



SOBE 2014

Saúde Oral Bibliotecas
Escolares

Manual de utilização

Leitura obrigatória para que desta caixa nasçam mil ideias e mil aprendizagens. Se obrigatória for muito forte, leia-se leitura aconselhada - muito...



“O SOBE é uma filosofia e um desbloqueador de projetos e ideias, é um “*post-it*” gigante para que os jardins de infância, escolas, professores, educadores, alunos e famílias se lembrem de que a saúde oral é fundamental para a qualidade de vida.”

SOBE

Saúde Oral, Bibliotecas Escolares

Manual de utilização

produzido por Ana Maria Cabral, Manuel Fernando Gonçalves e Mário Rui Araújo

FICHA TÉCNICA

(DGS) Direção-Geral da Saúde

Rui Calado – Coordenador Nacional do PNPSO *

Ana Margarida do Céu

Cristina Sousa Ferreira

Margarida Jordão

Mário Rui Araújo

Marta Gromicho

PNL (Plano Nacional de Leitura):

Fernando Pinto do Amaral - Comissário

Manuel Fernando Gonçalves

RBE (Rede de Bibliotecas Escolares):

Teresa Calçada - Coordenadora

Ana Maria Cabral

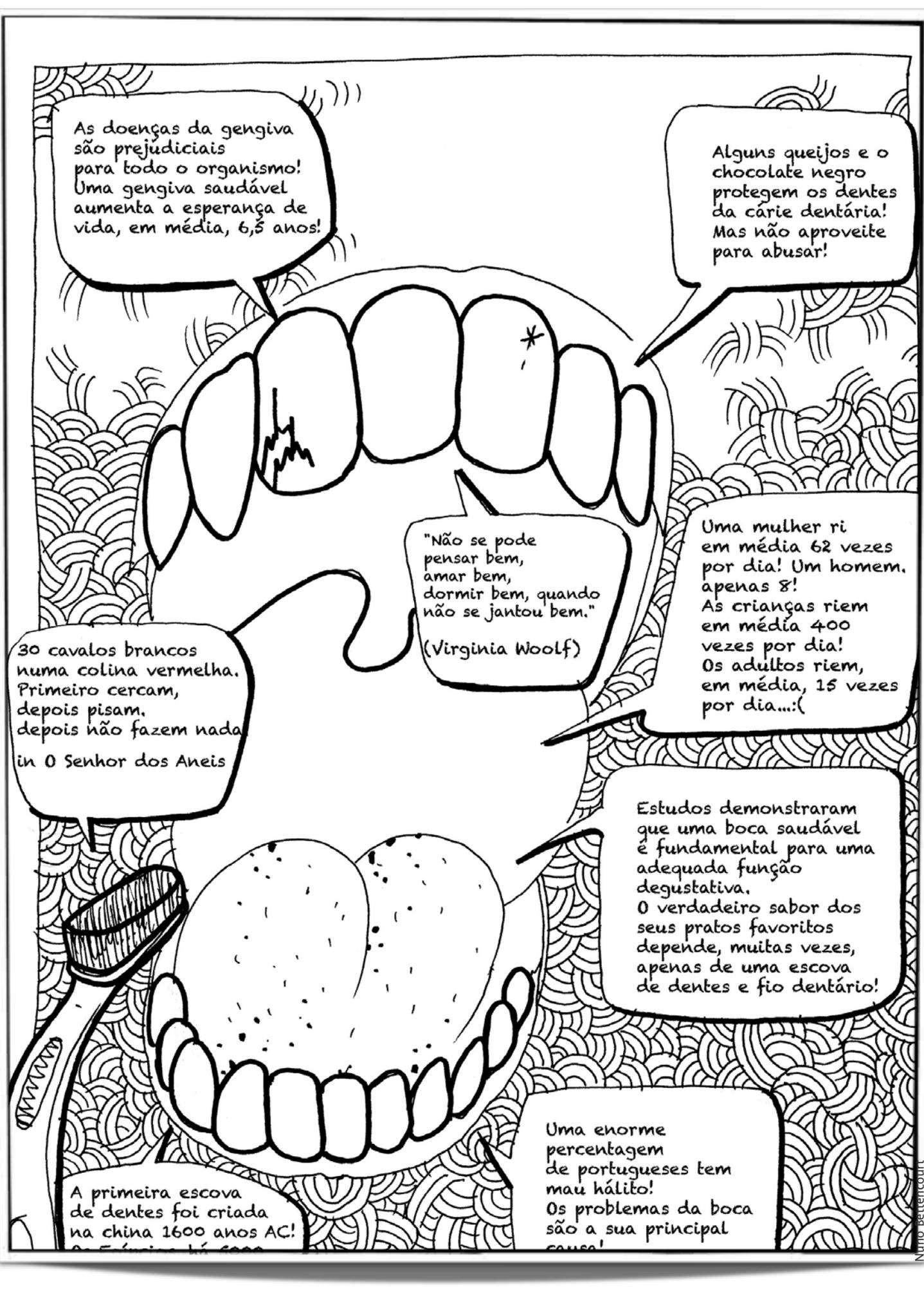
OMD (Ordem dos Médicos Dentistas)

Orlando Monteiro da Silva - Bastonário

Paulo Ribeiro de Melo

*** Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral
Portugal a Sorrir, uma iniciativa do Ministério da Saúde**





As doenças da gengiva são prejudiciais para todo o organismo! Uma gengiva saudável aumenta a esperança de vida, em média, 6,5 anos!

Alguns queijos e o chocolate negro protegem os dentes da cárie dentária! Mas não aproveite para abusar!

"Não se pode pensar bem, amar bem, dormir bem, quando não se jantou bem."

(Virginia Woolf)

30 cavalos brancos numa colina vermelha. Primeiro cercam, depois pisam, depois não fazem nada in O Senhor dos Aneis

Uma mulher ri em média 62 vezes por dia! Um homem, apenas 8! As crianças riem em média 400 vezes por dia! Os adultos riem, em média, 15 vezes por dia....!

Estudos demonstraram que uma boca saudável é fundamental para uma adequada função degustativa. O verdadeiro sabor dos seus pratos favoritos depende, muitas vezes, apenas de uma escova de dentes e fio dentário!

A primeira escova de dentes foi criada na china 1600 anos AC!

Uma enorme percentagem de portugueses tem mau hálito! Os problemas da boca são a sua principal causa!

