de modo a conseguirmos realiza-la durante os últimos meses do referido ano.



Fig.19 - Ida ao Hospital D. Estefânia no dia 16 de Dezembro de 2010

Actividade 2- Rastreo à comunidade escolar

Descrição

Esta actividade está marcada para dia 7 de Abril de 2011, uma vez que se comemorará o Dia Mundial da Saúde. Planeia-se realizar no pátio da escola, entre os pavilhões A e B numa tenda onde serão realizados, pela equipa de enfermagem do Centro de Saúde do Entroncamento (CSE), os seguintes exames: Saúde Oral, Hipertensão, Colesterol, Glicemia, IMC; e pela equipa do Hospital de Torres Novas: Grupo Sanguíneo.

Objectivos

- ✓ Avaliar o estado clínico da comunidade escolar;
- ✓ Comparar os resultados clínicos com os resultados obtidos nos inquéritos.

Procedimento

Inicialmente começámos por contactar a Enfermeira Sónia Bouça, que está semanalmente disponível no Gabinete de Informação e Apoio (GIA) para atendimento aos alunos, para propormos parceria com o Centro de Saúde. Rapidamente recebemos resposta positiva e apoio na preparação. O Centro de Saúde responsabilizou-se pelos instrumentos, com o apoio da Professora Antónia Oliveira, e deixou a nosso cargo a divulgação, a organização do espaço e recolha de dados. Para isso solicitámos a cedência de uma tenda militar à Brigada de Reacção Rápida de Tancos que nos responderam afirmativamente. Elaborámos cartazes para divulgação da actividade, cartazes de sensibilização, bases de dados (para armazenamento de informação) e cartões para os alunos com os resultados dos exames. A realização desta actividade aproxima-se e por isso já está tudo concluído, os cartazes já se encontram fixados e os recursos prontos a utilizar.

Dificuldades

Uma das dificuldades já encontradas prendeu-se com a conciliação das ideias da equipa organizadora escolar (HormonoAjuda e Professora Antónia) com o Centro de Saúde. Por outro temos receio que nos surja outra dificuldade relacionada com a falta de afluência da parte dos alunos.

Materiais Necessários

- ✓ Tenda Militar
- ✓ Papel
- ✓ Computadores
- ✓ Mesas
- ✓ Cadeiras
- ✓ Algodão
- ✓ Álcool
- ✓ Balança com metro
- ✓ Máquinas de avaliação glicemia
- ✓ Máquinas de avaliação de colesterol
- ✓ Máquina de avaliação de grupo Rh
- ✓ Aparelhos de tensão arterial
- ✓ Gráficos de avaliação de IMC

Apoios

- ✓ Escola Secundária com 3º ciclo do Entroncamento
- ✓ Centro de Saúde
- ✓ Hospital de Torres Novas
- ✓ GIA
- ✓ Brigada de Reacção Rápida de Tancos
- ✓ Farmácia Pereira Lucas
- ✓ Professora Maria Antónia Oliveira

Calendarização

A preparação desta actividade começou no início do 2º período e realizar-se-á na data referida anteriormente.

Actividade 3- Dia Lúdico: “Dia da HormonoDesporto”

Descrição

Nos dias 16 e 17 de Maio tencionamos realizar jogos lúdicos com as crianças da escola EB1 nº 3 do Entroncamento, no campo de jogos da mesma cidade.

Objectivos

- ✓ Promover a prática de desporto;
- ✓ Sensibilizar toda a comunidade para problemas de saúde relacionados com problemas endócrinos

Procedimento

Para a concretização desta actividade, começámos por pedir autorização à coordenadora da Escola Básica do 1º ciclo do Entroncamento escolhida, bem como, através de um requerimento, ao Director do Agrupamento Alpha Luís Antunes (agrupamento onde está inserida a escola). Após a resposta positiva, ao requerimento, decidimos, juntamente com a coordenadora da escola, a data para a actividade e solicitámos a autorização do Presidente da Câmara, Jaime Ramos, para a utilização do campo de jogos. Futuramente, realizaremos o plano do dia lúdico, os cartazes de divulgação e os diplomas de participação.

Dificuldades

Até ao momento, esta actividade não tem oferecido grandes dificuldades devido à ajuda das instituições a que recorremos. Porém receamos em fazer o mínimo necessário para o sucesso desta actividade. Contaremos por isso, com a ajuda dos educadores destas crianças para ultrapassar esta possível dificuldade.

Materiais Necessários

- ✓ Papel
- ✓ Suporte informático
- ✓ Esferográficas
- ✓ Equipamento de Som
- ✓ Primeiros Socorres

Apoios

- ✓ Câmara Municipal do Entroncamento
- ✓ Escola Dr. Ruy de Andrade do Entroncamento
- ✓ Escola Básica 1º ciclo do Entroncamento
- ✓ Professora Leonor Luz

Calendarização

Esta actividade realizar-se-á em Maio de 2011, no entanto a sua preparação começou no início de Novembro de 2010, porém será depois do rastreio que nos dedicaremos à sua preparação mais exaustivamente.

Actividade 4- Criação de E-mail

Descrição

Esta actividade consistiu na elaboração de um e-mail, de modo a que o grupo tivesse um contacto único com todas as entidades que teremos que contactar.

Objectivo

- ✓ Para troca de informação com outras pessoas e associações acerca do nosso projecto

Procedimento

A criação deste e-mail não envolveu nenhuma etapa/processo que obrigasse a um grande esforço e trabalho. Para esta actividade unicamente tivemos de aceder ao site e criar um e-mail seguindo as instruções deste.

Dificuldades

Esta actividade foi relativamente fácil e até rápido de realizar. Não tendo existido por isso dificuldade na sua concretização. Por outro lado, o acesso diário ao mail para verificar eventuais e-mails recebidos, de modo a conseguirmos dar uma resposta mais rápida a todos os possíveis contactos, poderá constituir uma eventual dificuldade. Com vista a ultrapassá-la, pelo menos um dos elementos vai diariamente consultar a caixa de entrada do nosso mail.

Materiais Necessários

- ✓ Suportes Informáticos

Apoios

Não existem quaisquer apoios

Calendarização

O e-mail foi criado no início de Outubro de 2010 e por ser um instrumento extremamente importante, será utilizado ao longo de todo o ano lectivo.





Fig.11 - Criação do e-mail do grupo

Actividade 5- Inquéritos e diagnose à comunidade escolar

Descrição

Decidimos juntar estas duas actividades numa só, uma vez que estas se completam e por isso perderia sentido se estivessem separadas.

Os inquéritos fazem parte duma actividade realizada em grande plano, no sentido em que abrangeu todos os anos escolares.

A diagnose, por sua vez, consiste na elaboração de quadros estatísticos e gráficos referentes aos dados dos inquéritos, bem como também na realização de conclusões a partir do resultado da diagnose.

Objectivos

- ✓ Sensibilizar os alunos para os problemas de saúde
- ✓ Avaliar os conhecimentos que a população em estudo tem sobre as complicações desta problemática – diabetes, obesidade, hipertensão. (Inquéritos)
- ✓ Analisar os conhecimentos que os alunos em estudo têm sobre esta temática (Diagnose)

Procedimento

Primeiramente procedemos à selecção matemática do número de alunos por ano e o sorteio das turmas procedeu-se à realização dos questionários para os inquéritos, tendo cada inquérito ficado dividido em 3 grupos referentes a problemas de crescimento, obesidade e hipertensão arterial.

Após a distribuição dos inquéritos, iniciamos a realização da diagnose. Em primeiro lugar, construímos tabelas com o número de alunos que responderam aos inquéritos (por sexo), de modo a nos orientarmos para a próxima pergunta.

De seguida, procedemos à realização das outras tabelas referentes às restritas perguntas dos inquéritos. Após a elaboração destas, criaram-se gráficos como auxílio às tabelas referidas.

Por fim, para complementar os gráficos e as tabelas, escrevemos algumas conclusões para um melhor entendimento pela parte dos leitores.

Dificuldade

Foram alguns os obstáculos impostos a esta actividade. Um desses obstáculos é o facto de a nossa comunidade escolar não responder honestamente nem seriamente aos inquéritos, o que influencia a veracidade da nossa diagnose.

Materiais Necessários

- ✓ Suporte informático
- ✓ Inquéritos

Apoio

- ✓ Centro de Saúde do Entroncamento

Calendarização

A elaboração dos inquéritos foi iniciada a 9 de Novembro de 2010 e terminada a 16 de Novembro do mesmo ano.

A elaboração da diagnose foi iniciada no dia 7 de Janeiro de 2011 e ocupou várias semanas de trabalho.

Esta actividade foi terminada a 17 de Março do respectivo ano.



Fig.12 - Elementos do grupo a elaborarem a diagnose

Actividade 6- Realização de base de dados para o Rastreio

Descrição

Elaborámos uma tabela (base de dados) na qual tem tópicos como (Altura, Peso, Tipo de sangue, Tensão, etc)

Objectivos

- ✓ A base de dados vai-nos ser útil para colocar os dados do rastreio dos alunos que o realizarem.
- ✓ Materiais Utilizados e Dificuldades
- ✓ Trabalhámos unicamente Excel, pois permite-nos um melhoramento na tabela apresentada. Assim como referido na descrição elaborámos a base de dados sem dificuldade alguma.

Procedimento

Foi-nos dado um esboço pela enfermeira Sónia Bouça e perante esse mesmo esboço criámos a tabela em Excel para o dia do rastreio.

Dificuldades

Elaborámos a base de dados sem dificuldade alguma.

Materiais Necessários

Trabalhámos unicamente Excel, pois permite-nos um melhoramento na tabela apresentada.

Apoios

O apoio da enfermeira Sónia Bouça foi-nos útil pois forneceu-nos o esboço já elaborado para antigos rastreios o que nos ajudou bastante.

Calendarização

Sendo um trabalho um pouco prolongado, terminámos esta actividade que nos vai ser útil para o rastreio e para alertar o centro de saúde de algumas situações de risco em apenas uma semana.

Actividade 7- Pesquisa sobre a Associação Narizes Vermelho**Descrição**

Esta pesquisa contém resposta a as seguintes perguntas:

- ✓ O que é a “Operação Nariz Vermelho”?
- ✓ Qual é o seu principal propósito?
- ✓ Como funciona a associação?

Objectivos

- ✓ Conhecer melhor a instituição
- ✓ Saber mais detalhadamente como trabalham e quem são os doutores palhaços

Procedimento

Durante o nosso projecto, trabalhámos com a instituição “Operação Nariz Vermelho”. No entanto, foi necessário realizar uma pesquisa detalhada sobre a associação em questão. A pesquisa foi feita via Internet e visto que não tínhamos conhecimento do site da organização, recorremos ao motor de busca “Google”, onde colocámos as palavras “nariz vermelho”. O acesso foi fácil e rápido.

Dentro da página virtual da associação, procurámos algo em que os doutores palhaços descrevessem quem são e como trabalham. Encontrámos o que desejávamos e escolhemos algumas fotografias do grupo de trabalhadores.

Materiais Necessários

- ✓ Suportes informáticos
- ✓ Internet

Calendarização

Esta actividade foi realizada no dia 20 de Janeiro





Fig.13 - Doutores Palhaços

Actividade 8- Realização do plano de visitas ao HDE

Descrição

Devido á ausência de resposta ao último e-mail, por parte do Capelão, não nos foi possível elaborar já um plano de visitas ao hospital D. Estefânia. Uma vez que há aspectos que ainda não estão concretamente acertados.

Objectivo

- ✓ Melhor organização do trabalho e da visita

Materiais Necessários

- ✓ Papel
- ✓ Suportes informáticos

Calendarização

Logo após a resposta do capelão em relação á marcação da primeira visita



Fig.14 - Planeamento das visitas ao HDE

Actividade 9- Formação com a enfermeira do GIA para o Rastreio

Descrição

Esta actividade consistirá numa pequena formação dada pela enfermeira Sónia Bouça, acerca do procedimento dos exames que realizar-se-ão no rastreio.

Objectivo

- ✓ Apesar de estarem os enfermeiros encarregues desta actividade, nós estamos interessados em aprender e compreender o método da sua realização e por isso solicitamos á enfermeira esta formação.

Procedimento

Numa das primeiras reuniões com a enfermeira acerca do rastreio, solicitámos-lhe esta formação. Após a verificação da sua disponibilidade, respondeu-nos afirmativamente e marcámos de imediato a data da formação.

Apoio

- ✓ Enfermeira Sónia Bouça

Materiais Necessários

- ✓ Aparelhos de tensão arterial
- ✓ Máquinas de avaliação glicemia
- ✓ Máquinas de avaliação de colesterol

Calendarização

Esta formação está marcada para o dia 31 de Março de 2011

Actividade 10- Realização de diplomas para o Dia Lúdico**Descrição**

Esta actividade consiste em realizar diplomas de participação para as crianças que participarem no dia lúdico.

Objectivos

- ✓ Felicitar os alunos pela sua participação
- ✓ Oferecer uma lembrança deste dia

Materiais Necessários

- ✓ Cartões
- ✓ Suportes informáticos

Apoios

- ✓ Escola Secundária com 3º ciclo do Entroncamento
- ✓ Escola Básica nº3 do Entroncamento

Calendarização

A realização desta actividade irá decorrer entre os dias 26 e 30 de Abril

Actividade 11- Criação do site

Descrição

Esta actividade consistiu na criação de um site com informações acerca do nosso projecto, das actividades de grupo, e informações úteis sobre a temática e, ao mesmo tempo interessante a todos os visitantes.

No site serão colocadas notícias sobre o projecto, fotografias e descrição de actividades de a realizar ou realizadas

Objectivos

- ✓ Divulgar o nosso trabalho, os nossos projectos e a sua realização
- ✓ Auxiliar pessoas que procuram informações sobre a temática ou contactos de associações relacionadas

Procedimento

Em primeiro lugar, construímos uma página virtual apelativa e que capte a atenção.

Seguidamente, procedemos à colocação da informação inicial sobre o grupo e fotografias dos elementos.

Dificuldades

Poderá ser difícil a actualização frequente do site devido às muitas actividades que planemos desenvolver e a conciliação com o trabalho das outras disciplinas.

Apesar disso, todo o grupo fará o maior esforço possível para manter a nossa página actualizada já que consideramos ser uma boa fonte para todos os que procuram informações.

Materiais Necessários

- ✓ Suportes informáticos
- ✓ Suportes digitais (fotografias e vídeos)

Apoio

- ✓ Professor da disciplina de Aplicações Informáticas, Rui Teixeira

Calendarização

A construção do site foi iniciada no dia 19 de Outubro de 2010 e irá sendo concluído ao longo do ano lectivo.

www.hormonoajuda.webnode.pt





Fig.15 - Página inicial do site do projecto

Actividade 12- Realização do PowerPoint para divulgação á turma

Descrição

Esta actividade consistiu na realização de um PowerPoint com informação a acerca do projecto, planificação e objectivos.

Objectivo

- ✓ Divulgar o nosso trabalho
- ✓ Apresentar o ponto de situação do nosso projecto à turma

Procedimento

Logo no início do ano começámos por definir os objectivos, as actividades e datas a cumprir. Após esta fase dividimos tarefas e começámos a desenvolver o projecto. No final do período, realizámos, então, um PowerPoint com o ponto da situação e apresentámo-lo à turma.

Materiais Necessários

- ✓ Suportes informáticos

Dificuldades

Esta actividade não nos ofereceu grande dificuldade, uma vez que já tínhamos tudo bem definido

Calendarização

Esta actividade foi, tal como previsto, realizada na primeira semana de Dezembro.

Actividade 13: Realização de faixas (Site, Narizes Vermelho, Rastreo e Dia Lúdico)

Descrição

Serão realizadas faixas apelativas referentes ao rastreio, ao dia dos narizes vermelho e dia lúdico.

Objectivos

- ✓ Divulgar o site do nosso projecto
- ✓ Decorar as tendas para o rastreio e para o dia dos narizes vermelho

Procedimento

De momento, ainda só foram decoradas as faixas referentes à divulgação do nosso site. Desenhámos primeiramente as letras e os bonecos num bloco de folhas de desenho. De seguida, passámos para o papel vegetal e depois para o papel de cenário. Terminada esta primeira etapa, passámos à pintura. Após a secagem da tinta, recortámos tudo, atamos e moldámos com fio de coco. Afixaremos as faixas em cada pavilhão (A e B).

Dificuldade

Esta actividade levou mais tempo do que gostaríamos a realizar, uma vez que todos temos dificuldade na área de artes visuais.

Materiais Necessários

- ✓ Tintas
- ✓ Pincéis
- ✓ Tesouras
- ✓ Papel de cenário
- ✓ Papel de desenho
- ✓ Papel vegetal
- ✓ Marcadores
- ✓ Fio de coco

Apoio

- ✓ Escola Secundária com 3º ciclo do Entroncamento

Calendarização

Estas faixas foram realizadas no início do mês de Março de 2011. As restantes serão realizadas entre 24 de Março de 2011 a 5 de Abril de 2011.