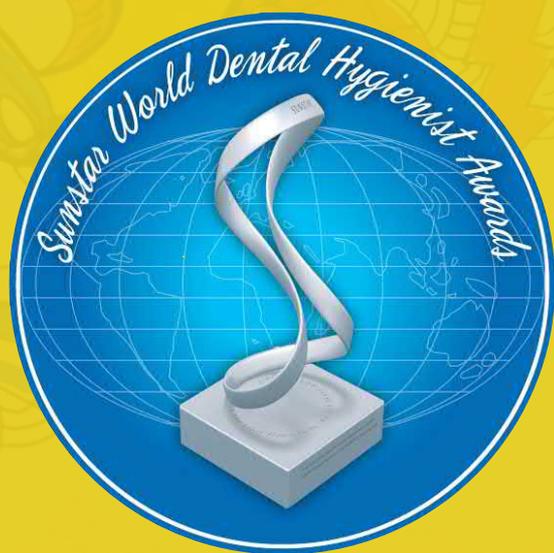
Índice

Índice
*substantivo
 masculino
 Lista metódica
 ou alfabética
 de nomes de
 autores, de
 livros
 consultados,
 de assuntos;
 índice.*

*Adaptado do Dicionário
 Priberam da Língua
 Portuguesa*

♦ Objetivos do SOBE	7
♦ O que podemos fazer com este segundo Kit?...	8
Materiais	10
Antologia poética	11
DVD, uma missão muito espacial	12
♦ Um OVO por inventar	13
♦ Um DVD teatral	14
♦ Livro	15
♦ Jogo	16
♦ CD-ROM com criatividade	17
Projetos	18
Projeto 350.000. A importância de escovar os dentes na escola	19
♦ Toalhas de leitura & Piquenique SOBE	21
Um vaivém de sorrisos	23
♦ Ilustra o rosto e RI	24
Miscelânea musical	25
A reciclar é que a gente se entende	27
Um programa de rádio: bocas com palavras inteligentes	28
♦ Quando me nasceram os primeiros dentes foi assim...	29
♦ Livros animados e representados	31
À mesa com...	32
Mais Projetos, mais sugestões	33
Recursos	34
O site do SOBE	35
Sugestões de leitura	36
Um projeto educativo que também fala de saúde oral	37
5 coisas que não deve deixar de fazer para manter a sua biblioteca de porta aberta à saúde oral	38

O projeto SOBE ganhou o
Sunstar World Dental
Hygienist Award em 2013



AL BIBLIOTECAS ESCOLARES

Objetivos do SOBE

*O **SOBE** irá ser distribuído a todas as Bibliotecas Escolares, de modo a que se constitua como ilustração para o ulterior desenvolvimento de iniciativas autónomas, no seu universo de influência.*

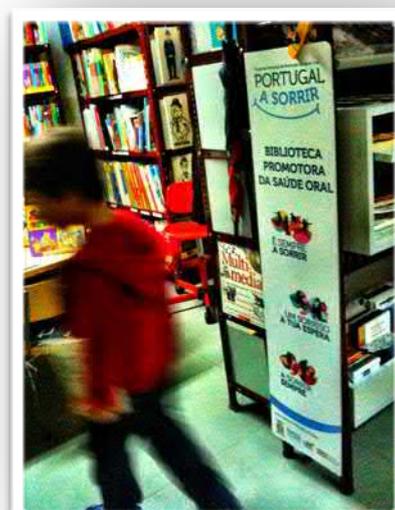
O Plano Nacional de Leitura, a Rede de Bibliotecas Escolares e a Direcção-Geral da Saúde celebraram um protocolo que visa desenvolver ações de promoção da leitura, da felicidade e do saber, centradas no projeto SOBE que concentra duas valências: saúde oral e bibliotecas escolares.



Direcionar as atividades de promoção da leitura, da escrita e da saúde oral para as famílias e para a comunidade. Constituir os alunos como elementos catalisadores das mensagens de promoção da saúde para os membros da família.

Trabalhar, com os alunos, a temática da Saúde Oral nos domínios das competências, atitudes e valores, de forma a integrar as valências específicas do projeto SOBE no quotidiano da escola.

Suscitar a vontade de os estudantes explorarem o mundo da saúde oral, de forma autêntica, com meios divertidos e favorecendo o cruzamento de vários domínios do conhecimento.



O que podemos fazer com este segundo KIT?...

Esta caixa, na memória da parábola da Sopa de Pedra, é o nosso pote e lá dentro estão os ingredientes que fazem do SOBE uma apetecível iguaria. A caixa do Kit SOBE continua a ser uma pequena peça de arte, é uma porta para um mundo onde o limite é a imaginação. Aproveite-a ao máximo!



Manó Rui Araújo

Quando, em 2012, lançámos a primeira caixa do Kit SOBE, não imaginávamos o enorme aporte de informações, projetos e aprendizagens que chegariam ao longo do ano letivo. A marca de água do projeto SOBE é fazer com que a integração da temática da saúde oral nos currículos escolares se torne inevitável, permitindo abordar os diferentes temas de uma forma mais rica, competente e eficaz. Uma das sugestões da primeira caixa era a de que o ensino e a prática da leitura podiam ser feitas com um dos livros incluídos no kit SOBE ou com outro livro do mesmo tema. Do mesmo

modo que para um exercício de escrita criativa também se poderia utilizar o Jogo de Cartas “Mostra o teu Sorriso”.

Agora que lançamos esta segunda edição, a ideia de base continua a ser a mesma:

uma abordagem transversal ao currículo integrando a Saúde Oral.

Assim, este material renovado permite uma série de atividades escolares capaz de estimular a sala de aula e, paralelamente, não alterando o rumo curricular, ir alertando os alunos e os professores para a problemática da saúde oral, através de estratégias como:

- 1 - Dinâmicas de leitura, expressão dramática, música, ilustração, ciências, exercícios matemáticos.
- 2 - Apelo à participação de escritores, ilustradores, artistas plásticos...
- 3 - Envolvimento de estruturas educativas.
- 4 - Favorecimento da prática de atividades de enriquecimento curricular (propondo a criação de laboratórios multidisciplinares).
- 5 - Articulação com cursos profissionais (saúde, restauração e bar, animação, entre outros).
- 6 - Extravasamento dos muros da escola, envolvendo autarquias, Bibliotecas Municipais, Associações

de Pais e outras Associações e Grupos de Teatro locais

7 - Dinamização de exposições, festivais de teatro, concursos, sessões de (in) formação e a mesma.

Criámos de novo e em conjunto com uma série de parceiros privados, materiais e atividades de leitura e da aprendizagem com que queremos contribuir para a alteração dos comportamentos ligados à saúde oral.

Incluímos neste manual um conjunto de projetos efetuados pelas escolas, em colaboração com as famílias ou com a comunidade. Queremos que eles possam ser replicados noutras instituições, bem como, servirem de inspiração para novos projetos no futuro.

A integração curricular, já anteriormente testada com sucesso (múltiplos estudos demonstram que os alunos aprendem melhor quando a aprendizagem está interligada), vai permitir aos alunos abordar as diversas áreas temáticas de uma forma mais rica, competente e eficaz.

Queremos que o presente Manual ajude a atingir este objetivo e a utilizar melhor os materiais agora disponibilizados.

Mas queremos mais:

que todas as escolas (públicas, IPSS, particulares e cooperativas) adiram ao projeto SOBE;

que todas as escolas e todas as bibliotecas se sintam desafiadas a criar projetos educativos que tenham na sua génese a temática da saúde oral;

continuar a trabalhar em parceria com as Bibliotecas Municipais, o que tem

demonstrado ser uma mais valia. A lógica das redes concelhias potencia o desenvolvimento de atividades integradas num percurso feito em equipa.

A educação para a saúde é mais eficaz quando é integrada nas atividades normais da sala de aula em vez de ser fragmentada ou mencionada apenas na presença de profissionais da saúde oral.

O impacto da cárie dentária no dia-a-dia da população é subtil mas penetrante, influenciando a alimentação, o sono, o estudo e os papéis sociais. A sua prevalência e o sinal recorrente com que se manifesta constituem problemas sérios de saúde da população infantil e juvenil, sendo mesmo considerada uma epidemia silenciosa. Aumentar o número de indivíduos informados e capazes de interagir de forma dinâmica numa sociedade é, de facto, uma responsabilidade institucional que vale a pena assumir.

Materiais

O novo kit SOBE

material

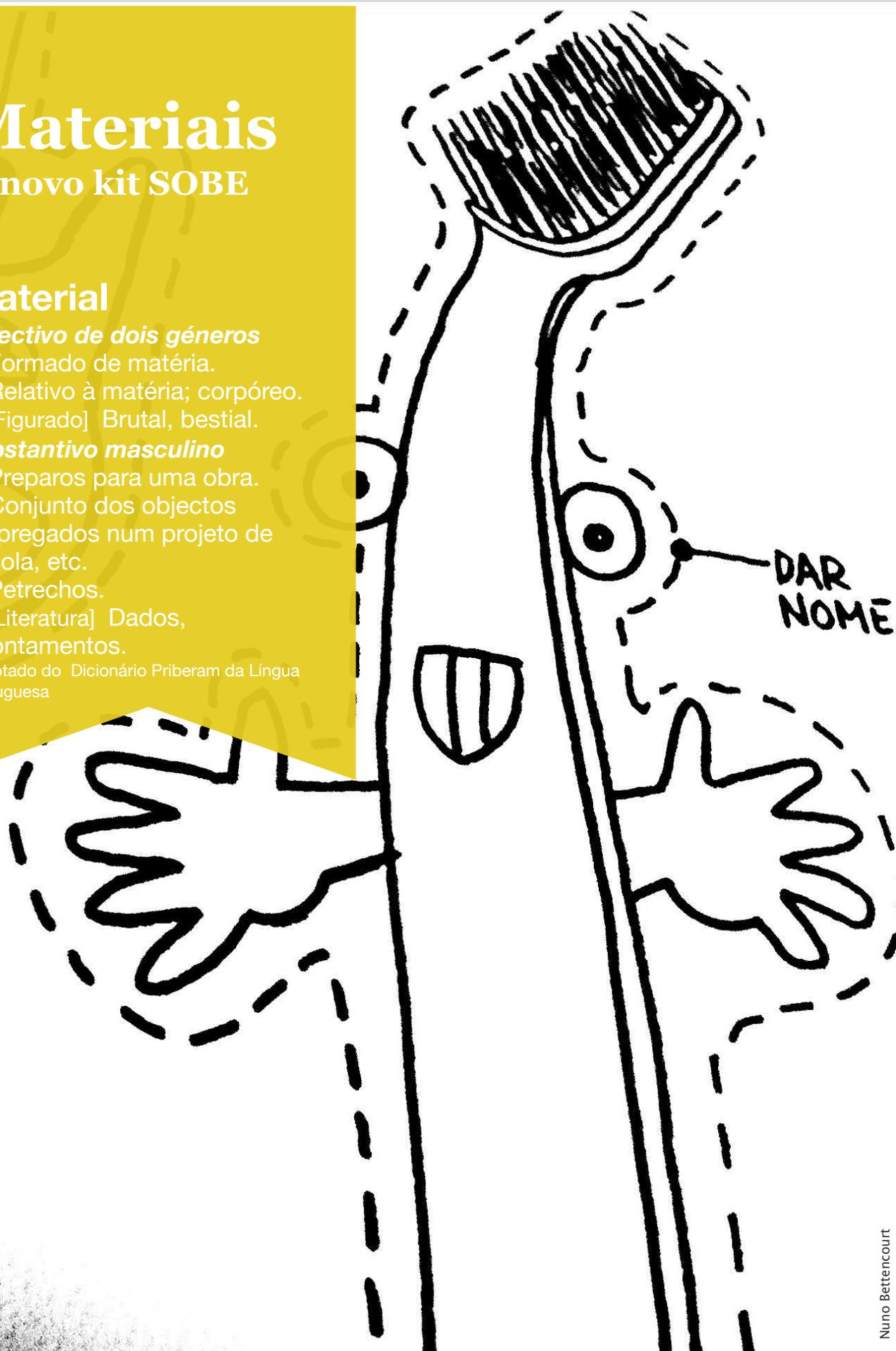
adjectivo de dois géneros

1. Formado de matéria.
2. Relativo à matéria; corpóreo.
3. [Figurado] Brutal, bestial.

substantivo masculino

4. Preparos para uma obra.
5. Conjunto dos objectos empregados num projeto de escola, etc.
6. Petrechos.
7. [Literatura] Dados, apontamentos.

Adaptado do Dicionário Priberam da Língua Portuguesa

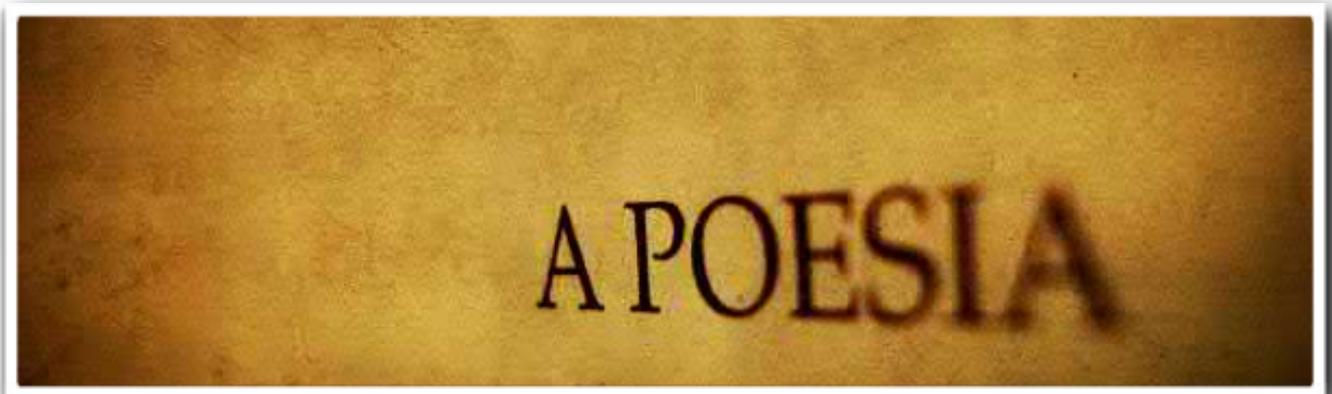


Antologia poética

Apoio GlaxoSmithKline (Aquafresh)

Esta antologia foi realizada sob o auspício da ideia inicial de associar os componentes semânticos da boca, do sorriso e do beijo ao milagre das palavras.

A Antologia Poética “Nas bocas do mundo” surge de um conjunto de interesses comuns e do desejo partilhado de sinalizar a vitalidade da língua portuguesa, pela voz de alguns dos seus poetas mais representativos. Trata-se de uma ‘coleção’ de textos poéticos, tão frágil e tão incompleta que sempre apetecerá acrescentar, a estes simbólicos trinta e dois textos, outros que também falam de tudo o que nos diz respeito como seres humanos orgulhosos da nossa língua.



Esta antologia sugere à comunidade escolar a preparação de uma festa de celebração da leitura e da saúde oral – bocas saudáveis, capazes de ler os melhores livros.