Fig.16 - Grupo empenhado na realização das faixas

Actividade 14- Realização de cartazes (Rastreio, Dia Lúdico e projecto HormonoAjuda)

Descrição

Serão realizados cartazes referentes ao dia lúdico, ao dia dos narizes vermelho e outras referentes a pesquisas e estudos do nosso projecto.

Objectivos

- ✓ Divulgar o rastreio, o dia lúdico e o nosso projecto
- ✓ Dar a conhecer informações sobre a temática

Procedimento

Inicialmente, reunimos a informação indispensável no cartaz. Em seguida, juntámos o logótipo do grupo e todas as instituições que nos apoiaram.

Por fim, procedemos à decoração do cartaz de modo a que ficasse apelativo.

Dificuldades

Como foi a primeira vez que realizámos um cartaz, foi, de início, difícil organizá-lo e torná-lo apelativo. Ao fim de várias tentativas de elaboração, conseguimos realizar um adequado.

Materiais Necessários

- ✓ Suporte informático
- ✓ Papel

Apoio

- ✓ António Carvalho (impressões)

Calendarização

Os cartazes irão ser realizados nos meses de Março e Abril.

Actividade 15- Conclusão das Sweat's (Jardim de Infância)

Descrição

Deslocaremo-nos ao Jardim de Infância, estabelecimento Norte, para decorar as sweat's do grupo com as mãos das crianças pintadas.

Objectivo

- ✓ Dar mais cor e vivacidade às sweat's

Procedimento

Quando fomos à tipografia buscar as sweat's, reparámos que tinham pouca cor e por isso decidimos estampar mãos de crianças em várias cores. Assim, contactámos o Jardim de Infância Norte (JIN) e solicitámos permissão para lá ir colori-las.

Dificuldade

Inicialmente tivemos dificuldade em adquirir tintas, em frascos grandes, para tecidos. No entanto, após termos falado acerca desse pormenor ao JIN, foi-nos auxiliado e fornecido por este as tintas necessárias.

Materiais Necessários

- ✓ Tintas
- ✓ Pincéis

Apoio

- ✓ Jardim de Infância Norte

Calendarização

As sweat's foram adquiridas a 30 de Novembro de 2010. No entanto, devido há existência de actividades com maior prioridade, deixaremos a sua conclusão para mais tarde, para meados de Março.

Actividade 16- Dia dos Narizes Vermelho

Descrição

No dia 7 de Abril de 2011, Dia Mundial da Saúde, perto da tenda do rastreio teremos outra tenda de dimensões inferiores com vídeos, fotografias e cartazes do trabalho da "Operação Nariz Vermelho", bem como pequenos objectos deles para venda.

Objectivos

- ✓ Divulgar a associação Nariz Vermelho
- ✓ Ajudar monetariamente a associação

Procedimento

Dias antes iremos buscar o material à associação Nariz Vermelho e depois no dia 7 exporemos os vídeos, fotografias e cartazes e, decoraremos a tenda com a faixa que realizaremos referentes a esta actividade.

Dificuldade

A pouca disponibilidade em deslocarmo-nos à associação para o levantamento do material.

Materiais Necessários

- ✓ Tenda
- ✓ Suportes informáticos (PC, ecrã plasma)
- ✓ Mesas

Apoios

- ✓ Associação Nariz Vermelho
- ✓ Câmara Municipal do Entroncamento

Calendarização

Como já referido anteriormente, esta actividade realizar-se-á dia 7 de Abril de 2011 e tem apenas duração de um dia.

Actividade 17- Nariz Humano

Descrição

Esta actividade ainda não foi concretizada, encontrando-se em processo de desenvolvimento e por isso não é possível desenvolvê-la.

O nariz humano é uma actividade sugerida pelos Drs. Narizes Vermelho e consiste em formar um círculo humano, o maior possível, para depois tirar uma fotografia. Neste círculo, as pessoas estão todas de camisolas vermelhas.

Objectivo

- ✓ Participar num concurso organizado pela Instituição Nariz Vermelho

Procedimento

No dia da realização do Nariz Humano, juntaremos o maior número de pessoas no local onde começará a actividade sinalizado por uma bola vermelha e formaremos o círculo. Em seguida, será tirada a fotografia que depois enviaremos para a Instituição.

Dificuldade

A possibilidade de pouca aderência dos alunos constituiu uma possível dificuldade que tentaremos ultrapassar.

Materiais Necessários

- ✓ Cordel

- ✓ Bola de Fitness
- ✓ Máquina fotográfica

Apoio

- ✓ Daniela Serra (Fotógrafa)

Calendarização

Esta actividade será incluída no dia 7 de Abril de 2011

Actividade 18- Venda dos postais

Descrição

Do dia lúdico, uma das actividades que realizaremos com as crianças mais novas, será a de desenhar postais.

Objectivo

- ✓ Vender os postais para angariar dinheiro para a associação Nariz Vermelho

Procedimento

No decorrer das actividades deste dia, irá ser realizada também, a venda dos postais. Levaremos já os cartões e os materiais de pintura e assim as crianças quando chegarem á sua hora de planeamento, apenas desenharão.

Dificuldade

Prevemos que a dificuldade seja a venda dos postais, por isso tencionamos apelar ao coração das pessoas.

Materiais Necessários

- ✓ Cartões
- ✓ Lápis
- ✓ Marcadores

Apoio

- ✓ Escola Básica nº 3 do Entroncamento

Calendarização

Como já foi dito, esta actividade estará incluída no dia lúdico, a realizar-se nos dias 16 e 17 de Maio de 2011

Actividade 19- Produto Final

Descrição

Pretendemos reunir todas as fotos e vídeos realizados ao longo do ano e fazer um único vídeo do projecto.

Objectivo

- ✓ Mostrar à comunidade escolar todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano

Procedimento

Durante o ano lectivo recolheremos fotos e vídeos dos momentos mais importantes. Posteriormente, reuniremos algumas fotos e vídeos e realizaremos o referido vídeo único.

Dificuldades

Por vezes é nos difícil tirar fotos ou filmar devido ao local onde nos encontramos, por exemplo, ou então o facto de haver quase sempre um elemento do grupo excluído na foto, ou seja, o “fotógrafo”.

Materiais Necessários

- ✓ Câmara de filmar
- ✓ Máquina digital

Apoios

Não existe qualquer apoio fora do grupo

Calendarização

Esta actividade será realizada entre os dias 21 de Maio e 03 de Junho de 2011.

Calendarização Geral

domingo, 3 de Abril de 2011
17:46

	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Actividade 1: Apoio ao Hospital Dona Estefânia							X	X	X
Actividade 2: Rastreio à comunidade escolar							X		
Actividade 3: Dia Lúdico “Dia da HormonoDesporto”								X	
Actividade 4: Criação de E-Mail	X								
Actividade 5: Inquéritos e diagnose à comunidade escolar			X	X	X	X			
Actividade 6: Realização de base de dados para o Rastreio						X			
Actividade 7: Pesquisa sobre a Associação Narizes Vermelho						X			
Actividade 8: Realização do plano de visitas ao HDE							X		
Actividade 9: Formação com a enfermeira do GIA para o Rastreio						X			
Actividade 10: Realização de diplomas para o Dia Lúdico								X	
Actividade 11: Criação do site	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Actividade 12: Realização do Powerpoint de divulgação à turma			X						
Actividade 13: Realização de faixas (Site, Narizes Vermelho, Rastreio e Dia Lúdico)						X	X	X	
Actividade 14: Realização de cartazes (Rastreio, Dia Lúdico e projecto HormonoAjuda)						X	X	X	
Actividade 15: Conclusão das Sweat's (Jardim de Infância)						X			
Actividade 16: Dia dos Narizes Vermelho							X		
Actividade 17: Nariz Humano							X		
Actividade 18: Venda dos Postais								X	
Actividade 18: Produto Final								X	X

3 - Actividades

quinta-feira, 8 de Julho de 2010
17:50

Actividades

Actividade 1

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Ida ao Hospital D. Estefânia



Fig. 17, 18, 19, 20, 21, 22 - Segunda ida ao HDE

Actividade 2

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Rastreio

CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____ Aluno ☐ Docente ☐ Não docente ☐

Nº Estudante: _____ Ano: _____ Turma: _____

Sexo(F/M): ☐

Idade: _____ Peso: _____Kg Altura: _____cm IMC: _____

Cárie: Sim ☐ Não ☐

Tabaco: Sim ☐ Não ☐ Nº Cigarros _____

Alcool: Não ☐ S i m ☐ Todos os dias ☐

Fim de semana ☐

Ocasionalmente ☐

TA _____

Glicemia _____

Colesterol _____

Grupo Sanguê _____

Logos: UCC ENTRENAMENTO, FARMÁCIA CARLOS FERREIRA LUCAS, PESQUISA

Fig.23 - Cartão de Identificação









Fig. 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 e 44 - Dia 07/04/2011, Rastreo

Identificação da actividade	Rastreio- Dia Mundial da Saúde
-----------------------------	---------------------------------------

Inserção no PEE e no PAA: Domínio/Meta	
--	--

Actividade proposta

Destinatários		Comunidade Educativa	
Data		7 de Abril de 2011	
Local		Escola Secundaria do Entrocamento	
Responsável/Coordenador			Antónia Oliveira
Alunos da equipa			Daniela Carvalho, Diogo Tomás, João Ferreira, Nadine Conchinha, Vanessa Vicente
Outros colaboradores			Centro de Saúde Entrocamento (7 enfermeiros e 1 nutricionista), Dr. Pedro Renato, Brigada da Reacção Rápida, Hospital de Torres Novas, PESES.
Objectivos	Avaliar o estado clínico da comunidade escolar; Comparar os resultados clínicos com os resultados obtidos nos inquéritos. Sensibilizar a comunidade educativa sobre a importância de efectuar regularmente rastreios: glicemia, colesterol, IMC, tensão arterial, higiene oral e grupo sanguíneo		

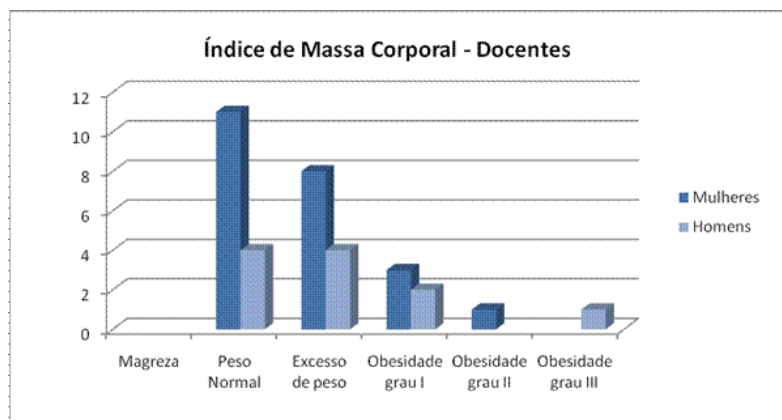
Balanco da actividade

Participação dos destinatários	Nº de docentes	Turmas	Outros
		Comunidade escolar	Assesores da Direcção e assistentes operacionais
Responsabilidades /tarefas do doente			
Responsabilidades /tarefas dos alunos	Organização da actividade; divulgação da actividade; contactos com: a Enfermeira Sónia Bouça, Brigada de Reacção Rápida e Dr. Pedro Renato; colaboração com os enfermeiros nos exames de rastreio no dia 7.		
Divulgação da actividade	Cartazes de divulgação, site do grupo, plataforma moodle, página da escola		
Avaliação/balanco da actividade (%)			

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Foram observadas 181 pessoas, das quais 116 do sexo feminino e 65 do sexo masculino.

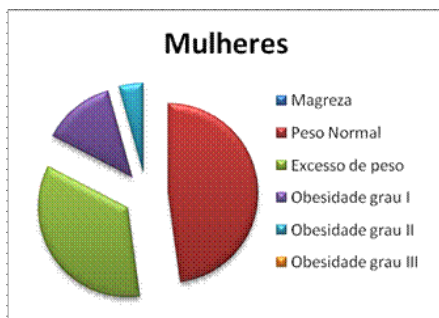
Docentes



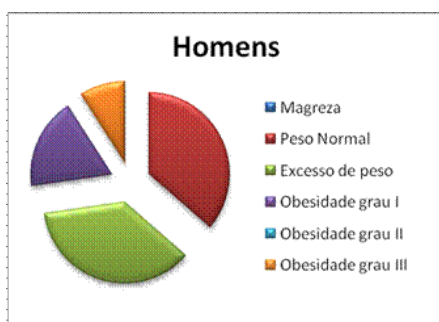
Nº total de docentes: 34

- ✓ 44 % dos docentes apresentam peso normal

- ✓ 56% dos docentes apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 35,29% dos docentes apresentam excesso de peso
- ✓ 14,71% dos docentes apresenta obesidade grau I
- ✓ 2,94% dos docentes apresenta obesidade grau II
- ✓ 2,94% dos docentes apresenta obesidade grau III



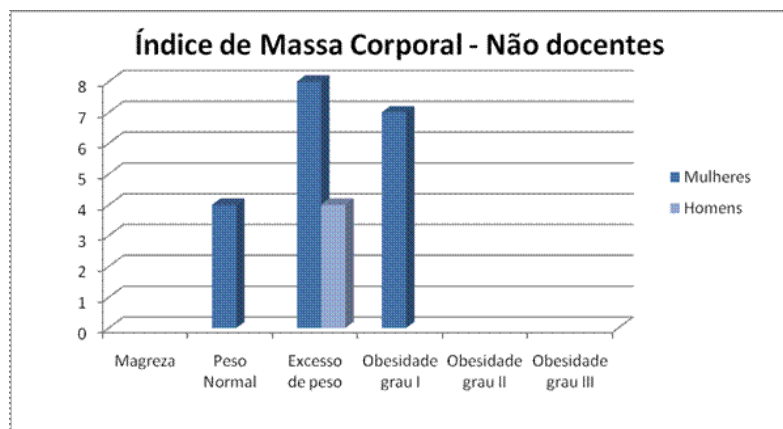
52% das mulheres apresentam excesso de peso ou obesidade



64% dos homens apresentam excesso de peso/obesidade

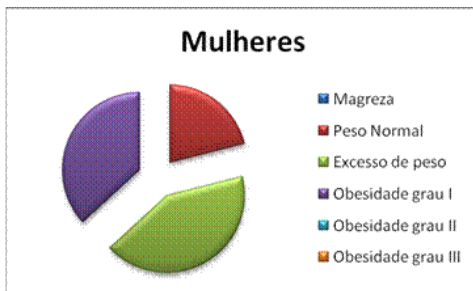
▪ Não docentes

Nº total de não docentes: 23

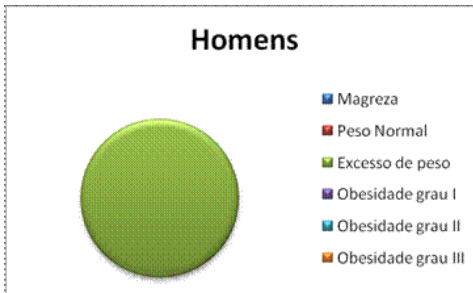


- ✓ 17,39% dos não docentes apresentam peso normal
- ✓ 83 % dos não docentes apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 52,17% dos não docentes apresentam excesso de peso
- ✓ 30,43% dos não docentes apresentam obesidade grau I





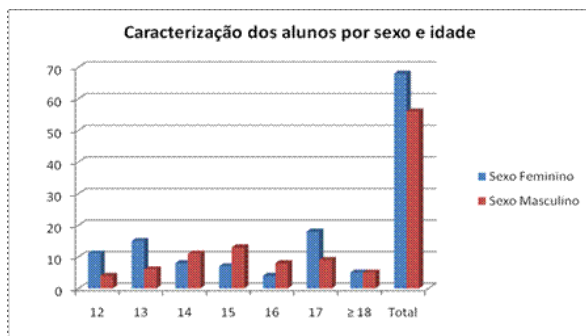
79% das mulheres apresentam excesso de peso/obesidade



100% dos homens apresentam excesso de peso

▪ Alunos

Nº total de alunos: 124, dos quais 68 do sexo feminino e 56 sexo masculino.



Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC é um instrumento bastante útil do ponto de vista clínico para o diagnóstico de obesidade uma vez que tem uma boa correlação com a massa gorda. Calcula-se pela seguinte relação: $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{altura (m)}]^2$. Este indicador permite ter uma avaliação simples do nível de adiposidade de acordo com a relação entre peso e altura.

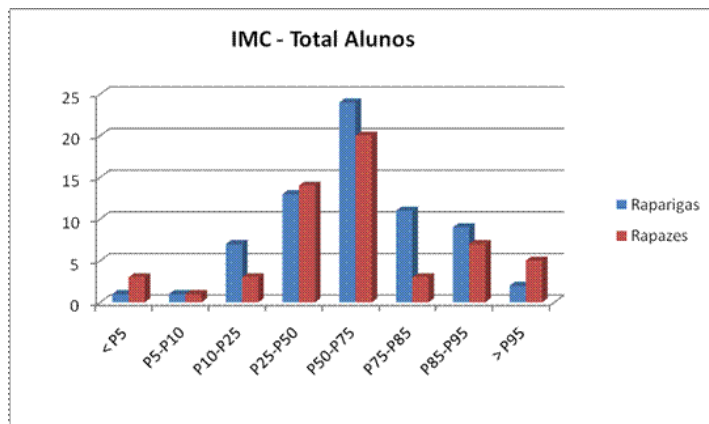
Percentis de IMC

A classificação pelo IMC também pode ser aplicada em crianças e jovens, recorrendo-se à observação directa em tabelas de IMC / idade/sexo a fim de identificar o percentil de IMC. Foram utilizadas as tabelas do CDC (Center for Disease Control).