Parágrafo com instruções e sugestões:

Leia um texto por dia com os seus amigos

Leia dois textos por dia aos seus alunos

Leia alguns textos sozinha (o)

Nas bocas do mundo



DVD - Uma Missão muito espacial

Apoio Procter & Gamble (Oral B)

O uso de filmes pode proporcionar quebras de rotinas nas aulas muito expositivas, centradas nos manuais e nos professores. O acesso à informação ocorre de forma dinâmica e interativa. A internet e a TV, cada vez mais presentes no quotidiano das pessoas tornou o conhecimento mais acessível aos alunos, fazendo circular um grande número de dados. Este facto exige que o professor promova uma adaptação às novas realidades educacionais. Neste contexto, é sempre importante a utilização de formas de ensinar, recentes, atrativas ao docente e sedutoras aos olhos dos alunos.

“**TOM em missão: saúde bucal**” é um filme de animação em português do Brasil, porque o português está na “boca do Mundo” e ler e ouvir ler em vários sotaques ou expressões portuguesas, amplia o léxico e aguça a curiosidade.



Parágrafo com instruções e sugestões:

Desenhar a NAVE do nosso herói, com o ecrã do computador bem visível.

Escolher o momento do filme de que mais se gostou e desenhá-lo no centro do ecrã, como um retrato.

Descrever a cena, com palavras à volta do retrato, sobre a linha do ecrã, girando a folha à medida que se vai escrevendo.

Fazer uma pequena coleção de palavras.

Registar as palavras soltas que ouviram no filme: palavras misteriosas e maléficas; palavras saudáveis e coloridas.

Procurar o significado daquelas palavras que não se conhecem.

Um OVO por inventar

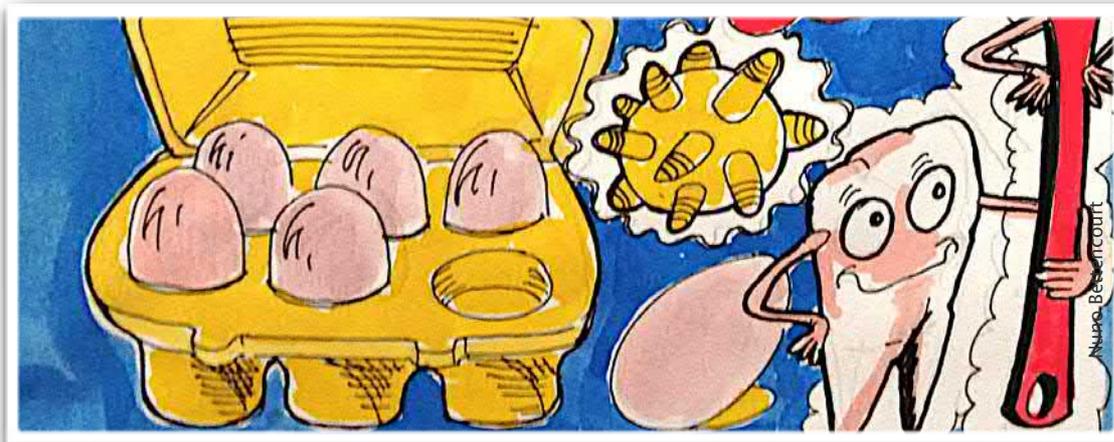
Apoio Derovo

A educação orientada para o desenvolvimento do pensamento artístico e da percepção estética, caracteriza um modo próprio de ordenar e dar sentido à vida: o aluno desenvolve sua sensibilidade, percepção e imaginação, quer na sua própria qualidade de autor, quer ao apreciar e conhecer as formas produzidas por ele e pelos colegas, em diferentes culturas.

Criar, a partir deste **OVO** é o desafio que vos propomos.

Como é que, a partir de um ovo, chegamos à boca e aos livros, para depois mostrar ao país, aos avós, aos amigos e a todos os colegas e professores do país inteiro, as obras de arte e a reflexão à sua volta...

Eis o vosso desafio!



Parágrafo com instruções e sugestões:

Criar propostas originais de forma a participar na *Egg Parade* que se realizar com todos os trabalhos enviados. Haverá prémios para os melhores trabalhos.

Consultar o regulamento que se encontra dentro da caixa SOBE.

Um DVD teatral

Apoio Pierre Fabre Dermo Cosmétique (Elgydium)

A peça "Os Super Sorrisos contra a Bactéria Inteligente" levada à cena pelo teatro Umbigo (<https://www.facebook.com/Umbigoteatro?ref=ts>) é registada em DVD.

A terrível bactéria inteligente, conhecida por Dr. Streptococcus Açucaraddus, está a desenvolver um novo açúcar, o mais poderoso já inventado, que lhe dará o controlo total sobre as crianças do planeta. Todos têm os dentes feios, sujos, podres e doentes! Neste momento, a única salvação são os nossos Super Heróis: Escovix, Alimentor e Fluorina: **os Super Sorrisos!** Conseguirão eles impedir os planos açucaradamente pensados pela bactéria inteligente?



Parágrafo com instruções e sugestões:

Ver, em grupo, a peça, e refletir sobre os assuntos de que trata.

Experimentar e fazer a radiografia do espetáculo, assinalando, num desenho do corpo humano, as sensações ver, ouvir, sentir e pensar.

Ouvir - Que música escutaste?

Ver (olhos) - Descreve um dos cenários que viste.

Pensar (cérebro) - Identifica o pensamento ou ideia principal do espetáculo.

Sentir (coração/barriga/pernas/pés) - Que sentimento experimentaste? Onde terá nascido o espetáculo? O espetáculo mudou de ritmo a meio? O que é que foi muito espetacular?

Partilhar as experiências que recolheram do espetáculo.

Criar uma peça de teatro a partir de um tema que estejam a tratar na sala de aula.

Ir ao teatro...

Ver mais peças do teatro Umbigo!

Livro

Apoio Universidade de Coimbra

Os conceitos de Saúde Oral podem ser reforçados de diversas formas, nas diferentes áreas dos currículos escolares. A educação para a saúde é mais eficaz quando é integrada nas atividades normais da sala de aula em vez de ser apresentada em fragmentos ou mencionada apenas na presença de profissionais da saúde oral. As sugestões seguintes são baseadas na utilização do livro e das suas componentes relacionadas com a leitura e a escrita.



Parágrafo com instruções e sugestões:

Criar um projeto semelhante ao do livro “As mil cores do sorriso de Maria”.

Sempre que possível aconselhe, para a biblioteca, um livro dos que constam da lista deste manual. Alguns deles são recomendados pelo PNL...

Muitos dos livros sobre saúde oral são divertidos e motivantes - faça uma lista dos que conhece e sugira aos pais que adquiram um ou outro.

Algumas das composições e fichas de leitura, pedidas aos alunos do 1º ciclo, poderiam ser de livros sobre esta temática.

Jogo

Apoio Farnoz (Lacer)

Desde os tempos mais remotos e nas sociedades mais diversas que sabemos da existência de jogos como forma de ocupação, de lazer e de aprendizagem. A título de exemplo, podemos destacar a compreensão da utilização e função do arco e flecha nas sociedades indígenas, nas quais as crianças recebiam réplicas menores de arcos e flechas para irem assimilando o seu correto mecanismo de execução. Ou seja, através de brincadeiras/jogos, as crianças apropriavam-se de uma importante ferramenta que garantiria, posteriormente, a satisfação de algumas das suas necessidades mais básicas, por exemplo a **alimentação**.