É de salientar que, segundo O Programa Nacional de Combate à Obesidade, as características dinâmicas de crescimento e maturação da idade pediátrica tornam difícil a formulação de diagnósticos de excesso de peso e obesidade, no entanto à semelhança das variáveis antropométricas, que servem de base ao seu cálculo, o valor do IMC deve ser percentilado, ou seja:

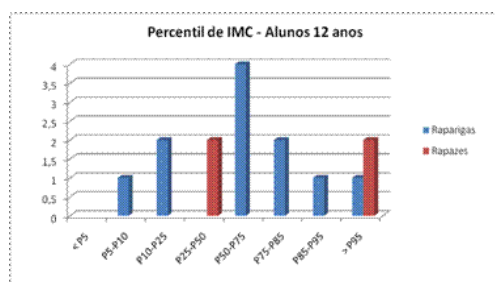
- Diagnóstico de pré-obesidade: valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 e inferiores ao percentil 95
- Diagnóstico de obesidade: valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95

• Total de Alunos

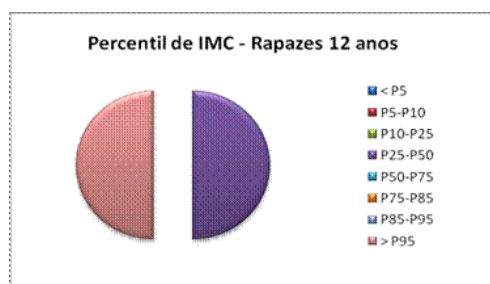


- ✓ 3,23 % dos alunos apresentam baixo peso
- ✓ 76,6% dos alunos apresentam peso normal
- ✓ 12,9% dos alunos apresentam excesso de peso
- ✓ 5,65% dos alunos apresentam obesidade
- ✓ 18,55% dos alunos apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 16,18% das raparigas apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 21,43 % dos rapazes apresentam excesso de peso ou obesidade

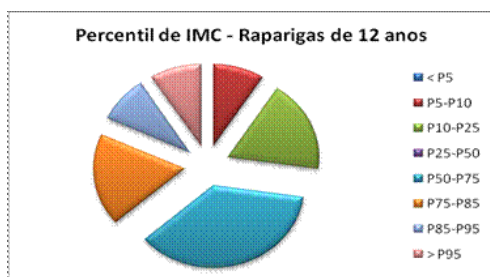
• Alunos com 12 anos de idade



27% dos alunos com 12 anos de idade apresentam excesso de peso ou obesidade

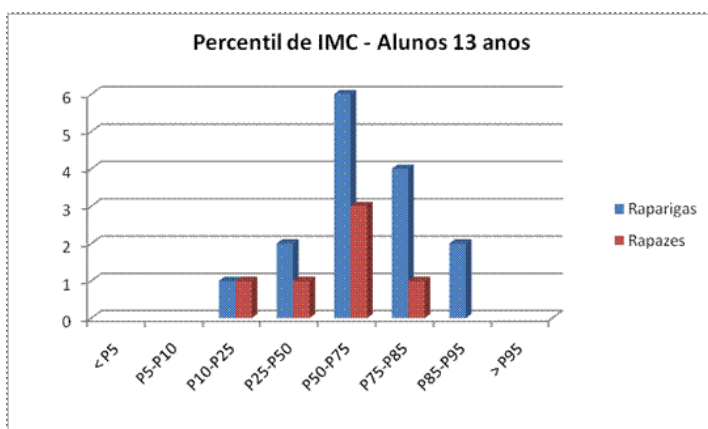


18% das raparigas com 12 anos de idade revelam excesso de peso ou obesidade

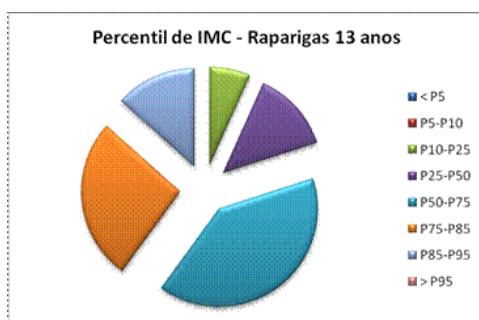


50% dos rapazes com 12 anos de idade revelam excesso de peso ou obesidade

- Alunos com 13 anos de idade

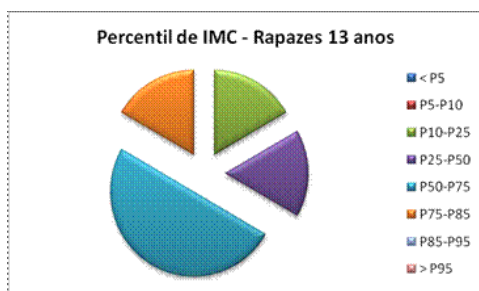


✓ 10 % dos alunos com 13 anos apresentam excesso de peso ou obesidade



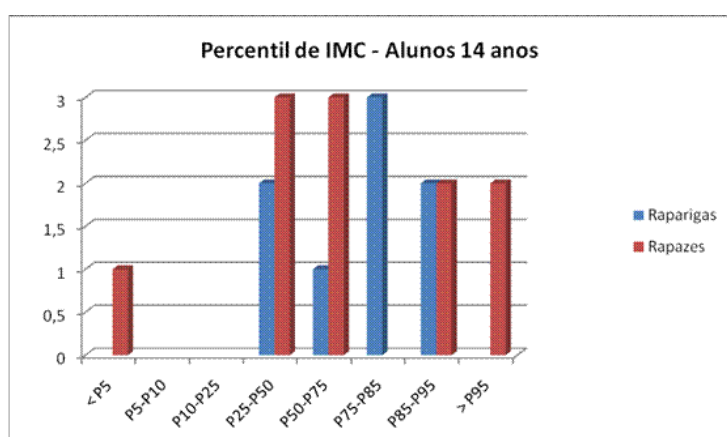
13% das raparigas de 13 anos tem excesso de peso.



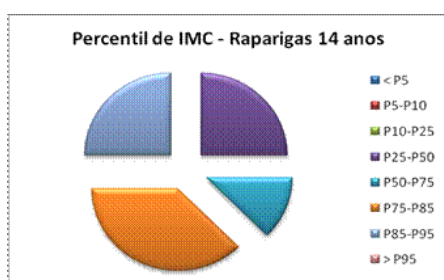


Nenhum rapaz de 13 anos apresentou excesso de peso.

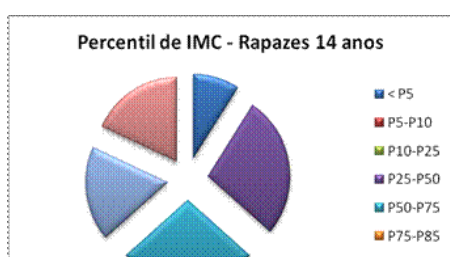
- Alunos com 14 anos de idade**

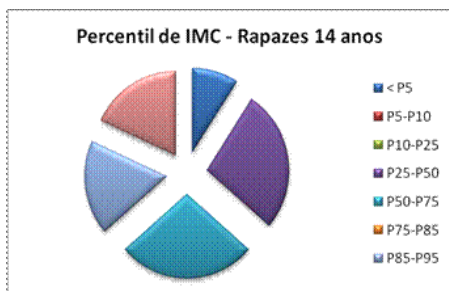


✓ 32% dos alunos de 14 anos apresentam excesso de peso ou obesidade



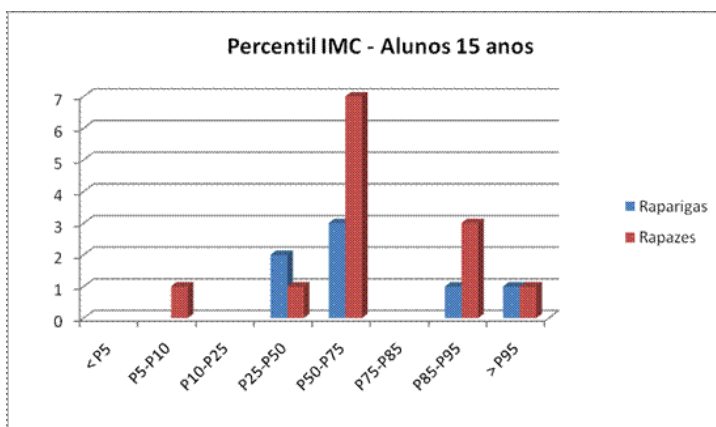
25% das raparigas com 14 anos apresentam excesso de peso.



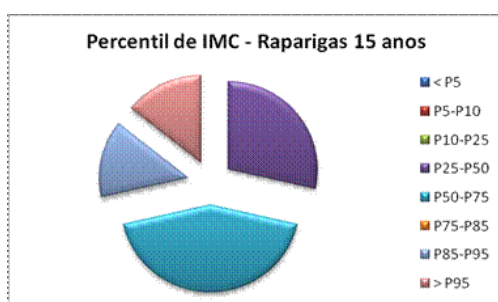


36% dos rapazes apresentam excesso de peso ou obesidade.

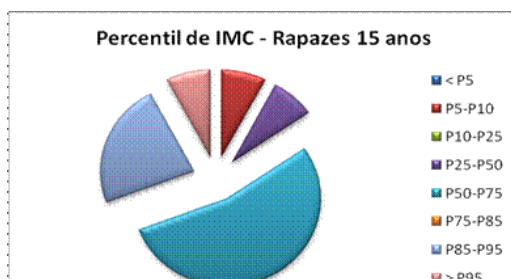
- Alunos com 15 anos de idade

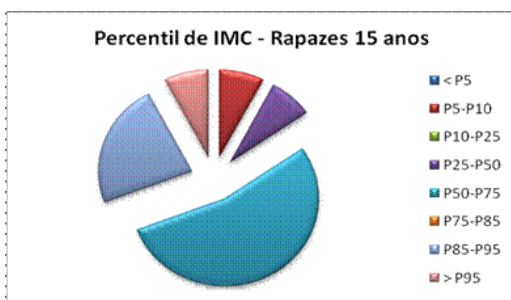


30% dos alunos com 15 anos de idade apresentam excesso de peso e obesidade



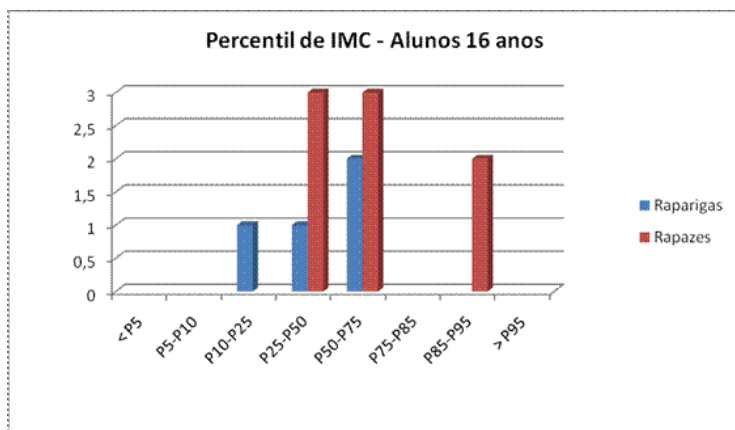
29% das raparigas com 15 anos apresentam excesso de peso ou obesidade



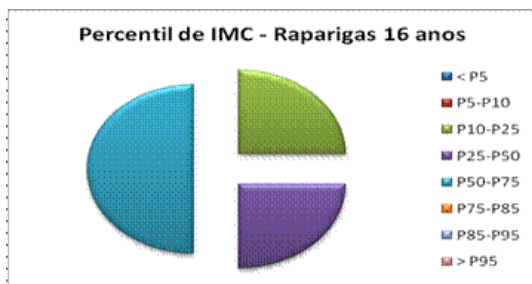


31% dos rapazes com 15 anos apresentam excesso de peso ou obesidade

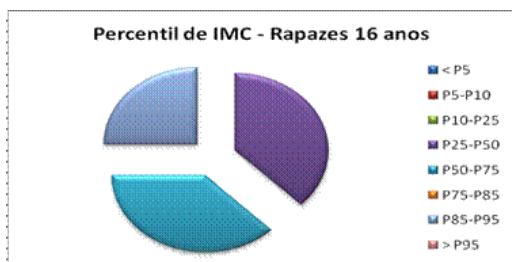
- Alunos com 16 anos de idade



✓ 17% dos alunos com 16 anos apresentam excesso de peso ou obesidade

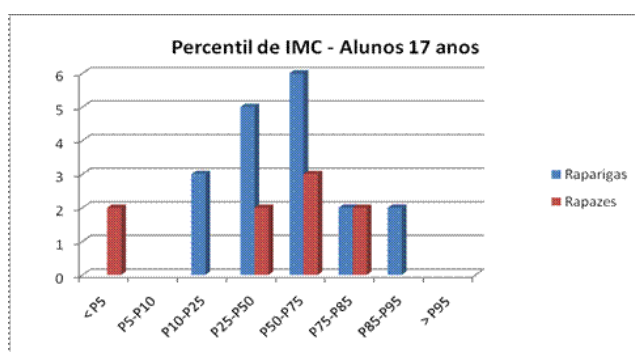
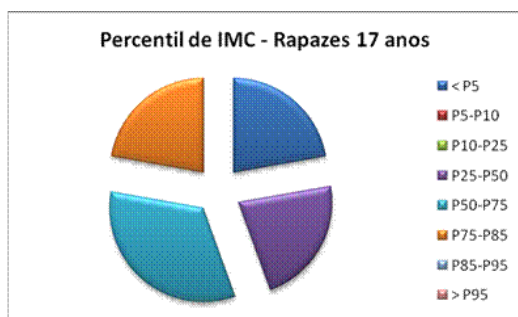


Nenhuma rapariga de 16 anos apresentou excesso de peso ou obesidade.

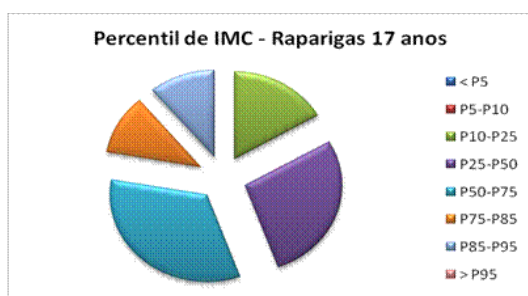


25% dos rapazes de 16 anos apresentou excesso de peso.

Alunos com 17 anos de idade



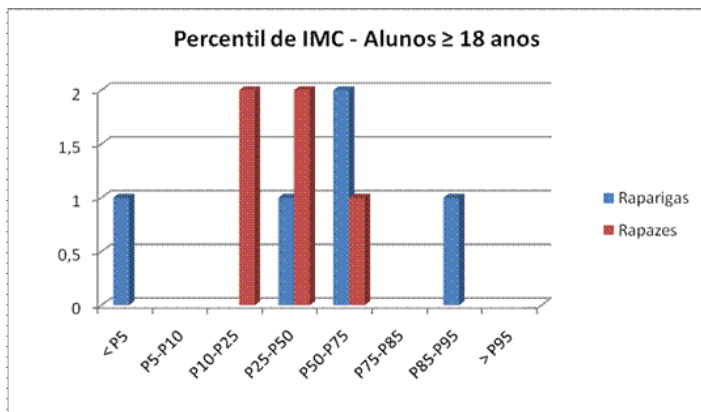
7% dos alunos com 17 anos apresentou excesso de peso



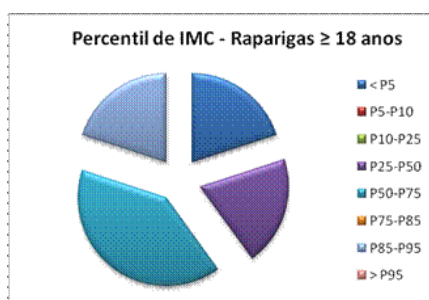
11% das raparigas de 17 anos apresentam excesso de peso

Nenhum rapaz de 17 anos apresenta excesso de peso ou obesidade

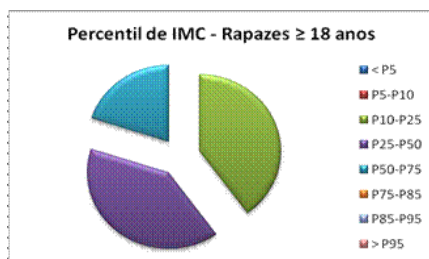
- Alunos com idade superior ou igual a 18 anos



10% dos alunos com idade igual ou superior a 18 anos apresentam excesso de peso



20% das raparigas com idade igual ou superior a 18 anos apresenta excesso de peso.

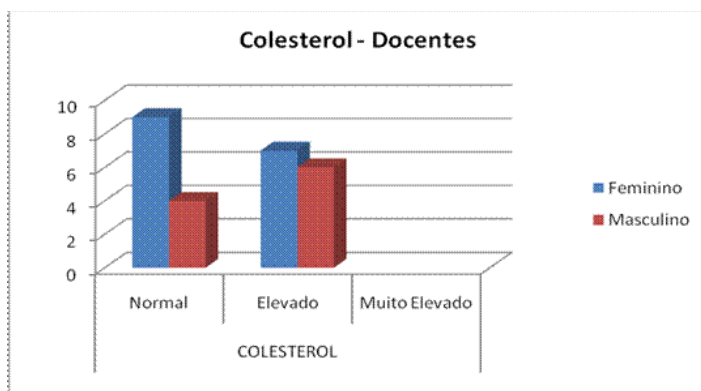


Nenhum dos rapazes com idade igual ou superior a 18 anos apresenta excesso de peso ou obesidade.

COLESTEROL

▪ Docentes

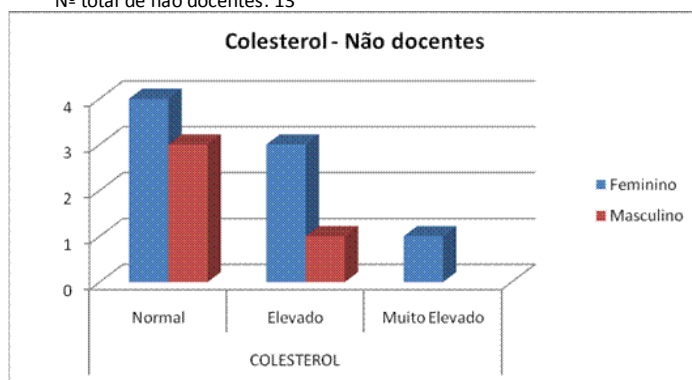
Nº total de docentes: 26



50% dos docentes apresentam colesterol elevado

▪ Não docentes

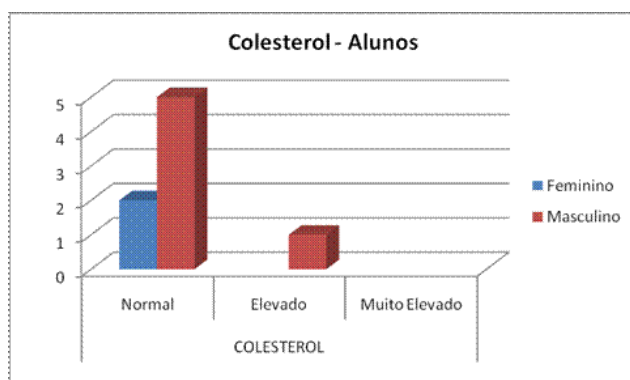
Nº total de não docentes: 13



- ✓ 33,33 % dos não docentes apresentam colesterol elevado
- ✓ 7,69% dos não docentes apresentou colesterol muito elevado

▪ Alunos

Nº total de alunos: 8

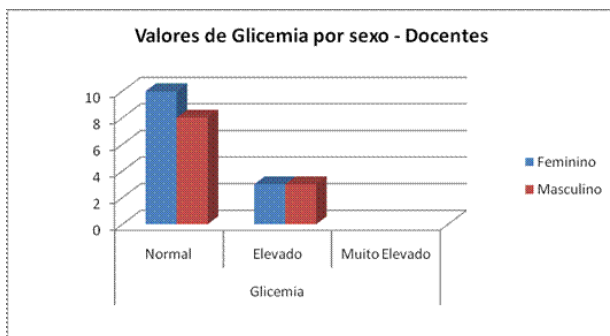


12,5% dos alunos apresentou colesterol elevado

GLICEMIA

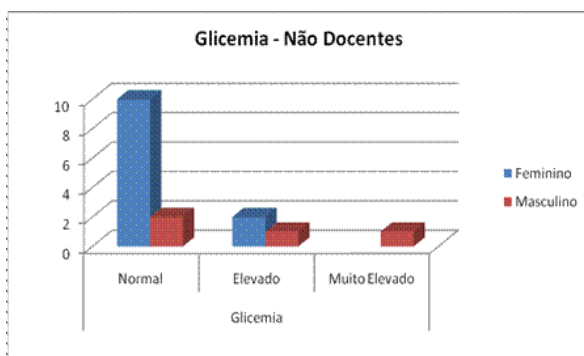
✓ Docentes

Valores de Glicemia por sexo - Docentes



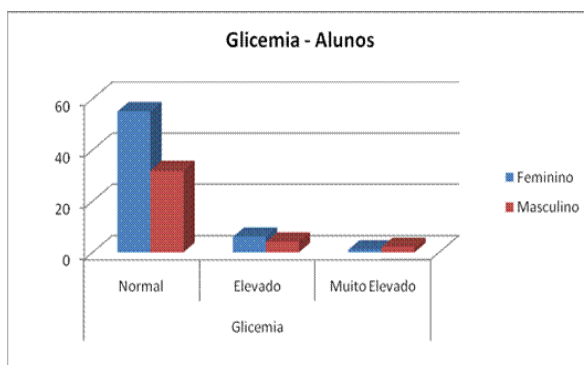
25% dos docentes apresentou glicemia elevada

▪ Não Docentes



18,75% dos não docentes apresentou glicemia elevada
6,25 % dos não docentes apresentou glicemia muito elevada

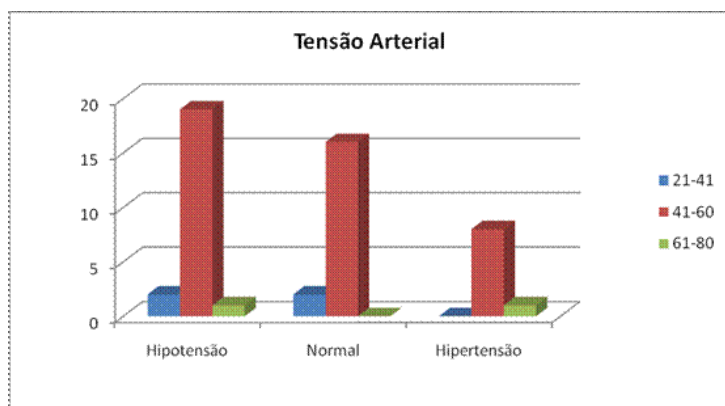
▪ Alunos



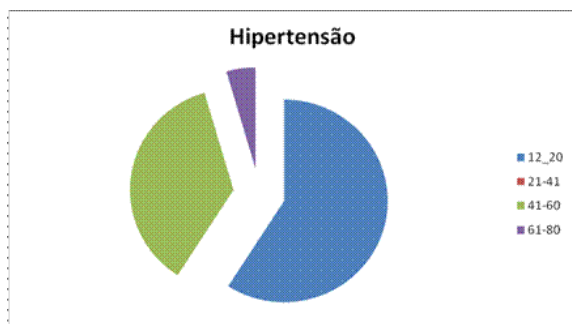
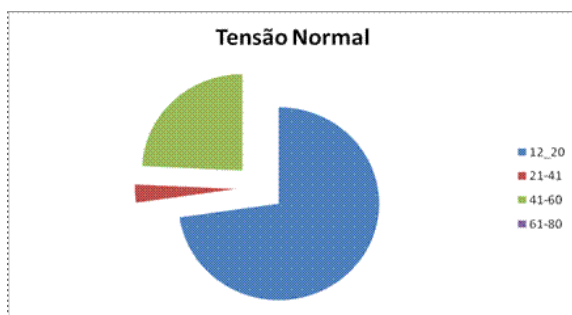
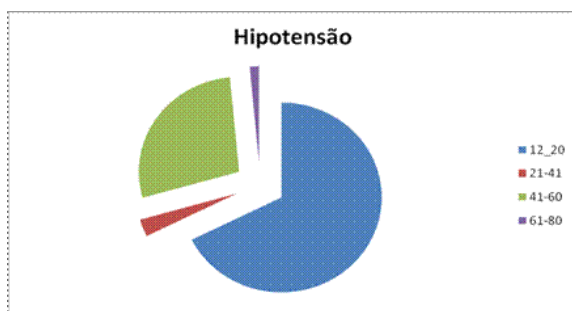
10% dos alunos apresentou glicemia elevada
3 % dos alunos apresentou glicemia muito elevada

TENSÃO ARTERIAL

Foram observadas 159 pessoas, das quais 102 do sexo feminino e 57 do sexo masculino.

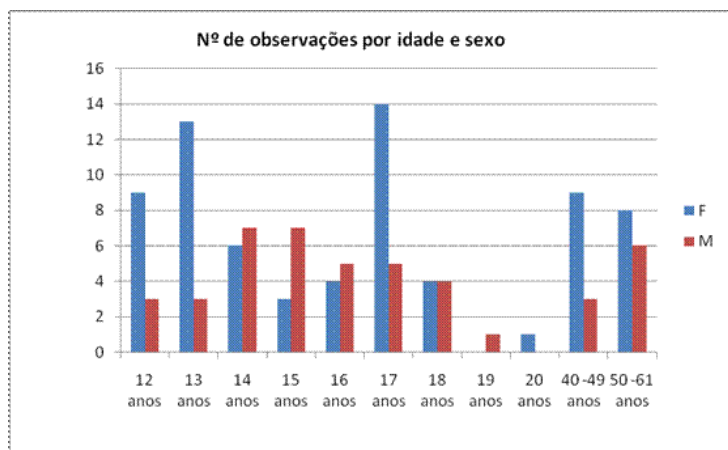


43,59% da população escolar apresenta hipotensão
 42,31% da população escolar apresenta tensão normal
 14,10% da população escolar apresenta hipertensão



SAÚDE ORAL

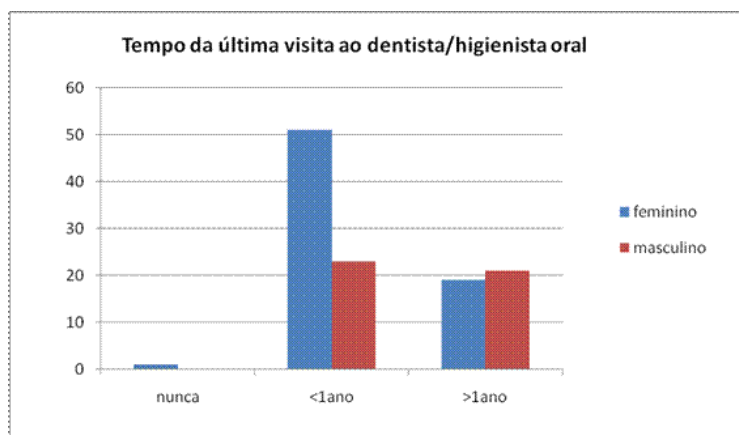
Foram observadas 115 pessoas, das quais 71 do sexo feminino e 44 do sexo masculino.



27,59% das pessoas observadas apresentaram cárie

25,4% das pessoas do sexo feminino apresentaram cárie

31,8% das pessoas do sexo masculino apresentaram cárie



34,78% das pessoas observadas não vão ao dentista ou ao higienista oral há mais de 1 ano

CONCLUSÃO

Após análise estatística dos dados podemos concluir que:

- ✓ 56 % dos docentes apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 83 % dos não docentes apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 3,23 % dos alunos apresentam baixo peso
- ✓ 12,9 % dos alunos apresentam excesso de peso
- ✓ 5,65 % dos alunos apresentam obesidade
- ✓ 18,55 % dos alunos apresentam excesso de peso ou obesidade
- ✓ 50 % dos docentes apresentam colesterol elevado
- ✓ 33,33 % dos não docentes apresentam colesterol elevado
- ✓ 7,69 % dos não docentes apresentou colesterol muito elevado

- ✓ 10 % dos alunos apresentou glicemia elevada
- ✓ 3 % dos alunos apresentou glicemia muito elevada
- ✓ 12,5 % dos alunos apresentou colesterol elevado
- ✓ 43,59 % da população escolar apresenta hipotensão
- ✓ 14,10 % da população escolar apresenta hipertensão
- ✓ 27,59 % das pessoas observadas apresentaram cárie
- ✓ 25,4 % das pessoas do sexo feminino apresentaram cárie
- ✓ 31,8 % das pessoas do sexo masculino apresentaram cárie

Actividade 3

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Dia Lúdico

O Dia da HormonoDesporto





Relatório da Actividade

Identificação da actividade	Dia da HormonoDesporto - Dia Lúdico
-----------------------------	--

Inserção no PEE e no PAA: Domínio/Meta	
--	--

Actividade proposta

Destinatários	Comunidade Educativa	
Data	17 de Maio de 2011	
Local	Escola Básica nº3 do Entroncamento	
Responsável/Coordenador		Antónia Oliveira
Alunos da equipa		Daniela Carvalho, Diogo Tomás, João Ferreira, Nadine Conchinha, Vanessa Vicente
Outros colaboradores		Câmara Municipal do Entroncamento, Escola secundária c/ 3ºciclo do Entroncamento, Escola Básica nº3 do Entroncamento, PSP.
Objectivos		✓ Promover a prática de desporto ✓ Sensibilizar toda a comunidade para problemas de saúde relacionados com problemas endócrinos

Balanço da actividade

Participação dos destinatários	Nº de docentes	Turmas	Outros
	7	3º e 4º anos	Assesores da Direcção e assistentes operacionais da Escola Básica
Responsabilidades /tarefas do doente	Acompanhamento e apoio no desenvolvimento da actividade		
Responsabilidades /tarefas dos alunos	Organização da actividade; divulgação da actividade; contactos com: Professora Zelima, funcionários da Câmara Municipal do Entroncamento; Acompanhamento e interacção com as crianças;		
Divulgação da actividade	Cartazes de divulgação, site do grupo, plataforma moodle, página da escola		
Avaliação/balanço da actividade (%)	A actividade do dia lúdico com as crianças da EB1 nº3 do Entroncamento realizou-se no dia 17 de Maio de 2011 com a participação de cerca de 117 alunos do 3º e 4º anos. Os alunos foram divididos em 5 grupos de 23 elementos (aproximadamente). Cada grupo encontrava-se num local onde decorria um determinado jogo, no qual estava um elemento do grupo HormonoAjuda. As diversas actividades consistiram em diferentes objectivos. No campo de jogos constou um jogo de corrida. De seguida, outro jogo que se baseava no mesmo, no entanto, diferenciam-se pelo facto de, no final da corrida, as crianças tinham que desenhar uma letra com bolas de andebol. Outra actividade tinha como finalidade transmitir a modalidade de lançamento do peso para crianças. A 4ª actividade, um jogo tradicional, no qual os alunos tinham que apanhar uma maçã, que se encontrava dentro de um alguidar de água, com a boca. Para finalizar, uma actividade mais calma, decorria na biblioteca da própria escola onde os alunos reflectiam sobre o seu dia através de um desenho. A actividade realizou-se com sucesso. Os resultados pretendidos foram obtidos, no entanto devido a alterações de clima a actividade não se sucedeu nos campos de jogos do Bonito, como inicialmente estava previsto mas sim no recinto da escola.		

Data: 31 / 05 / 2011

(Maria Antónia Oliveira)

Actividade 4

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Criação do E-mail

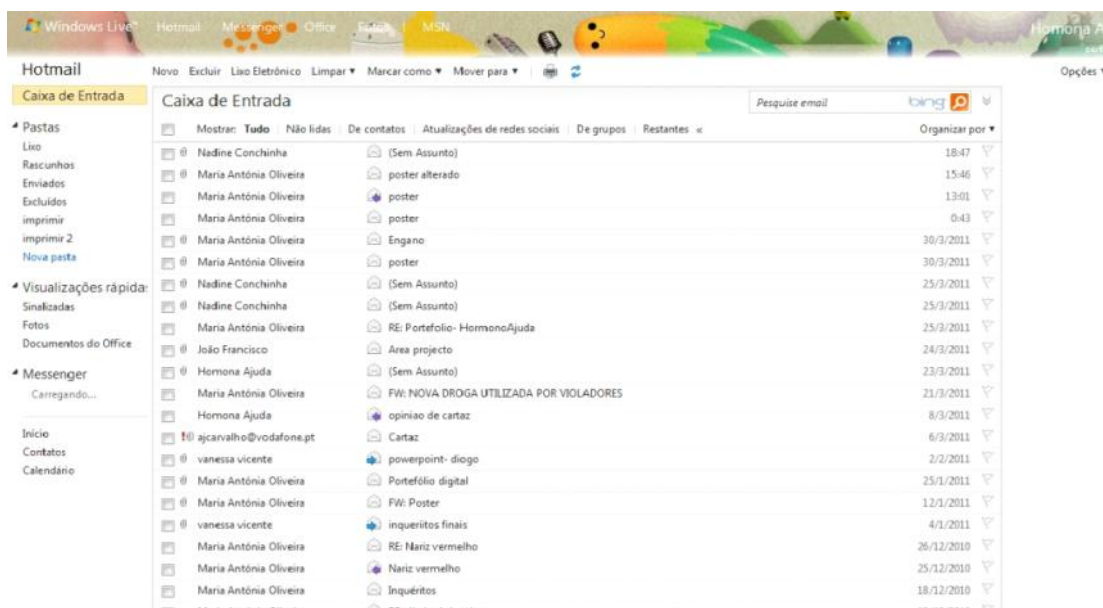


Fig. 56 e 57 - E-mail do grupo

Actividade 5

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Inquéritos



Escola secundária c/3º ciclo do Entroncamento
Ano Lectivo 2010/2011
12º B C.Tec

Sexo: ____ Ano/Turma: ____ Ano de Nascimento: ____

“HormonoAjuda”

A **endocrinologia pediátrica** é uma área da medicina que cuida de crianças e de adolescentes com problemas hormonais. Neste inquérito, pretendemos fazer algumas perguntas sobre estes mesmos problemas.