Desta forma, a interação através do jogo é uma mais-valia que sugerimos como abordagem na educação para a saúde.



Parágrafo com instruções e sugestões:

Participe no campeonato nacional do *SuperTmatik*

Existem jogos que podem ser adaptados a diversos temas, nomeadamente a educação alimentar, a saúde oral, português, matemática, história e outras áreas. Deixe que os seus alunos joguem, aprendam e se divirtam!

Links úteis

<http://www.eudactica.com>

<http://www.luduscience.com/>

<https://pt-pt.facebook.com/quinto.imperio.pt>

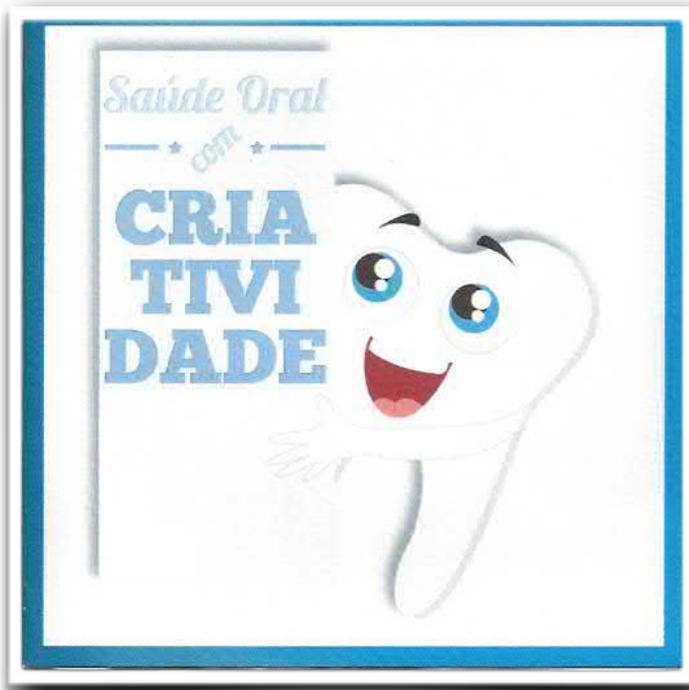
CD-ROM com criatividade

Apoio Farnoz (Lacer)

Educar para a mudança é um dos grandes princípios orientadores do trabalho dos profissionais de saúde. Este pressupõe a interação e comunicação entre indivíduos, a alteração de rotinas quotidianas e o reforço constante da aprendizagem de hábitos de vida saudáveis.

Considerando a Saúde Oral um tema muito presente nestas faixas etárias, decidiu-se definir estratégias diferentes para complementar, transmitir e relembrar conhecimentos através da interação e estimulação da capacidade

criativa dos alunos. Desta forma, propõe-se a elaboração de um CD-ROM interativo, com conteúdos lúdicos, didáticos e educativos abordando temáticas específicas da área da saúde oral. Parte do conteúdo apresentado tem a particularidade de ter sido elaborado por alunos, como resultado de temas já trabalhados no contexto de saúde escolar. Material criado na ARS Lisboa de Vale e do Tejo *pela equipa de Saúde Oral do ACES Oeste Norte* com a colaboração da Câmara Municipal de Óbidos.



Parágrafo com instruções e sugestões:

Os filmes foram elaborados por alunos do ensino básico, sendo que em dois deles foi utilizada a técnica do "stop-motion", com captura de imagem fotografia a fotografia, com o recurso a materiais construídos pelos alunos, movimentos e articulação das personagens também realizados por estes. Esta técnica é facilmente replicável.

O outro filme foi feito recorrendo à técnica mista de ilustração e vídeo, tendo os alunos desenhado e colorido as imagens. A captura foi feita com câmara de vídeo e pós-produção áudio do narrador e da personagem de médico dentista. Esta técnica é também muito fácil de executar. Mãos à obra e bons filmes...

Existem jogos interativos e muita informação no CD com o intuito de permitir desenvolver a capacidade cognitiva de memória, relembrar conhecimentos e aprender de forma divertida.

Texto baseado em documento do ACES Oeste Norte

Projetos

Projeto

(latim projectus, acção de se estender)

substantivo masculino

1. O que planeamos fazer.
2. Desígnio, tenção, plano, empresa, cometimento.
3. [Construção] Plano gráfico e descritivo. Adaptado de Dicionário Priberam da Língua Portuguesa



Escola + Família + Comunidade

Projeto 350.000. A importância de escovar os dentes na escola.

Escovar os dentes no Jardim de Infância e na Escola é um benefício para a saúde das crianças!



Objetivos práticos

Escovar os dentes com um dentífrico fluoretado é considerado, hoje em dia, um dos meios mais eficazes na prevenção da cárie dentária. Se este método for efetuado nos Jardins de Infância e nas Escolas, estamos a contribuir para alterar os hábitos de milhares de crianças e a fazer com que tenham dentes saudáveis a vida inteira. No entanto, levantam-se, por vezes, dúvidas sobre a segurança da escovagem dos dentes nos estabelecimentos de ensino. **Será que escovar os dentes, nos estabelecimentos de ensino, pode ser perigoso para a saúde?**

A resposta é: *pode fazer a escovagem dos dentes nas escolas, desde que existam condições para tal, o que acontece na sua grande maioria.*



Escolares do Agrupamento de Escolas de Santa Comba Dão

Escola + Família + Comunidade

Projeto 350.000. A importância de escovar os dentes na escola.

A DGS adquiriu 350.000 kits de Higiene Oral para distribuir, principalmente pelas escolas e jardins de infância onde, havendo projetos de saúde oral, os alunos escovam os dentes diariamente nas suas instalações. Vão 5 kits de HO no Kit SOBE, são uma amostra do material que estará disponível para os projetos de escovagem na sua escola.



Como se pode candidatar a escola aos kits de Higiene Oral?

Através do portal SOBE (www.sobe.pt) e preenchendo o formulário de candidatura. É fundamental que a candidatura seja preenchida de forma completa e correta. Veja bem o enunciado de cada campo a preencher e indique todos os dados pedidos.

A candidatura pode ser feita **individualmente**.

Qualquer escola, pública ou privada, se pode candidatar em parceria efetiva com a Unidade de Saúde local (Centro de Saúde).

Mais informações em:

http://www.rbe.min-edu.pt/np4/file/1103/perguntasfrequentes_sobe2013.pdf

Escola + Família

Toalhas de leitura

Todas as histórias têm um fim, ou talvez não... Começamos com a leitura de duas histórias sem fim. A cada criança distribuímos, não papel, mas um quadrado de tecido. E eis que, em cada quadrado, vai surgindo frase a frase, desenho a desenho, o fim da história. A turma fica com uma toalha que servirá para os seus piqueniques de leitura.

Sugestões para realização

Inicia-se a atividade com duas histórias em aberto. Propõe-se dar o fim à história com as ideias de todos. As frases vão sendo registadas pelo adulto (educação pré-escolar) ou por um aluno.

Cada aluno desenha, transcreve a sua frase ou recria com palavras rimadas, no quadrado de tecido que foi distribuído previamente: os quadrados de tecido encerram, agora, o fim da história. Depois são levados para casa onde, em família, é feito um picot em croché.

De volta à escola, todos os pedacinhos são unidos, ponto por ponto, e rematada a história.



Toalhas de leitura.