Grupo I (“ Os problemas de crescimento”)

- Sabes que tipos de problemas podem levar a um difícil crescimento?
☐
☐
Sim Não
- Tens conhecimento de algum familiar que possua algum destes problemas?
Sim Não
- E tu, pensas que sofres de algum destes problemas?
Sim Não

Grupo II (“ A obesidade e as suas consequências “)

Os problemas referidos acima têm consequências como a obesidade, e esta leva a maiores problemas como o colesterol, diabetes, ou até mesmo hipertensão.

- Tens défices a nível de obesidade?
Sim Não
- Medes frequentemente a tua tensão?
Sim Não
- Sabes quais são os riscos do colesterol?
☐
☐
Sim Não

Grupo III (“A tensão nas nossas vidas”)

- Tens alguém no teu agregado familiar com níveis desregulados de tensão arterial?
☐
☐
Sim Não
- Sabes que tipos de problemas podem levar à desregulação da tensão?
Sim Não
 - Se sim, quais?





Diagnose

Introdução

A endocrinologia pediátrica é a área da medicina que cuida de crianças e de adolescentes com problemas hormonais. As hormonas são substâncias essenciais para manter o equilíbrio do nosso corpo e assim propiciar à criança e/ou ao adolescente um adequado crescimento e desenvolvimento. Assim integrado no contexto de valores negativos como a obesidade, hipertensão, etc. os problemas endócrinos representam um valor negativo nos dias de hoje, sendo por vezes crucial nas nossas vidas.

Os problemas endócrinos têm várias variáveis que vamos diagnosticar nesta diagnose como por exemplo a obesidade que é uma doença crónica na qual a reserva natural de gordura aumenta até o ponto em que passa a estar associada a certos problemas de [saúde](#) ou ao aumento da taxa de [mortalidade](#). É resultado do balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é superior ao gasto energético. A hipertensão conhecida popularmente como pressão alta é uma das doenças com maior [prevalência](#) no mundo moderno e é caracterizada pelo aumento da [pressão arterial](#) tendo como causas a [hereditariedade](#), a [obesidade](#), o [sedentarismo](#), o [alcooolismo](#), o stress, etc., e o colesterol, popularmente chamado de gordura do sangue. Muitos são os factores que contribuem para o aumento do colesterol, entre eles os factores genéticos ou hereditários, a obesidade e actividade física reduzida.

Assim podemos concluir que os problemas endócrinos abordados nesta diagnose estão praticamente todos interligados entre eles.

A adolescência é um período de transformação, entre a criança e o adulto, que será todos os dias uma turbulência psicológica, de dúvidas de si mesmo e que não são todos os dias verbalizadas ou visíveis no comportamento. Assim certos problemas endócrinos podem ser determinantes no dia-a-dia de cada pessoa, isto é, no caso da obesidade juvenil pode vir a causar muitos distúrbios mentais, pois cada vez mais os “grupos” se fazem notar na comunidade escolar, sendo a aparência física um aspecto muito importante para a integração nesses mesmos grupos ou para a solidão. Este exemplo pode justificar um acompanhamento.

Os problemas endócrinos são assim um fenómeno de prevalência e interesse crescente a estudar nos adolescentes, nomeadamente nas escolas do Entroncamento, onde após contacto com a colega de Saúde escolar desta localidade foi manifesta a problemática destes mesmos problemas nos dias de hoje.

Objectivo

- ✓ Avaliar os conhecimentos que a população em estudo tem sobre as complicações desta problemática – diabetes, obesidade, hipertensão.

Variáveis

- ✓ Ano de escolaridade (7º, 8º, 9º, 10º, 11º e 12º ano);
- ✓ Idade (em anos completos);
- ✓ Sexo;
- ✓ Tipos de problemas que podem levar a um difícil crescimento;
- ✓ Conhecimento de familiares que possuam destes problemas;
- ✓ Sofrimento destes problemas;
- ✓ Défices de obesidade;
- ✓ Medição frequentemente da tensão;
- ✓ Riscos do colesterol;
- ✓ Conhecimento de familiares com níveis desregulados de tensão arterial;
- ✓ Conhecimento dos problemas que levam à desregularização da tensão.

Metodologia

Caracterização do estudo:

Estudo Exploratório Transversal e Descritivo.

População do estudo:

- ✓ [Universo](#) – Adolescentes (segundo a OMS, a adolescência é a etapa do desenvolvimento que ocorre dos 10 aos 19 anos, considerando 2 grupos – dos 10 aos 14 e dos 15 aos 19 anos. Para este estudo considera-se dos 13 aos 20

anos, inscritos na escola secundária do Entroncamento.

- ✓ População Alvo – 3º ciclo (7º ao 9º ano) e Secundário (10º ao 12º ano), com idades compreendidas entre 13 e 20 anos.
- ✓ CrITÉrios de selecção da amostra – a escolha das turmas foi aleatória e os alunos foram escolhidos para obtermos um total de 50 do sexo feminino e 50 do sexo masculino.
- ✓ Amostra – Adolescentes que se encontravam na sala de aula, no período de realização do questionário.
- ✓ Unidade de Observação – adolescentes inscritos na escola secundária do Entroncamento.
- ✓ Registo de dados – Matriz
- ✓ Tratamento de dados – foi efectuada uma análise de frequência com a introdução e processamento numa base de dados (Excel), sendo posteriormente executada a análise estatística descritiva.

Resultados

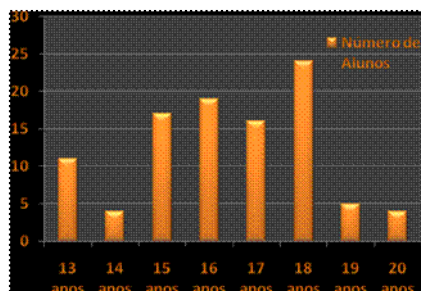
Caracterização da população estudada

Responderam ao questionário 100 alunos, sendo 50 (50.00%) do sexo masculino e 50 (50.00%) do sexo feminino.

Quadro I – Distribuição dos alunos da amostra segundo o sexo

	Nº	%
Masculino	50	50.00
Feminino	50	50.00
Total	100	100.00

Gráfico 1 – Distribuição da amostra por Idade de Alunos



Quadro II – Distribuição da amostra por idade e sexo

	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
13 anos	5	5.00	6	6.00	11	11.00
14 anos	1	1.00	3	3.00	4	4.00
15 anos	10	10.00	7	7.00	17	17.00
16 anos	7	7.00	12	12.00	19	19.00
17 anos	11	11.00	5	5.00	16	16.00
18 anos	13	13.00	11	11.00	24	24.00
19 anos	1	1.00	4	4.00	5	5.00
20 anos	2	2.00	2	2.00	4	4.00
Total	50	50.00	50	50.00	100	100.00

As idades dos alunos estavam compreendidas entre os 13 e os 20 anos.

A média aritmética () da idade da amostra é de 16.37 anos.

A maior concentração de alunos encontra-se nos grupos etários dos 15 aos 18 anos.

Quadro III – Distribuição da amostra segundo se têm ou não conhecimento dos tipos de problemas que levam a um difícil crescimento

	Nº	%
Sim	67	67.00
Não	33	33.00
Total	100	100.00

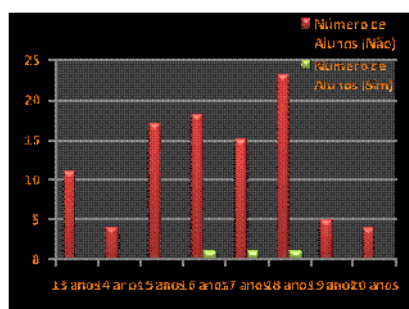
Quadro IV – Distribuição da amostra segundo se têm algum familiar que possua ou não problemas de crescimento

	Nº	%
Sim	10	10.00
Não	90	90.00
Total	100	100.00

Quadro V – Distribuição da amostra segundo se sofrem ou não de um difícil problema de crescimento.

Idades	Total de alunos	%	Nunca sofreu		Já sofreu	
			Total	%	Total	%
13	11	11.00	11	11.00	0	0.00
14	4	4.00	4	4.00	0	0.00
15	17	17.00	17	14.00	0	0.00
16	19	19.00	18	18.00	1	1.00
17	16	16.00	15	15.00	1	1.00
18	24	24.00	23	23.00	1	1.00
19	5	5.00	5	5.00	0	0.00
20	4	4.00	4	4.00	0	0.00

Gráfico 2 – Distribuição da amostra segundo se sofrem ou não de um difícil problema de crescimento.

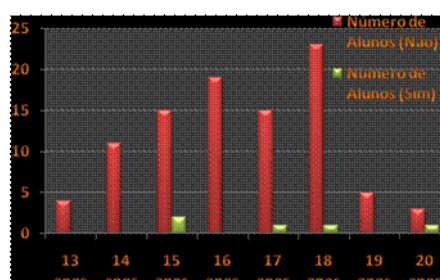


Verificou-se uma percentagem mínima nos alunos inquiridos que sofrem de difíceis problemas de crescimento (3.00%), o que não é preocupante na nossa comunidade escolar.

Quadro VI – Distribuição da amostra segundo se já sofreram ou não de algum défice a nível de obesidade, por sexo, ano de escolaridade e idade.

Idades	Total de alunos	%	Nunca sofreu				Já sofreu							
			Mas.	%	Fem.	%	Total	%	Mas.	%	Fem.	%	Total	%
13	11	11.00	5	5.00	6	6.00	11	11.00	0	0.0	0	0.0	0	0.0
14	4	4.00	1	1.00	3	3.00	4	4.00	0	0.0	0	0.0	0	0.0
15	17	17.00	9	9.00	6	6.00	15	15.00	1	1.00	1	1.00	2	2.00
16	19	19.00	7	7.00	12	12.00	19	19.00	0	0.0	0	0.0	0	0.0
17	16	16.00	10	10.00	5	5.00	15	15.00	1	1.00	0	0.0	1	1.00
18	24	24.00	12	12.00	11	11.00	23	23.00	1	1.00	0	0.0	1	1.00
19	5	5.00	1	1.00	4	4.00	5	5.00	0	0.0	0	0.0	0	0.0
20	4	4.00	2	2.00	1	1.00	3	3.00	0	0.0	1	1.00	1	1.00
Total	100	100.00	47	47.00	48	48.00	95	95.00	3	3.00	2	2.00	5	5.00

Gráfico 3 – Distribuição da amostra segundo se já sofreram ou não de algum défice a nível de obesidade.



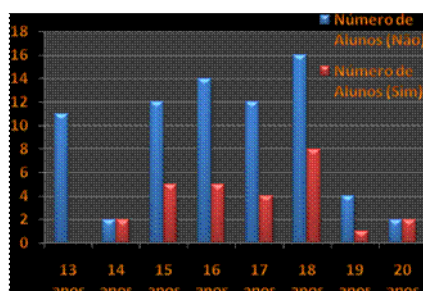
Dos alunos inquiridos 95 (95.00%) nunca sofreram de défices a nível de obesidade, 5 alunos (5.00%) já sofreram destes mesmos défices. Entre adolescentes, nas idades inquiridas, verificou-se que a percentagem de resultados positivos não é relevante, por isso, podemos concluir que há pouca taxa de obesidade na nossa escola.

Quadro VII – Distribuição da amostra segundo se medem ou não frequentemente a tensão, por sexo, ano de

escolaridade e idade.

Idades	Total de alunos	%	Raramente						Frequentemente					
			Mas.	%	Fem.	%	Total	%	Mas.	%	Fem.	%	Total	%
13	11	11.00	5	5.00	6	6.00	11	11.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
14	4	4.00	1	1.00	1	1.00	2	2.00	0	0.00	2	2.00	2	2.00
15	17	17.00	7	7.00	5	5.00	12	12.00	3	3.00	2	2.00	5	5.00
16	19	19.00	6	6.00	8	8.00	14	14.00	1	1.00	4	4.00	5	5.00
17	16	16.00	8	8.00	4	4.00	12	12.00	3	3.00	1	1.00	4	4.00
18	24	24.00	8	8.00	8	8.00	16	16.00	5	5.00	3	3.00	8	8.00
19	5	5.00	1	1.00	3	3.00	4	4.00	0	0.00	1	1.00	1	1.00
20	4	4.00	0	0.00	2	2.00	2	2.00	2	2.00	0	0.0	2	2.00
Total	100	100.00	36	36.00	37	37.00	73	73.00	14	14.0	13	13.0	27	27.0

Gráfico 4 – Distribuição da amostra segundo se medem ou não frequentemente a tensão, por sexo, ano de escolaridade e idade.

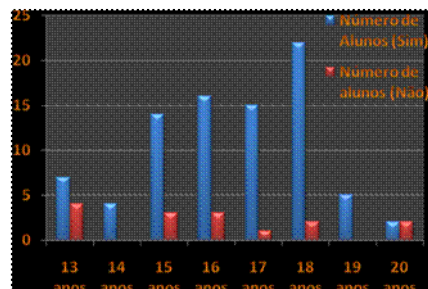


Dos alunos inquiridos 73 (73.00%) raramente medem a sua tensão, 27 alunos (27.00%) já a medem frequentemente. Entre adolescentes, nas idades inquiridas, apesar de não haver um equilíbrio percentual entre as duas possibilidades de resposta, verificou-se uma percentagem aceitável nos alunos que medem frequentemente a tensão.

Quadro VIII – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os riscos do colesterol.

	Nº	%
Sim	85	85.00
Não	15	15.00
Total	100	100.00

Gráfico 5 – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os riscos do colesterol.

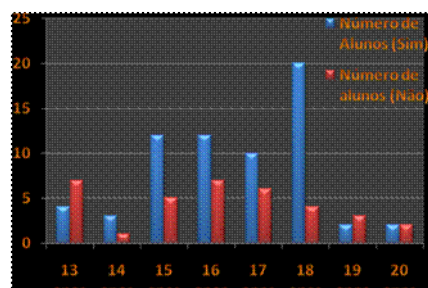


Nos alunos inquiridos verificou-se uma elevada percentagem de alunos que apresentam conhecimento sobre os riscos do colesterol (85.00%), o que não levanta qualquer preocupação sobre o assunto.

Quadro IX – Distribuição da amostra segundo se têm ou não familiares com níveis desregulados de tensão arterial.

	Nº	%
Sim	64	64.00
Não	36	36.00
Total	100	100.00

Gráfico 6 – Distribuição da amostra segundo se têm ou não familiares com níveis desregulados de tensão arterial.

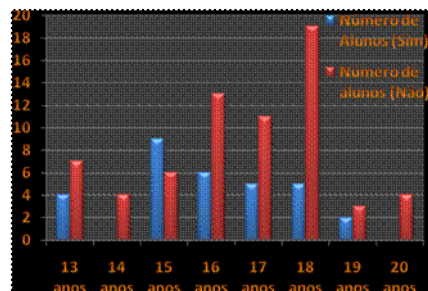


Com os resultados obtidos conclui-se que existe uma percentagem elevada (64.00%) de familiares com níveis desregulados de tensão arterial.

Quadro X – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os problemas que levam à desregularização da tensão.

	Nº	%
Sim	28	28.00
Não	72	72.00

Gráfico 7 – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os problemas que levam à desregularização da tensão.



Nos alunos inquiridos verificou-se uma elevada percentagem de alunos que não sabem quais os problemas que levam à desregularização da tensão (72.00%), o que não levanta qualquer preocupação sobre o assunto.

Discussão

A população estudada foi de 100 alunos, 50 (50.00%) do sexo masculino e 50 (50.00%) do sexo feminino, estando distribuídos pelos diferentes anos curriculares (7º, 8º, 9º, 10º, 11º e 12ºanos), na escola Secundária do Entroncamento, um meio urbano.

Trata-se de uma amostra, na medida em que dos alunos que frequentam estes anos escolares, 100 responderam a este questionário.

Do total de alunos inquiridos, 97 (97.00%) não sofreram de um difícil problema de crescimento, somente 3 alunos (3.00%) já sofreram. Dos que não sofreram, a distribuição por sexo varia com o curricular.

A nível da obesidade, os números não são preocupantes pois apenas 5 alunos do total dos inquiridos (5.00%) já sofreram deste défice, enquanto 95 (95.00%) nunca o sofreram.

Parece haver uma mudança de hábitos, pois não sendo muito comum a medição da tensão em alunos nas idades inquiridas, revelou-se uma percentagem aceitável nos que medem frequentemente a tensão (27.00%) o que corresponde a 27 alunos.