Objetivos práticos: Piquenique| Toalha

Descobrir, através da leitura, a importância de ter dentes saudáveis.

Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável.

Criar estratégias para que o prazer da leitura se torne viral.

Piquenique SOBE Apoio Procter & Gamble (Oral B)

Era uma vez uma menina que se chamava Capuchinho Vermelho. Na nossa história, o Capuchinho Vermelho vai fazer um fantástico piquenique cheio de amigos, e de personagens de outras histórias que encontra na floresta. Leva, na cestinha, bolinhos e a toalha de piquenique feita de leituras... Ah! E, ainda, a sua inseparável escova de dentes!

Sugestões para a realização

O momento crucial desta atividade é a planificação que o professor/educador faz: pela escolha do local, pela escolha da comida saudável, pela seleção dos livros; pela sensibilização lúdica e criativa; pela leitura e pela saúde. Na sede do PNL/RBE existem surpresas para o piquenique, requisitem-nas (o stock é limitado).

Ideia inspirada no projeto de animação da Biblioteca Municipal de Pombal

"Reconstruir é sempre inventar."

Eça de Queiroz



Escola + Família

Um vaivém de sorrisos

Aconchegar as crianças para um sono tranquilo pode passar por fazer uma correta escovagem e ouvir ler uma boa história.



Objetivos práticos

Incentivar à aprendizagem de atitudes saudáveis sobre a cárie dentária e as doenças gengivais.

Propiciar momentos em família onde a leitura e a saúde oral se associem.

Estimular a colaboração entre a família e a escola.

Sugestões para a realização

Convite às famílias para colaborar no aumento da literacia sobre saúde oral.

Dinamizar sessões de sensibilização com o (a) Higienista Oral e o(a) Animador(a) / Professor(a). O fator comum às duas atividades profissionais a higiene: a dos dentes, pelo exercício de uma alimentação saudável; a do cérebro, pela prática de boas leituras.

Nestas sessões esclarecem-se os objetivos do projeto, as vantagens e a forma de implementação. A cada criança é distribuído um KIT de Higiene Oral, um livro e uma caderneta *super sorrisos leitores!*

Diariamente, os pais acompanham a escovagem e leem uma história antes de dormir.

Mensalmente, a escola recebe a caderneta e promove debates sobre as leituras e os sorrisos.

Escola

Ilustra o rosto e RI

“ Como se a imaginação fosse um vício de infância” (Georges Jean)

A proposta de trabalho traduz-se por desenhar o rosto e fazer a análise das suas características, passando pela forma, olhos, nariz e, por fim, pela boca. A boca será o elemento de ligação para abordar a temática saúde oral. O desenho é o ponto de partida e o rosto a fonte de inspiração.



Objetivos práticos

Trabalhar o conhecimento individual e a auto estima através do desenho.

Saber olhar, com outros olhos, o rosto, a boca, e o sorriso do outro.

Adquirir dinâmicas de alteração imagética/interpretativa pela adição ou anulação de um dos elementos do rosto.

Sugestões para a realização

Propõe-se o desenvolvimento de *worshops* de arte, onde se trabalhe o *rosto* através de várias técnicas.

Tomando como modelo o rosto dos alunos, pede-se que seja desenhada uma cara - desenvolvimento do desenho de memória e do desenho à vista (exercícios práticos de desenho com lápis e caneta, com recurso a técnicas de cor e assemblagem de colagens).

Em colaboração com Nuno Bettencourt e já realizado na Rede de Bibliotecas de Arganil, Soure e Pombal.

Escola + Comunidade

Apoio GlaxoSmithKline (Aquafresh)

Miscelânea musical.

O projeto está a ser desenvolvido pela professora bibliotecária, professor de música e docentes/educadores titulares de turma, sendo direcionado para os alunos do pré-escolar, primeiro e segundo anos do 1º ciclo.



Realizam-se sessões na biblioteca, com cada uma das turmas envolvidas, para ajudar os alunos a aprenderem e a desenvolverem hábitos saudáveis de higiene oral. Professores e alunos produzem uma música original sobre a temática da saúde oral. A música é ensaiada e coreografada pelos alunos. No final do ano letivo, realizar-se-á um espetáculo, dirigido aos encarregados de educação dos alunos envolvidos, onde se apresentará o trabalho realizado: música original produzida e cantada pelos alunos, histórias lidas, coreografias. Os alunos serão os grandes intervenientes no espetáculo que visa consciencializar os pais para a importância da saúde oral.

Uma vez que este agrupamento também está a desenvolver o projeto “Dormir mais para ler melhor”, durante o espetáculo final cruzar-se-ão histórias, músicas e coreografias associadas às temáticas do sono e da saúde oral, ambas importantes para o crescimento saudável e harmonioso das crianças.

Objetivos práticos

Desenvolver a orientação e a aprendizagem de alguns conceitos de higiene oral, de forma criativa e lúdica.

Envolver os alunos na transmissão de boas práticas de saúde oral aos pais e encarregados de educação.

Promover junto dos encarregados de educação as boas práticas de saúde oral.

Sugestões para a realização

Durante as primeiras sessões decorridas na biblioteca, foi atribuída a cada turma uma escova de dentes gigante (do tamanho de um aluno), em esferovite, com uma cor representativa de cada sala. Foi selecionado um aluno para ser o guardião da escova e incentivar os colegas à sua utilização.

A letra da música original que está a ser produzida recebeu os contributos dos alunos.

"A vida, para a vida, é sempre longa; mas para a arte é sempre breve; só quando se não faz nada há sempre tempo."

Agostinho da Silva



- www.moms.pt
- www.facebook.com/ecoescovinha
- www.facebook.com/moms.associacao
- www.spemd.pt
- www.quercus.pt
- www.extruplas.com

Escola + Família + Comunidade

A RECICLAR é que a gente se entende

A escova de dentes é composta por vários tipos de plástico que pertencem à categoria dos “plásticos mistos”. Logo, podem ser recicladas e, depois, utilizadas no fabrico de mobiliário urbano. Com o **EcoEscovinha**, reduzimos a quantidade de resíduos sólidos urbanos, em incineração ou aterro sanitário, contribuindo para a redução da emissão de gases com efeito de estufa.



Objetivos práticos

Promover a escovagem regular e eficaz.

Sensibilizar para a troca regular de escova de dentes.

Sensibilizar para a reciclagem da escova no EcoEscovão.

Sugestões para a realização

Os alunos podem fabricar o seu próprio EcoEscovão, personalizado, único e muito divertido!. O que é necessário?

Uma caixa de cartão reciclado, fechada, de topo quadrado com 35x35 / 50x35x35 | abertura circular com 7cm de diâmetro | saco de plástico roxo, no interior e preso com agrafos na abertura | autocolantes EcoEscovão | personalizar a gosto | tirar fotografias para publicação em **www.sobe.pt** .

Uma ideia EcoEscovinha - <https://www.facebook.com/moms.associacao>

Escola + Comunidade

Um Programa de rádio: Bocas com palavras inteligentes

O desafio é o de envolver alunos, pais e professores, para as temáticas da saúde e da leitura através de programas de Rádio. Podem ser rádios escolares ou rádios locais. A imaginação é o limite...



Objetivos práticos

Desenvolver, nos alunos, o espírito crítico como produtores de rádio.

Aprender a usar os média com responsabilidade e ética.

Sugestões para a realização

Algumas propostas:

Tertúlia informativa sobre o tema com leituras de poesia à mistura.

Publicitação de um projeto ou evento relacionado com o projeto SOBE.

Criar uma rubrica de humor sobre Saúde Oral.

Jornalista por um dia... Entrevistando, por exemplo, o Higienista Oral ou o Médico Dentista local.

Críticas e comentários a livros relacionados com a temática.

Sketches criados a partir de personagens de livros, de músicas, etc.

Na Escola Secundária de Pombal aconteceu um turbilhão de poesia...

Escola + Família

Quando me nasceram os primeiros dentes foi assim...

Cada criança levou um pedaço de cartolina para casa onde, em conjunto com a família, teriam que colar, desenhar, escrever as recordações de quando chegaram os primeiros dentes.

De casa, pelas mãos dos meninos, chegaram cartazes com memórias afetivas que partilharam com os amigos, na sala do jardim de infância.



Sala dos Golfinhos Educadora Ana Maria Palma

Objetivos práticos

Trabalhar a importância dos dentes, os de leite em particular, e os dentes em geral, na nossa história.

Contar histórias na primeira pessoa e organizar o pensamento.

Sugestões para a realização

As crianças trouxeram de casa o cartaz e cada cartaz foi explorado pela educadora junto do grande grupo, de forma a valorizar a experiência/vivência de cada um, nessa fase do seu crescimento.

A seguir, foi altura de dar vida à exposição alusiva ao nascimento dos primeiros dentes. Cada cartaz deu origem a uma exposição coletiva.

Esta atividade envolve a família e pode resultar em vários níveis de ensino.

Agrupamento de Escolas Eng.º Duarte Pacheco. EB/JI Horta de Santo António, Loulé

Sala dos Golfinhos Educadora Ana Maria Palma.

Escola

Livros animados e representados

Através do livro, as crianças conseguem viajar, recriando florestas imaginárias, onde vivem bruxas com varinhas mágicas que são capazes de transformar a falta de higiene oral numa proposta de trabalho inovadora, criando impacto real na redução das doenças orais... Com o poder da alegria, do carinho e do afeto, consegue-se transformar a tristeza num sorriso verdadeiro.



Agrupamento de Escolas de Soure

Objetivos práticos

Ajudar a transmitir valores como a interajuda, a solidariedade e a amizade.

Oferecer a confiança como um valor a enaltecerem, porque, na vida, dependemos todos uns dos outros.

Aprender com base em projetos. Esta estratégia, para além de divertida, pode trazer ganhos pedagógicos nas áreas da escrita (guião), matemática (orçamento para a peça e montagem do espaço) e arte (encenação, teatro e música).

Sugestões para a realização

É preciso um grupo de amigos, um livro de que se goste ou uma história inventada.

Distribuir tarefas (o encenador, atores, cenógrafos, figurinista...). Não esquecer que se podem acumular tarefas.

Fazer um calendário com o que é preciso cumprir até à estreia (ensaios, construção de materiais, dia da estreia, convites...).

Daqui resultará, certamente, um belíssimo espetáculo...

E porque não apresentá-lo aos colegas e às famílias?!...

Escola + Comunidade

À mesa com...

Os alunos preparam um roteiro de leitura, divulgam a atividade pela rádio local e envolvem os restaurantes ou outros espaços. Durante a Semana da Leitura, cada restaurante assume a confecção de uma ementa relacionada com um escritor. Os alunos passam pelos restaurantes envolvidos e fazem leituras.



Exposição SOBE, Casa Antero, Caldas da Rainha

Objetivos práticos

Animar espaços alternativos e pouco usuais com temas que, pela sua originalidade no espaço em questão, captam a atenção dos utentes.

Expor o trabalho dos alunos em espaços alternativos (restaurantes, cafés, galerias, lojas de roupa...)

Sugestões para a realização

Em Arcos de Valdevez, entre os dias 26 de março e 03 de abril, pode provar o “arroz de goldras” tão apreciado por **Tomaz de Figueiredo**. Em cima das mesas encontrará a ementa, que alguns alunos tiveram o cuidado de distribuir previamente. *Projeto desenvolvido na EBS dos Arcos de Valdevez*

Nas **Caldas da Rainha**, este projeto, para além da exposição de materiais, conseguiu-se que o restaurante “A casa Antero” oferecesse, durante um mês, escovas de dentes, sempre que um cliente pedia uma sobremesa.. Foi também criado um individual para colocar nas mesas e que estava ligado ao tema da exposição. *Projeto com o apoio dos parceiros do SOBE*



Mais Projetos, mais Sugestões

Escola - SOS3

Uma proposta que assenta, essencialmente, em atividades de jogo, fruição e experimentação.

Familiarizar-se com a sinalética existente na BE, descobrindo a área temática/ estante onde se situam os livros sobre Higiene Oral.

Distribuição do guião Super3, com a planificação das atividades a desenvolver na sessão (*Plan*).

Visionamento do filme “*Dr. Rabbit and the Legend of the Tooth Kingdom*” e debate sobre comportamentos observados e léxico relacionado com HO (*Do*).

Realização da ficha de atividade (*Do*).

Avaliação do trabalho realizado (*Review*).

Projeto desenvolvido no Agrupamento de Escolas Professor António da Natividade – Mesão Frio



Escola + Comunidade

Envolvimento de médicos dentistas em ações de sensibilização e divulgação

Descrição: convite aos médicos dentistas do concelho para participar na iniciativa “Boas Leituras, Melhores Sorrisos”, com a apresentação de ações de sensibilização (os destinatários das sessões poderão ser selecionados de acordo com as faixas etárias dos 3 aos 17/18 anos) ou com um patrocínio para elaboração de marcadores de leitura (a distribuir por toda a Comunidade Educativa). Os médicos que pretendam aderir enviam o texto/logótipo, a incluir nos marcadores de leitura e nas redes sociais das BE.

Projeto desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Mogadouro- Bragança

Árvores que falam...

Construir uma árvore em três dimensões, associando o caráter lúdico e divertido à criatividade e sensibilidade de cada um de nós, tendo em conta a temática “O Português nas bocas do mundo”.

“Árvores que falam” é uma atividade a ser desenvolvida em qualquer nível de ensino e na qual as disciplinas de Arte e as Línguas se completam.

É um trabalho a três dimensões, onde podem ser usados todos os tipos de materiais: barro, gesso, madeira, arame, lata, cartão...

Pode ser um projeto concelhio envolvendo escolas públicas, IPSS, particulares e outras associações ou artistas locais. Pode culminar numa exposição coletiva.

Recursos

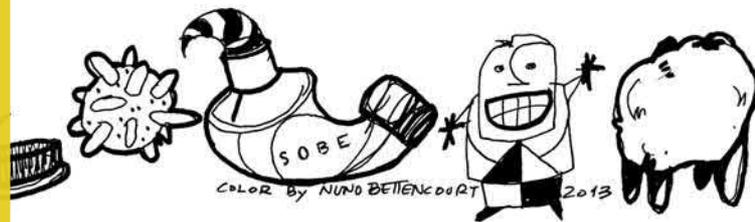
Recurso

substantivo masculino

1. Acto de procurar auxílio ou socorro.
2. Meio; o que serve para alcançar um fim.
3. Refúgio, proteção.
4. Remédio, cura.
5. Apelação, acto de recorrer a outra instância superior.