Dos alunos inquiridos 72 alunos (72.00%) não sabem quais os problemas que levam à desregularização da tensão daí também não apresentarem resultados superiores no tópico anterior.

Pelo contrário, os 27 alunos obtidos que medem frequentemente a tensão talvez surjam por terem familiares com níveis desregulados de tensão arterial, 64 alunos (64.00%), ou até mesmo por apresentarem conhecimento sobre os riscos do colesterol, 85 alunos (85.00%).

O estudo efectuado alerta-nos para o facto de ainda haver alunos na comunidade escolar com certos problemas de saúde (problemas de crescimento, obesidade, etc.), tendo em conta que o número de inquiridos não foi em grande quantidade.

A nossa actuação deve ser realizada com a equipa de saúde escolar e com o centro de saúde do Entroncamento.

Base de Dados para o Rastreo

Nº Questio nário	Masculi no	Feminin o	Dados Gerais			IMC					HTA				Diabete s					Tabagis mo			Consum o de Alcool					
			Idade	Peso	Altura	Magreza <20	Peso Normal 20-24,9	Excesso de Peso 25-29,9	Obesida de 30-39,9	Obesida de Morbida >40	Sistólica de TA	Diastólc a	Com HTA medicad o	Não medicad o	<140	140-200	> 200	Diabete s	Com	Sem	Não	Sim	Quantid ade/dia	Não	Sim	Diariam ente	Semanal mente	Esporádi cament e
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												
25																												
26																												
27																												
28																												
29																												
30																												
31																												
32																												
33																												
34																												
35																												
36																												
37																												
38																												
39																												
40																												
41																												
42																												
43																												
44																												
45																												
46																												
47																												
48																												
49																												
50																												
51																												
52																												
53																												
54																												
55																												
56																												

Fig. 58 - Base de Dados

Actividade 7

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Narizes Vermelhos

A “Operação Nariz Vermelho” é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem vinculações políticas ou religiosas, oficialmente constituída no dia 4 de Junho de 2002. O seu principal propósito é assegurar de forma contínua um programa de intervenção dentro dos serviços pediátricos dos hospitais portugueses, através da visita de palhaços profissionais. Estes artistas, têm formação especializada no meio hospitalar e trabalham em estreita colaboração com os profissionais de saúde, realizando actuações adaptadas a cada criança e a cada situação.

É responsabilidade da associação treinar e manter a alta qualidade dos artistas. O trabalho dos artistas é remunerado, e a associação oferece aos hospitais esse serviço.

A associação angaria os fundos necessários para o trabalho com a ajuda de empresas, campanhas e sócios.

Neste momento garantimos visitas semanais, durante 42 semanas por ano, aos 12 hospitais abrangidos pelo programa. A equipa de artistas é constituída por 20 Doutores Palhaços e nos bastidores trabalham 8 profissionais.



Fig. 59 - Doutores Palhaços

Actividade 8

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Realização do plano de visitas

Devido à falha de comunicação por parte do capelão do Hospital Dona Estefânia, as visitas não se puderam realizar. Por isso mesmo não foi realizado plano de visitas, uma vez que não se justificava.

Actividade 9

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Ação de Formação com a Enfermeira Sónia Bouça no GIA

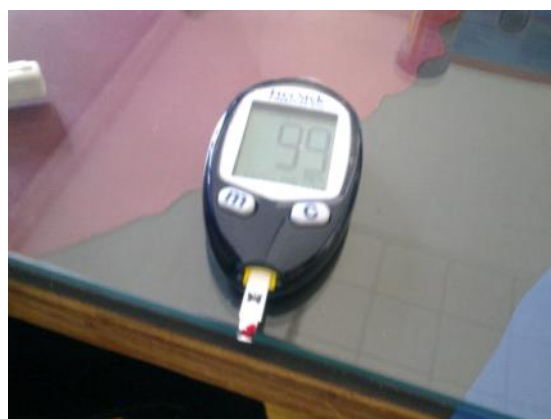




Fig. 60, 61. 62, 63 e 64 - Formação com a Enfermeira Sónia Bouça

Actividade 10

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Realização dos diplomas para entrega ao participantes do Dia Lúdico

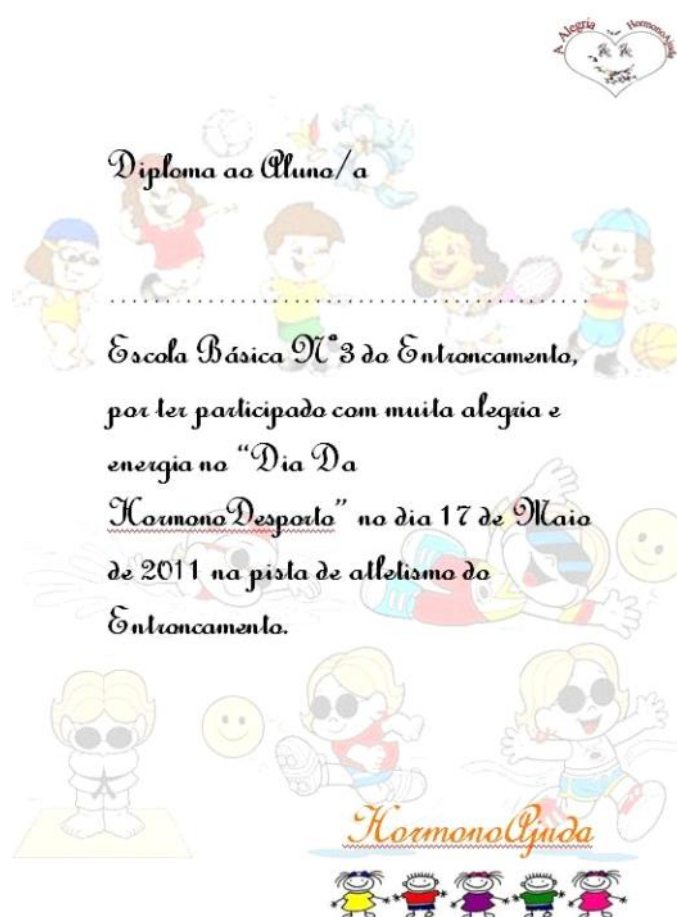


Fig.65- Diploma de participação no Dia Lúdico

Actividade 11

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Criação do site do projecto



Fig. 66, 67, 68 e 69 - Site do Projecto HormonoAjuda



Actividade 12

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Criação do PowerPoint para divulgação do projecto á turma



Quais são os nossos objectivos??

- Adquirir mais conhecimentos sobre o tema, uma vez que é desconhecido na sociedade actual;
- Alertar a comunidade para a importância de ajudar pessoas com problemas de saúde e promover a actividade física como meio de prevenção e tratamento de problemas de saúde;
- Angariar brinquedos para as crianças de endocrinologia do H.D.E;
- Voluntariado com as crianças dessa mesma unidade



Quais são os nossos objectivos??

- ☛ Adquirir mais conhecimentos sobre o tema, uma vez que é desconhecido na sociedade actual;
- ☛ Alertar a comunidade para a importância de ajudar pessoas com problemas de saúde e promover a actividade física como meio de prevenção e tratamento de problemas de saúde;
- ☛ Angariar brinquedos para as crianças de endocrinologia do H.D.E;
- ☛ Voluntariado com as crianças dessa mesma unidade



Fig. 70, 71, 72, 73 e 74 - Alguns diapositivos do PowerPoint

Actividade 13

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Realização das Faixas





Fig.75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82 e 83 - Elaboração das Faixas

Actividade 14

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Cartaz de divulgação colocado pela escola



Fig. 84 - Cartaz

Actividade 15

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Conclusão das sweat's do grupo





Fig.85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93 e 94 - Conclusão das sweat's na pré-primária do Entroncamento

Actividade 16

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Dia dos Narizes Vermelho



Fig. 95- Postal de Agradecimento



Fig. 96- Entrega do dinheiro, dia 10/05/2011

Relatório da Actividade

Identificação da actividade	Dia do Nariz Vermelho
-----------------------------	------------------------------

Inserção no PEE e no PAA: Domínio/Meta	Interacção MEIO-ESCOLA
--	------------------------

Actividade proposta

Destinatários		Comunidade Educativa	
Data		7 de Abril de 2011	
Local		Escola Secundária c\ 3º ciclo do Entroncamento	
Responsável/Coordenador			Antónia Oliveira
Alunos da equipa			Daniela Carvalho, Diogo Tomás, João Ferreira, Nadine Conchinha, Vanessa Vicente
Outros colaboradores			Operação Nariz Vermelho (Instituição Particular de Solidariedade Social)
Objectivos	• Divulgar a instituição Nariz Vermelho • Ajudar monetariamente a instituição • Promover a solidariedade		

Balanco da actividade

Participação dos destinatários	Nº de docentes	Turmas	Outros
	15	Comunidade Escolar	Assessores da Direcção e assistentes operacionais
Responsabilidades /tarefas dos docentes	Acompanhamento e apoio no desenvolvimento da actividade		
Responsabilidades /tarefas dos alunos	Organização da actividade; divulgação da actividade; contactos com: Magda e Hugo da instituição Nariz Vermelho; venda do material; entrega do dinheiro à instituição.		
Divulgação da	Cartazes de divulgação, site do grupo, plataforma moodle, página da escola		

actividade			
Avaliação/balanço da actividade (%)	No dia 7 de Abril de 2011, realizou-se um rastreio, bem como a venda de materiais da associação Nariz Vermelho. A actividade sucedeu-se numa tenda, tal como escolhido para todas as actividades do dia. Os materiais que podemos vender foram: narizes de palhaço símbolo principal da associação); imans infantis; e T-shirts com o logótipo da associação. Prevíamos que a aderência da comunidade não seria muito elevada, no entanto, conseguimos angariar 292€.		

Data: 31 / 05 / 2011

(Maria Antónia Oliveira)

Actividade 17

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Nariz Humano

No dia destinado a esta actividade (07/04/2011), o grupo realizou duas actividades em conjunto: o rastreio à comunidade educativa e a venda de materiais para angariação de fundos para a associação Nariz Vermelho. Esta actividade não foi realizada por decisão do grupo. Esta decisão deveu-se ao facto de neste dia muitas turmas estarem fora em visita de estudo. Pois previu-se a falta de ardência a actividade e a partir daí o fracasso da mesma.

Actividade 18

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Venda de postais

A Escola Básica do 1º ciclo nº3, inicialmente autorizou a realização desta actividade com os meninos do 1º e 2º anos , no entanto perto da data desta actividade informou -nos que já não seria possível na actividade com os mesmos e por isso esta não foi realizada.

Actividade 19

domingo, 3 de Abril de 2011
17:52

Produto Final

4 - Poster

domingo, 3 de Abril de 2011
18:13

Poster do Projecto

Escola Secundária, com 35 Círculo de Entusiasmo

Área de Projecto
12º B C.Tec.

Daniela Carvalho, Diogo Tomás, João Ferreira, Nadine Conchinha, Vanessa Vicente.
Professora responsável: Antónia Oliveira

Tema: Endocrinologia pediátrica

Introdução: Endocrinologia é uma área da medicina que retrata problemas hormonais. As hormonas são substâncias essenciais para manter o equilíbrio do nosso corpo e assim propiciar à criança e/ou ao adolescente um adequado crescimento e desenvolvimento.

Objectivos do trabalho:

- Adquirir mais conhecimentos sobre o tema uma vez que é desconhecido na sociedade actual;
- Alertar à comunidade a importância de ajudar pessoas com problemas de saúde e promover a actividade física como meio de prevenção e tratamento de problemas de saúde;
- Angariar brinquedos para as crianças da unidade de endocrinologia pediátrica do HDE (Hospital D. Estefânia);
- Interação com as crianças dessa mesma unidade;
- Conhecer a opinião dos alunos da escola sobre questões relacionadas com a Endocrinologia Pediátrica

www.hormonologia.pt/medicina/12bctec.html

Inquéritos

Durante a realização do trabalho adoptámos diversos métodos que nos auxiliaram na pesquisa e na divulgação do mesmo. Começámos por pesquisar na internet o máximo de informação relativa à Endocrinologia Pediátrica. Ainda como forma de pesquisa, desta vez relativamente aos conhecimentos dos alunos da nossa escola sobre o tema, elaborámos um inquérito no início do 2º período, como forma de averiguar os conhecimentos adquiridos pelos alunos.

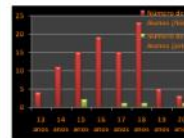


Gráfico 2 – Distribuição da amostra segundo se já sofreram ou não de algum défice a nível de obesidade.

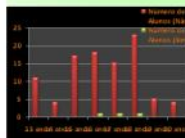


Gráfico 1 – Distribuição da amostra segundo se sofrem ou não de um difícil problema de crescimento.



Gráfico 3 – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os riscos da colesterol.

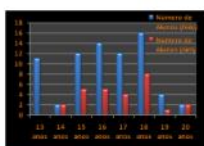


Gráfico 4 – Distribuição da amostra segundo se mudaram ou não frequentemente a tensão, por sexo, ano de escolaridade e idade.

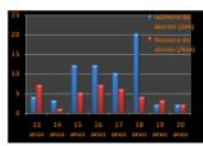


Gráfico 5 – Distribuição da amostra segundo se têm ou não familiares com níveis desregulados de tensão arterial.

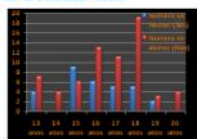


Gráfico 6 – Distribuição da amostra segundo se sabem ou não quais os problemas que levam à desregulação da tensão arterial.

A amostra dos inquéritos é aleatória e encontra-se distribuída pelos diferentes anos de escolaridade. A idade varia dos 12 aos 19 anos, com o mesmo número do sexo feminino e masculino. Esta actividade foi realizada com as finalidades de sensibilizar os alunos para os problemas de saúde, avaliar os conhecimentos desta problemática – diabetes, obesidade, hipertensão (Inquéritos) e analisar os conhecimentos que os alunos em estudo têm sobre esta temática (Diagnose)

Realização das faixas

Com vista a divulgação do nosso site, na primeira quinzena de Março, decidimos realizar faixas.



Fig. 1 – Fotografia das faixas no GDA



Conclusão das Sweet's

Deslocamo-nos ao Jardim de Infância, estabelecimento Norte, no 24 de Março, para decorar as **Sweet's** do grupo com as mãos das crianças. Esta actividade foi realizada com o objectivo de dar mais cor e vivacidade às **Sweet's**.

Fig. 2 – Estampagem com as mãos das crianças



Fig. 3 – Cartaz de divulgação do rastreio

Rastreio da glicemia, do colesterol, do IMC, da higiene oral

No dia 7 de Abril, dia Mundial da Saúde, o nosso grupo em colaboração com o centro de saúde irá realizar um rastreio à comunidade escolar. Os objectivos desta actividade prendem-se em avaliar o estado clínico da comunidade escolar, bem como comparar os resultados clínicos com os resultados obtidos nos inquéritos.

Visitas ao Hospital D. Estefânia

Realizamos duas visitas, a primeira, decorreu no dia 16 de Dezembro e a segunda teve lugar no dia 22 de Fevereiro. Os nossos objectivos com esta actividade são contactar com a realidade da problemática e complementar os conhecimentos adquiridos teoricamente com uma componente prática.



Fig. 4 – 3ª visita (A); 2ª visita (B, C e D) Hospital D. Estefânia

Conclusões

Já foram realizadas muitas actividades cuja concretização ofereceu-nos algumas dificuldades, uma vez que por termos planeado bastantes, foi difícil e ainda é, a sua realização dentro dos seus prazos estipulados. Outro aspecto a referir é por vezes pequenos desentendimentos dentro do grupo, motivados por divergências no método de trabalhar de cada um. Contudo, continuamos muito satisfeitos com o nosso projecto, achamos que o seu desenvolvimento se deve à nossa organização. Pretendemos continuar com o seu bom desenvolvimento com vista a realizar com sucesso as actividades que nos faltam.

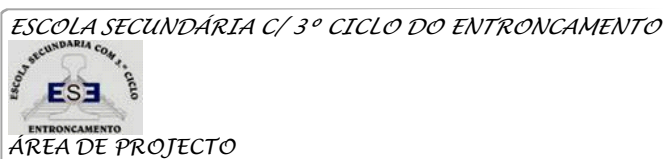


Fig. 57, 58, 59, 60, 61 e 62 - Diapositivos do poster do projecto

Diários de Bordo

1º Período

domingo, 3 de Abril de 2011
17:57

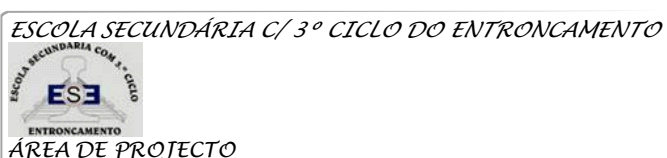


12.ºAno-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 28 / 09 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Organização do Grupo Pré-Seleção do tema	TODOS	Cumprimos totalmente. Início da coesão do grupo, que foi relativamente fácil devido a boa relação entre os elementos do mesmo.



12.ºAno-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 30 / 09 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
	TODOS	

Desentendimento do grupo em relação ao tema		Apesar do bom entendimento entre todos os elementos do grupo, por vezes com há convergência de ideias.
---	--	--

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 07 / 10 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Entendimento do grupo em relação ao tem Escolha definitiva do tema	TODOS	Cumprimos totalmente.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

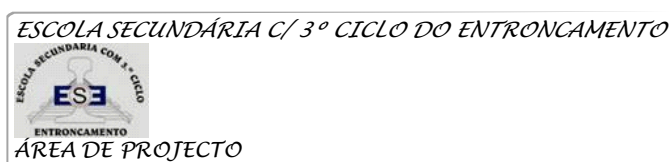
12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 12 / 10 / 2010		
---------------------	--	--

O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Início da planificação dos projectos Definição dos objectivos gerais do projecto e actividades finais a realizar.	TODOS	Cumprimos totalmente.

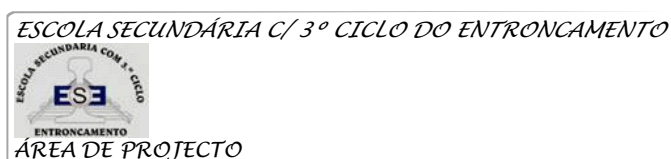


12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: _19_/_10_/2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Criação do site http://hormonoajuda.webnode.pt	TODOS	Cumprido totalmente.



12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha

DIA: 21 / 10 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Planificação provisória Criação do logótipo	TODOS	Cumprido totalmente.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 26 / 10 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Divulgação do produto final Divisão de tarefas	TODOS	Cumprido totalmente.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho_
Diogo Tomás
João Ferreira_
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 28 / 10 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Estudo da comunidade escolar para escolha de turmas para inquérito Manutenção do site http://hormonoajuda.webnode.pt	Nadine e Daniela João, Diogo, Vanessa	Cumprido totalmente. Nesta aula colocaram-se as primeiras fotos no nosso site.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho_
Diogo Tomás
João Ferreira_
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 02 / 11 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Introdução à realização de inquéritos por questionário Reformulação das actividades finais – planificação final	João, Diogo, Vanessa Nadine e Daniela	Cumprido totalmente.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 04 / 11 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Conversação com a enfermeira	Nadine e Daniela	
Continuação do site http://hormonoajuda.webnode.pt	Diogo, João e Vanessa	Cumprido totalmente. A partir deste contacto com a enfermeira começamos caminhar no sentido da realização do rastreio.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: 09 / 11 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Realização dos inquéritos	TODOS	Cumprimos totalmente.

--	--	--

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _11_/_11_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Conclusão do logótipo do nosso projecto Manutenção do site http://hormonoajuda.webnode.pt Ida à escola básica nº3, farmácia Carlos Pereira Lucas e à tipografia	Vanessa e Diogo João Nadine e Daniela	Cumprimos totalmente. Com a conclusão do logótipo, abrimos caminho para a aquisição de camisolas do grupo.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

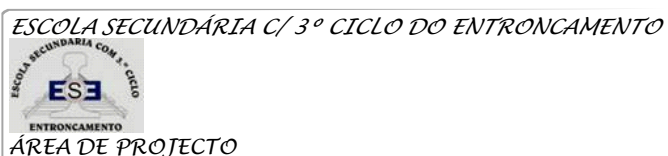
12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _16_/_11_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)

Planificação do projecto	Nadine e Daniela	
Conclusão dos inquéritos por questionário	Vanessa Diogo João	Cumprimos totalmente. Com a conclusão dos inquéritos, a aproxima-se uma nova fase: a distribuição dos inquéritos.

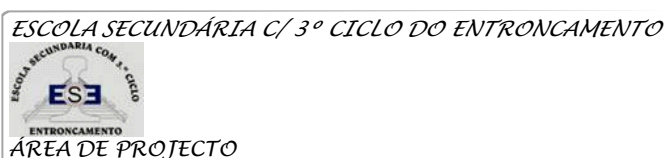


12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _18_/_11_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Realização do diário de bordo	Nadine Daniela João	
Manutenção do site http://hormonoajuda.webnode.pt	Vanessa e Diogo	Cumprido totalmente.



12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 25 / 11 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Deslocamo-nos á Escola Ruy de Andrade para uma reunião e entrega de um requerimento ao Doutor Luís Antunes Deslocamo-nos á tipografia Laser-Site para ir buscar as nossas sweat's.	TODOS	Cumprido totalmente. Foi nos solicitado nesta nossa ida à escola, que elaborássemos um documento com informações mais específicas sobre o nosso projecto.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 30 / 11 / 2010		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Voltamos á escola Dr. Ruy de Andrade a fim de entregar o documento, pedido anteriormente pelo Sr. Director, e disponibilizar contactos para eventuais esclarecimentos.	TODOS	Cumprido totalmente. Tal como esperado foi necessário esclarecer pequenas dúvidas, existentes sobre o nosso projecto.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _02_/_12_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
O relatório crítico foi esboçado nesta aula com base nos tópicos dados pela professora	TODOS	Cumprido totalmente.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _07_/_12_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Realização do relatório crítico.	TODOS	Cumprido totalmente.



12.º Ano-Turma_B_ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: _14_/_12_/_2010_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Apresentação do nosso projecto a turma	TODOS	Cumprido totalmente. Apesar dos nervos, a apresentação correu razoavelmente bem.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.ºAno-Turma__B__ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _06_/_01_/_2011_ e _11_/_01_/_2011		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Distribuição dos inquéritos	Daniela, Diogo e João	Cumprimos em parte, uma vez que havia duas turmas que não tinham aulas, no tempo horário em que nos temos área de projecto. Para resolução deste problema deslocamo-nos a essas turmas fora do horário de área de projecto.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.ºAno-Turma__B__ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _25_/_01_/_2011		

O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Ida à Escola Dr. Ruy De Andrade para entrega de requerimento ao Director do Agrupamento Alfa	TODOS	Cumprimos totalmente

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma__B__ Ano Lectivo:2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: 27 /01 / 2011		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Diagnose à comunidade escolar	João e Diogo	
Planeamento das faixas para o site e cartazes para o rastreio	Vanessa, Daniela, Nadine	Cumprimos totalmente. Nesta aula ficou também acordado entre todos, os materiais e cores de titãs necessários

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

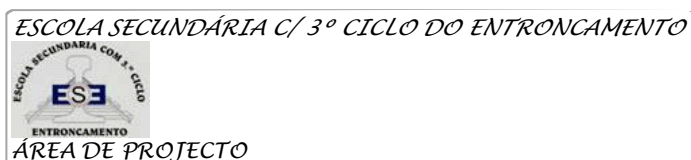
12.º Ano Turma__B__ Ano Lectivo:2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás

João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _15 / _02 / 2011_ e _17 / _02 / 2011		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Desenho das faixas para o site	TODOS	Cumprido totalmente, ainda que com alguma dificuldade devido, à dificuldade da maioria em realizar trabalhos visuais.



12.º Ano Turma __B__ Ano Lectivo: 2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _22 / _02 / 2011_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Reunião com o Capelão Carlos Azevedo no Hospital Dona Estefânia	João Nadine Daniela Vanessa	Cumprimos totalmente. Deslocamo-nos ao hospital onde após a reunião, tivemos também visita guiada ao hospital.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

12.º Ano Turma__B__ Ano Lectivo:2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: _01_/_03_/_2011_ e _03_/_03_/_2011_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Pintura das faixas do site	TODOS	Cumprimos totalmente

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DO ENTRONCAMENTO



ÁREA DE PROJECTO

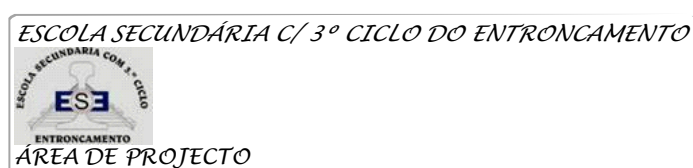
12.º Ano Turma__B__ Ano Lectivo:2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: _10_/_03_/_2011_		
O que vamos	Quem	Avaliação

fazer?	faz?	(cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Portefólio (Actividades)	Daniela Vanessa Nadine	Cumprido totalmente. No entanto nas actividades que ainda não foram realizadas, não as descrevemos, apenas falamos de como estão planeadas e do que se está a ser feito para que se cumpra com o planeado.
Diagnose (Gráficos e Estatísticas)	Diogo João	Cumprido totalmente.
Realização dos cartazes	Daniela Vanessa Nadine	Cumprido totalmente.

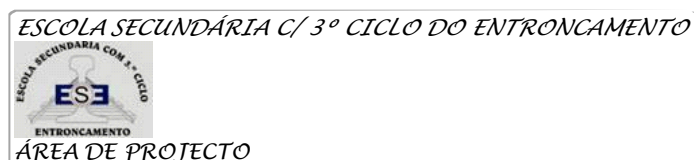


12.º Ano Turma__B__ Ano Lectivo:2010/2011

diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

DIA: _15_ / _03_ / _2011_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Corte das faixas	TODOS	Cumprido totalmente.



diário de Bordo

GRUPO: Daniela Carvalho
 Diogo Tomás
 João Ferreira
 Nadine Conchinha
 Vanessa Vicente

DIA: _17_/_03_/_2011_ e _22_/_03_		
O que vamos fazer?	Quem faz?	Avaliação (cumprimos totalmente/em parte/não cumprimos)
Portefólio (diário de bordo, reflexões, formatação e capa)	Daniela Vanessa Nadine	
Diagnose (conclusões)	Diogo João	Cumprido totalmente

Colado de <<file:///H:/Área%20de%20Projecto/dia%2024%20de%20fevereiro%202001\DB%202º.doc>>

Reflexões de Grupo

1º Período

domingo, 3 de Abril de 2011
18:00

De início, não foi fácil para nós lidar com esta disciplina, uma vez que exigia de nós muitas competências. Aprendemos que para esta disciplina é necessário muita autonomia, capacidade escrita e de empreendimento, tal como criatividade e espírito crítico. Com este projecto, fomos obrigados a crescer, não só em termos psicológicos, mas também em termos curriculares. Num curto espaço de tempo (que foi para nós este período) necessitámos de contactar com várias entidades de referência, instituições de saúde, instituições de segurança interna e poder político do concelho. Tal tarefa não foi fácil para nós, uma vez que nem sempre eram de fácil contacto.

Por outro lado, neste período tivemos também de organizar e planear todo o trabalho de um ano, datas e descrições, outra tarefa que para nós foi uma novidade.

Apesar de tudo, achamos positivo todo o trabalho desenvolvido e pensamos que seremos bem-sucedidos no próximo período.

2º Período

domingo, 3 de Abril de 2011
18:00

Apesar de ainda não ter terminado o 2º período, já muitas actividades foram realizadas, o que nos permite fazer um ponto da situação.

Já foram realizadas muitas actividades cuja concretização ofereceu-nos algumas dificuldades uma vez que por termos planeado bastantes, foi difícil e ainda é, a sua realização dentro dos seus prazos estipulados. Não obstante, no final de cada actividade todos ficámos satisfeitos com os resultados obtidos a partir do nosso esforço e dedicação. Outro aspecto a referir é por vezes pequenos desentendimentos dentro do grupo, motivados por divergências no método de trabalhar de cada um.

Contudo, continuamos muito satisfeitos com o nosso projecto, achamos que o seu desenvolvimento se deve à nossa organização.

Pretendemos continuar com o seu bom desenvolvimento com vista a realizar com sucesso as actividades que nos faltam.

8 - E-mails

domingo, 3 de Abril de 2011
18:27

Recebidos e Enviados

De: **Webnode** (no-reply@webnode.com)

Enviada: terça-feira, 19 de outubro de 2010 10:56:28

Para: hormonoajuda@hotmail.com

Caro utilizador da Webnode,

Você precisa verificar o seu endereço de e-mail para ativar todas as funcionalidades do sistema Webnode.

Por favor, [clique aqui](#) ou copie o seguinte endereço para a barra de endereços do seu navegador:

<http://www.webnode.com/ver/?h=c005aa360883>

Atenciosamente,

Equipe da Webnode

De: Luis Pereira da Silva [<mailto:l.pereira.silva@netcabo.pt>]

Enviada: segunda-feira, 25 de Outubro de 2010 00:16

Para: dfcarvalho@vodafone.pt

Assunto: RE: Projecto de Endocrinologia

Cara Daniela,

Peço desculpa pelo atraso na resposta, mas estive fora em congresso durante 2 semanas.

Estou numa subespecialidade completamente diferente: Neonatologia (recém-nascidos). Por isso terei que me informar para lhe fornecer mais dados. Para já posso dizer que a Unidade de Endocrinologia do HDE tem consulta externa e internamento. Na consulta são observados casos de diabetes mellitus, atrasos de crescimento (défice da hormona de crescimento), hiperplasia congénita da suprarrenal. Muitas destas situações obrigam a internamentos curtos para análises complicadas (provas de estimulação hormonal); as diabetes descompensadas também são internadas.

Com os melhores cumprimentos,

Luis Pereira da Silva

De: dfcarvalho@vodafone.pt [<mailto:dfcarvalho@vodafone.pt>]

Enviada: sexta-feira, 8 de Outubro de 2010 13:30

Para: l.pereira.silva@netcabo.pt

Assunto: Projecto de Endocrinologia

Exmo. Sr. Dr. Luís Pereira

Começo por me identificar, chamo-me Daniela, sou irmã duma paciente sua, Rita Carvalho do Entroncamento.

Eu estou no 12º ano e no âmbito da disciplina de área de projecto, o meu grupo decidiu abordar sobre o tema endocrinologia pediátrica. Temos conhecimento de que o Hospital D. Estefânia tem esta especialidade. Por isso, gostaríamos de fazer diversas visitas, com o objectivo de ajudar em algo que fosse necessário.

Para isto, gostaríamos de nos basear nalguns dados que, se possível, nos poderia indicar. Entre eles em que condições se encontram as crianças internadas, o numero das mesmas, quais os problemas que revelam ter, bem como os recursos do hospital apenas para esta especialidade. Este último ponto é relativo à parte solidária do trabalho.

Com todos os agradecimentos por parte do grupo...

Cumprimentos

Daniela

De: Luis Pereira da Silva [<mailto:l.pereira.silva@netcabo.pt>]

Enviada: sexta-feira, 26 de Novembro de 2010 08:25

Para: 'Daniela Carvalho'

Cc: rosa.pina@sapo.pt

Assunto: RE: Projecto de Endocrinologia

Cara Daniela,

Falei com a Pediatra Endocrinologista Dra. Rosa Pina que fará o favor de falar e ver em que medida a pode ajudar, atendendo que o vosso projecto pode ser útil para as crianças/adolescentes.

Os contactos da são:

rosa.pina@sapo.pt

Tel. (manhã) 213586540

Boa sorte!

Com os melhores cumprimentos,
Luís Pereira da Silva

De: Daniela Carvalho [<mailto:dfcarvalho@vodafone.pt>]
Enviada: terça-feira, 23 de Novembro de 2010 21:31
Para: 'Luís Pereira da Silva'
Assunto: RE: Projecto de Endocrinologia

Exmo. Sr. Dr. Luís Pereira

Mais uma vez, peço desculpa pelo incomodo.

Eu estou no 12º ano e no âmbito da disciplina de área de projecto, o meu grupo e eu decidimos abordar o tema endocrinologia pediátrica. Temos conhecimento de que o Hospital D. Estefânia tem esta especialidade. Por isso, gostaríamos de fazer diversas visitas, com o objectivo de ajudar em algo que fosse necessário.

Para que o possamos fazer, precisamos de saber em que condições se encontram as crianças internadas e em consulta, para sabermos que tipo de actividades podemos fazer. As actividades que planeamos fazer são as seguintes: filmes, cantar, dançar, brincar, ler historias, fazer teatros, entre outras.

Por ultimo, para além do voluntariado, queríamos ajudar ,não monetariamente, mas materialmente esta unidade, doando brinquedos, equipamentos...

Com todos os agradecimentos por parte do grupo...
Cumprimentos
Daniela

De: dfcarvalho@vodafone.pt [<mailto:dfcarvalho@vodafone.pt>]
Enviada: sexta-feira, 8 de Outubro de 2010 13:30
Para: l.pereira.silva@netcabo.pt
Assunto: Projecto de Endocrinologia

Exmo. Sr. Dr. Luís Pereira

Começo por me identificar, chamo-me Daniela, sou irmã duma paciente sua, Rita Carvalho do Entroncamento.

Eu estou no 12º ano e no âmbito da disciplina de área de projecto, o meu grupo decidiu abordar sobre o tema endocrinologia pediátrica. Temos conhecimento de que o Hospital D. Estefânia tem esta especialidade. Por isso, gostaríamos de fazer diversas visitas, com o objectivo de ajudar em algo que fosse necessário.

Para isto, gostaríamos de nos basear nalguns dados que, se possível, nos poderia indicar. Entre eles em que condições se encontram as crianças internadas, o numero das mesmas, quais os problemas que revelam ter, bem como os recursos do hospital apenas para esta especialidade. Este último ponto é relativo à parte solidária do trabalho.

Com todos os agradecimentos por parte do grupo...
Cumprimentos
Daniela

Operação Nariz Vermelho
narizvermelho@sapo.pt

Caros alunos, boa tarde,

Muito obrigada pelo vosso contacto e interesse em desenvolverem um projecto sobre a **Operação Nariz Vermelho**.

Infelizmente nesta altura do ano já não nos é possível apoiar o desenvolvimento de mais projectos escolares, no entanto, esperamos abrir inscrições no início do próximo ano civil. Se acharem que ainda seria possível nessa altura, ficamos a aguardar o vosso contacto e então teremos todo o prazer em dar o nosso contributo para o sucesso do vosso projecto.

Entretanto aproveito para informar que os nossos *Doutores Palhaços*, não são voluntários, mas sim artistas profissionais que, para além de toda a formação artística, têm ainda formação contínua de procedimentos e rotinas relacionadas com o contexto hospitalar.

No entanto, gostaríamos de propor o **Dia do Nariz Vermelho (DNV)** que é uma forma de divulgar e apoiar a nossa instituição. Seguem em anexo mais algumas informações. Caso tenham interesse em realizar o DNV na escola agradeço que enviem a *Ficha de Inscrição*, devidamente preenchida, para o meu colega André Pedro – narizvermelho.andre@gmail.com

Muito obrigada, mais uma vez e até breve...

Um abraço de palhaço,
Isabel Marques
Área de Gestão

Operação Nariz Vermelho (IPSS)

Central Tejo – Av. Brasília, 1300-598 Lisboa

Tel. 213 618 256 / 915 781 666

E-mail: narizvermelho@sapo.pt

Internet: www.narizvermelho.pt

From: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Sent: quarta-feira, 15 de Dezembro de 2010 15:38

To: narizvermelho@sapo.pt

Subject: E-mail pedido

Boa tarde doutores palhaços!

Nós somos alunos do 12º ano da Escola Secundária do Entroncamento e no âmbito da disciplina de área de projecto estamos a elaborar um projecto sobre Endocrinologia Pediátrica. O nosso principal objectivo é fazer voluntariado no Hospital D. Estefânia, bem como doação de brinquedos e outros materiais às crianças internadas ou em consulta.

Nós vimos a reportagem da TVI sobre vocês e vemos a vossa organização como uma organização de referência. Contactámos a vossa associação, uma vez que queremos que o nosso projecto tenha impacto na comunidade em geral e, portanto, gostaríamos de contar com o vosso apoio.

No telefonema que realizámos a vossa organização aconselhou-nos a enviar um e-mail com a nossa informação mais detalhada. Também contactamos o Hospital D. Estefânia, do qual obtivemos autorização para a realização do voluntariado e amanhã, dia 16 de Dezembro, iremos realizar a primeira reunião com a Dra. Rosa Pina, a fim de acertar os últimos aspectos.

Assim, ser-nos-ia bastante útil, marcar uma reunião, se possível amanhã uma vez que nos vamos deslocar a Lisboa como referido a cima, para nos apresentarmos e darmos mais esclarecimentos sobre o nosso projecto, a fim de depois podermos esperar por uma resposta de vossa parte.

Se possível, agradeceríamos que nos respondessem para o nosso e-mail: hormonoajuda@hotmail.com ou para 919717463.

Cumprimentos cordiais!

Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

Missão sorriso
ajuda@continente.pt

De: **Continente Online** (ajuda@continente.pt)

Enviada: quinta-feira, 16 de dezembro de 2010 12:43:35

Para: hormonoajuda@hotmail.com (hormonoajuda@hotmail.com)

Estimado Cliente,

O Continente Online agradece o seu contacto.

Relativamente à questão que nos colocou, gostaríamos de lhe indicar que a mesma foi já encaminhada para o departamento respectivo.

Esperando continuar a merecer a sua preferência, o Continente Online estará sempre ao seu dispor para qualquer esclarecimento ou sugestão.

Com os melhores cumprimentos,

Bruno Pereira
Serviço de Apoio ao Cliente

<http://www.continente.pt>
<mailto:ajuda@continente.pt>

From: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Sent: quarta-feira, 15 de Dezembro de 2010 18:42

To: 16935@continente.pt

Subject:

Boa tarde Missão Sorriso!

Nós somos alunos do 12º ano da Escola Secundária do Entroncamento e no âmbito da disciplina de área de projecto estamos a elaborar um projecto sobre Endocrinologia Pediátrica. O nosso principal objectivo é fazer voluntariado no Hospital D. Estefânia, bem como doação de brinquedos e outros materiais às crianças internadas ou em consulta.

Nós temos conhecimento da Missão Sorriso e da ajuda que proporciona aos Hospitais, nomeadamente ao Hospital D. Estefânia. Vemos a vossa associação como uma organização de referência. Estamos a contactar a vossa associação, uma vez que queremos que o nosso projecto tenha impacto na comunidade em geral e, portanto, gostaríamos de contar com o vosso apoio. Já contactamos o Hospital D. Estefânia, do qual obtivemos autorização para a realização do voluntariado e amanhã, dia 16 de Dezembro, iremos realizar a primeira reunião com a Dra. Rosa Pina, a fim de acertar os últimos aspectos. Assim, ser-nos-ia bastante útil, marcar uma reunião, se possível amanhã uma vez que nos vamos deslocar a Lisboa como referido a cima, para nos apresentarmos e darmos mais esclarecimentos sobre o nosso projecto, a fim de depois podermos esperar por uma resposta de vossa parte.

Se possível, agradecemos que nos respondessem para o nosso e-mail: hormonoajuda@hotmail.com ou para 919717463; 962871465.

Cumprimentos cordiais!

Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

Operação Nariz Vermelho
narizvermelho@sapo.pt

Bom Dia Daniela,

Junto envio informação adicional sobre o Dia do Nariz Vermelho e perguntas frequentes sobre o n/ trabalho.

Operação Nariz Vermelho
narizvermelho@sapo.pt

Bom Dia Caros Alunos,

As n/ desculpas mas por lapso a ficha que vos foi enviada não é a ficha actual. Agradecemos o preenchimento da nova ficha (anexa) onde poderão indicar os elementos em falta. Vamos confirmar se temos disponíveis o n° t-shirts que pretendem.

Com relação à entrega dos materiais, se vos for possível levantarem aqui na n/ sede, evitamos os custos de transporte.

Muito obrigada pelo v/ apoio😊

Bom Dia Caros Alunos,

As n/ desculpas mas por lapso a ficha que vos foi enviada não é a ficha actual. Agradecemos o preenchimento da nova ficha (anexa) onde poderão indicar os elementos em falta. Vamos confirmar se temos disponíveis o n° t-shirts que pretendem.

Com relação à entrega dos materiais, se vos for possível levantarem aqui na n/ sede, evitamos os custos de transporte.

Muito obrigada pelo v/ apoio😊

Um abraço de palhaço,
Magda Morbey Ferro
Coordenação de Eventos

Operação Nariz Vermelho (IPSS)
Central Tejo – Av. Brasília, 1300-598 Lisboa
Tel. 213 618 256 / 915 781 666
E-mail: narizvermelho.magda@gmail.com
Internet: www.narizvermelho.pt

De: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Enviada: quinta-feira, 13 de Janeiro de 2011 19:12

Para: narizvermelho.magda@gmail.com

Assunto: RE: informação nariz vermelho

Boa Tarde!!

Junto envio a nossa ficha de inscrição. Esta encontra-se um pouco incomplete por diversos motivos.

Como já tinha referido, este trabalho é para juntar ao nosso projecto. Assim sendo, ao ver as ideias de dinamização, tencionamos juntar os números 8 e 9 a uma actividade que vamos realizar em Maio. com efeito, só no fim desta actividade é que enviaremos o que angariarmos. Estamos a pensar fazer, também, a ideia 1 no dia 7 de Abril.

Depois da conversa com a D.Magda, pensámos em, para além dos narizes, vender camisolas. 70 é o número que encomendamos. Não sabemos que mais objectos têm para o mesmo efeito. Gostaríamos de saber para verificar se é possível encomendarmos para a mesma realização.

Para o "Dia do Nariz Vermelho" vamos organizar um local na escola para a venda dos materiais e para a divulgação da associação. Para tal, perguntamos se é possível fornecer-nos autoclantes, cartazes, plakeletos, videos, fotos.. ou outros materias que nos possam ajudar. Para a entrega dos objectos enviámos a morada da nossa escola, no entanto, nós podemos ir pessoalmente buscá-los.

Para melhores esclarecimentos, podem contactar-nos através deste mail ou para o número 962871465.

Cumprimentos

Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Francisco
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente

From: narizvermelho.magda@gmail.com
To: hormonoajuda@hotmail.com
Subject: informação nariz vermelho
Date: Tue, 11 Jan 2011 12:41:11 +0000
Bom Dia Daniela,

Junto envio informação adicional sobre o Dia do Nariz Vermelho e perguntas frequentes sobre o n/ trabalho.

Um abraço de palhaço,
Magda Morbey Ferro
Coordenação de Eventos

Caros Alunos,

Em anos anteriores o **Dia do Nariz Vermelho** tem sido opcional, cabendo às escolas o seu agendamento. No entanto, e dado o nº crescente de Escolas interessadas em contribuir para n/ causa, este ano decidimos propor a realização desta acção num único dia a nível nacional, a **07 de Abril**, dia em que se comemora também o Dia Mundial da Saúde!

Gostaríamos por isso de vos pedir que adiassem a v/ acção apenas alguns dias, da data prevista de 04 de Abril para 07 de Abril, isto porque desta forma poderemos celebrar o Dia do Nariz Vermelho nas escolas por todo o país!

Em relação às T-shirts o máximo que podemos garantir são **30 t-shirts** (tam S,M,L e XL)

Agradecemos a v/ colaboração,

Um abraço de palhaço,
Magda Morbey Ferro
Coordenação de Eventos

Operação Nariz Vermelho (IPSS)
Central Tejo – Av. Brasília, 1300-598 Lisboa
Tel. 213 618 256 / 915 781 666
E-mail: narizvermelho.magda@gmail.com
Internet: www.narizvermelho.pt

De: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Enviada: terça-feira, 18 de Janeiro de 2011 18:35

Para: narizvermelho.magda@gmail.com

Assunto: RE: informação nariz vermelho

Boa Tarde!

Está anexada a nossa inscrição. no entanto, não está mencionado que nós podemos ir levantar os materias à vossa sede. Portanto, informo que o poderemos fazer num dia que for melhor para vós.

Alguna questão, podem-nos contactar para este mail ou para o número 962871465.

Cumprimentos
Daniela Carvalho
Diogo Tomás
João Ferreira
Nadine Conchinha
Vanessa Vicente



Muito bem, obrigada!

Podem obviamente levantar o material aqui na nossa sede. Iremos programar as entregas e assim que possível confirmaremos a data em que os materiais estarão disponíveis.

Um abraço de palhaço,
Magda Morbey Ferro
Coordenação de Eventos

Operação Nariz Vermelho (IPSS)

Central Tejo – Av. Brasília, 1300-598 Lisboa

Tel. 213 618 256 / 915 781 666

E-mail: narizvermelho.magda@gmail.com

Internet: www.narizvermelho.pt

De: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Enviada: quarta-feira, 19 de Janeiro de 2011 17:51

Para: narizvermelho.magda@gmail.com

Assunto: RE: informação nariz vermelho

Boa tarde!

Não há problema. A nossa ideia era fazer esta acção durante a semana toda, incluindo o dia 7, visto que neste dia, também por Area de Projecto, vamos realizar um rastreio devido ao assunto do mesmo dia.

Em relação ao número de T-shorts, não há problema serem só 30.

Para terminar, volto a dizer que poderemos ir levantar o material.

Cumprimentos
HormonoAjuda

From: narizvermelho.magda@gmail.com

To: hormonoajuda@hotmail.com

Subject: RE: informação nariz vermelho

Date: Wed, 19 Jan 2011 10:32:40 +0000

Caros Alunos,

Em anos anteriores o **Dia do Nariz Vermelho** tem sido opcional, cabendo às escolas o seu agendamento. No entanto, e dado o nº crescente de Escolas interessadas em contribuir para n/ causa, este ano decidimos propor a realização desta acção num único dia a nível nacional, a **07 de Abril**, dia em que se comemora também o Dia Mundial da Saúde!

Gostaríamos por isso de vos pedir que adiassem a v/ acção apenas alguns dias, da data prevista de 04 de Abril para 07 de Abril, isto porque desta forma poderemos celebrar o Dia do Nariz Vermelho nas escolas por todo o país!

Em relação às T-shirts o máximo que podemos garantir são **30 t-shirts** (tam S,M,L e XL)

Agradecemos a v/ colaboração,

Um abraço de palhaço,
Magda Morbey Ferro
Coordenação de Eventos

Operação Nariz Vermelho (IPSS)

Central Tejo – Av. Brasília, 1300-598 Lisboa

Tel. 213 618 256 / 915 781 666

E-mail: narizvermelho.magda@gmail.com

Internet: www.narizvermelho.pt

De: Homona Ajuda [<mailto:hormonoajuda@hotmail.com>]

Enviada: terça-feira, 18 de Janeiro de 2011 18:35

Para: narizvermelho.magda@gmail.com

Assunto: RE: informação nariz vermelho

Boa Tarde!

Está anexada a nossa inscrição. no entanto, não está mencionado que nós podemos ir levantar os materias à vossa sede. Portanto, informo que o poderemos fazer num dia que for melhor para vós.

Alguma questão, podem-nos contactar para este mail ou para o número 962871465.

Cumprimentos

Daniela Carvalho

Diogo Tomás

João Ferreira

Nadine Conchinha

Vanessa Vicente



[Sr. Padre Carlos Azevedo](#)

Sr. Padre Carlos Azevedo

pcarlosazevedo@gmail.com

Para contarconnosco@hotmail.com, hormonoajuda@hotmail.com

De: **Carlos Azevedo** (pcarlosazevedo@gmail.com)

Enviada: sexta-feira, 11 de fevereiro de 2011 12:04:04

Para: contarconnosco@hotmail.com

Cco: hormonoajuda@hotmail.com

Bom dia,

Sou o Capelão do Hospital D. Estefânia.

O vosso projecto chegou-nos agora e não sabendo se ainda vamos a tempo venho propor-me a receber-vos para a concretização do mesmo.

Tenho sido responsável por outros neste âmbito que aconteceram no passado e que se mostraram muito importantes para ambas as partes.

Aguardo o vosso contacto e possibilidades de reuniões.

Grato e com os melhores Cumprimentos,

P. Carlos Azevedo

De: **Gabinete de Comunicação HDE** (gab.comunicacaohde@chlc.min-saude.pt)

Enviada: segunda-feira, 14 de fevereiro de 2011 15:18:17

Para: hormonoajuda@hotmail.com (hormonoajuda@hotmail.com)

[Sempre mostrar conteúdo para gab.comunicacaohde@chlc.min-saude.pt](#)

Caros alunos,

Em referência ao Vosso pedido informamos que existe disponibilidade para vos receber no Serviço de Internamento de Pediatria Médica 5.2.

Deve ser, no entanto, agendada reunião prévia com a Educadora Ana Cristina Silva – Telef. 21 312 66 22.

Com os melhores cumprimentos,

Sandra Bessa

Gabinete de Comunicação e Imagem

Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE

Hospital Dona Estefânia

Telef. 21 359 65 13 (Ext. 51513)

Novo E-mail: gab.comunicacaohde@chlc.min-saude.pt

Olá

Será que terça dia 22 pelas 17h daria para vós aqui na Estefânia?

Aguardo,

P. Carlos

Em 12 de fevereiro de 2011 09:20, Homona Ajuda <hormonoajuda@hotmail.com> escreveu:

Bom dia!

O nosso grupo fica satisfeito pela resposta.
As ideias iniciais mantêm-se.
Quanto às reuniões, preferimos ser o Senhor a marcar, segundo a sua disponibilidade, nós estaremos presentes.

Muitos agradecimentos
Cumprimentos
Hormonoajuda

Date: Fri, 11 Feb 2011 12:04:03 +0000
Subject: Hospital D. Estefânia
From: pcarlosazevedo@gmail.com
To: contarconnosco@hotmail.com

Bom dia,

Sou o Capelão do Hospital D. Estefânia.
O vosso projecto chegou-nos agora e não sabendo se ainda vamos a tempo venho propor-me a receber-vos para a concretização do mesmo.
Tenho sido responsável por outros neste âmbito que aconteceram no passado e que se mostraram muito importantes para ambas as partes.

Aguardo o vosso contacto e possibilidades de reuniões.
Grato e com os melhores Cumprimentos,

P. Carlos Azevedo

De: **Sónia Bouça** (sonia.bouca@hotmail.com)

Enviada: quarta-feira, 23 de fevereiro de 2011 18:34:30

Para: hormonoajuda@hotmail.com

Boa tarde meus amigos de trabalho!

Venho pedir-vos por favor que não demorem no terminus da elaboração do cartão de identificação. Pedir-vos ainda que antes do tabaco coloquem o seguinte

Cárie sim não , com os respectivos quadradinhos ao lado, isto porque vai estar conosco a higienista oral e que irá fazer este registo.

Não esqueçam que na folha devem caber 2 ou 3 cartões

Obrigado