Adaptado do Dicionário Priberam da Língua Portuguesa

Uma enorme percentagem de portugueses tem mau hálito! Os problemas da boca são a sua principal causa! Sabia que o mau hálito é o pior amigo da sedução?



VERSOS LIVRES

Esperei, em vão, que aitando as pedras, estas, ao cair, tomassem a forma de homens e mulheres belas, das pedras assim apontadas aos olhares argutos e ávidos.

Se me ganhás a boca e te mordo quem és e estás em que parte do corpo da escrita, da pujante língua húmida com que dobrás cada palavra de todas as que digo, se me ganhás a boca e toco o palato amoroso, céu e fantasias dos sentidos em que ardes? Não sei se estou de acordo, ainda vou ver se tenho arte para ser um Deucalião possante, com a vénia, o preço que cobras por esse gesto louco e antigo de rainha apavorada. Convoco dedos sábios, mil ideias, ironias sem fim, cerimónias, alardes. Uma coroa na tua boca...

Manuel fernando Gonçalves



Nós ajudamos
Espere pela
Sobremesa

Leia bons livros e bons poemas em voz alta!
Ria,
beije,
petisque,
prove um bom vinho,
entenda os sabores.
Escove os dentes,
viva a vida...

Nuno Bettencourt & MIRA

Uma ideia de:



Com o apoio de:



O SiTE do SOBE

Apoio Pierre Fabre Dermo Cosmétique (Elgydium)

O objetivo deste site é o de proporcionar, a todos os utilizadores registados (professores, educadores e profissionais de saúde), a utilização de materiais de educação e promoção da saúde oral.

Haverá, no entanto, uma área do site que será de acesso livre de forma a poder-se consultar informação e ver os projetos que as escolas estão a desenvolver.



Parágrafo com instruções e sugestões:

O registo no site faz-se através da chave fornecida pela Biblioteca Escolar. Os professores ou educadores das escolas públicas contactam a biblioteca escolar do seu agrupamento, a qual lhes fornecerá uma chave de ativação para se poderem registar no site e escolher o seu *username* e *password*.

Os professores e educadores do ensino privado e das IPSS deverão contactar a RBE (anamaria.cabral@mail-rbe.org), ou o PNL (manuel.goncalves@planonacionaldeleitura.gov.pt) seguindo o mesmo procedimento. Em relação aos profissionais de saúde, o processo é o mesmo mas a chave de ativação é obtida através da DGS (mcristina@...).



Sugestões de leitura

- 📖 **A boca que gritava demais**, Rita Vilela. 2ª Ed. Paulus, 2010.
- 📖 **A bruxa Arreganhadentes**, Tina Meroto. Maurizio Quarello. Ed. Quidnovi, 2007.
- 📖 **A Fada dos Dentes e o dente perdido**, Célia Lourenço, Isabel Rocha, Ed. Alfabeto, 2011.
- 📖 **A história do Renato um menino muito chato**, Dentes bonitos, António Gomes de Almeida. Ed. Roma, 2005.
- 📖 **A minha primeira visita ao dentista**, Ed. Girassol, Col. A minha primeira... 2010.
- 📖 **Pirá**, Carlos Canhoto. Ed. Pé de Página, 2007.
- 📖 **A saúde dos teus dentes: o sorriso da tua boca**, Glória Maria Marreiros, Eduardo Cortez Neves. Ed. Campo das Letras, 2008.
- 📖 **Toca a lavar os dentes** Didier Dufresne, Armelie Modére. Edições Zero a Oito, 2011.



📖 **Caiu um dente ao dragão**, Laura Ferreira Rodrigues. Ed. Grácio 2011.

📖 **Com um sorriso aprendo a lavar os dentes**, Lúcio Lara Santos, Sandra Marina Gonçalves, Jose Frias Bulhosa. Universidade Fernando Pessoa. 2011.

📖 **Dentes**, Silvia Dubovoy S., Ed. Everest, Col. Advinha quem é, 2005.

📖 **Dentola, Dentinho e Dentão**, José Fanha. Ed. Gailivro, 2011.

📖 **Diogo vai ao dentista**, Baltazar Caeiro, Papa Letras, Col. A saúde do Diogo, 2003.

📖 **Dora vai ao dentista**, Ed. Asa, Col. Dora a Exploradora, 2009.

📖 **Escovar os dentes**, Ed. Civilização, Col. O

meu livro, 2008.

- 📖 **Lavar, escovar, esfregar**, Mick Manning e Brita Granstrom. Ed. Caminho, Col. Mil descobertas, 2002.
- 📖 **O dente do Artur**, Spellbound, Irmãos Koala, Ed. Pi, 2010.
- 📖 **O Duarte faz tudo ao contrário**, Vários. Ed. Campo de Letras, 2001.
- 📖 **O Leonel tem dor de dentes**, Caramel, Ed. Texto, 2011.
- 📖 **O menino que detestava escovas de dentes**, Zehra Hicks, Ed. Presença, 2011.
- 📖 **Henrique, o terrível, engana a fada dos dentes**, Francesca Semon, Tony Ross. Ed. Gailivro, 2007.
- 📖 **O Zé vai ao dentista**, Vários A., Ed. Texto, Col. 10 minutos com o seu filho, (4/5 anos), 2007.
- 📖 **Os crocodilos não lavam os dentes**, Fancy C. Wilson K., Âmbar, 2005.
- 📖 **Os dentes do avô**, Anna Gasol. Ed. Paulinas, 2005.
- 📖 **Pilu, Pilu!** Susanna Isern; Kaharina Sieg. Ed. OQO Editora, 2012.
- 📖 **Vou ao dentista**, Sirett D., Ed. Civilização, 2008.
- 📖 **O Magnífico Plano do Lobo**. Melanie Williamson. Livros Horizonte, 2008
- 📖 **As aventuras do Capitão Dentinho - O mistério da escova desaparecida**, Pedro Ferreira Lopes. Editorial Estampa, 2014.

Um projeto educativo que também fala de saúde oral

Estradas que se abriam

O SOBE envolveu quase a totalidade das bibliotecas escolares de Portugal e, aproximadamente, 200.000 crianças. Foram criados mais de 400 projetos transversais de saúde oral e educação, lidos muitos livros e distribuídos mais de



80.000 kits de higiene oral. As Bibliotecas Escolares foram parceiros fundamentais neste processo.

O Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral assumiu, desta forma, uma estratégia cada vez mais transversal, com o objetivo de criar um conjunto de boas práticas que consolidam hábitos e comportamentos. Os materiais que deram substância a este projeto ativaram um conjunto de processos de partilha de recursos, conhecimentos e vontades que, acreditamos, irão beneficiar as crianças abrangidas.

Uma vez que as Bibliotecas são as casas naturais da leitura, o objetivo central do projeto SOBE é desenhar e executar estratégias de promoção da leitura e da escrita, tomando como pretexto o desenvolvimento do programa de prevenção da saúde oral, nomeadamente aumentando a qualidade da divulgação e da informação no universo das escolas e do seu território de inserção.

Em 2014, já com a cooperação da Ordem dos Médicos Dentistas, as entidades envolvidas acordaram num conjunto de ações capazes de dar mais valor e maior visibilidade ao Projeto SOBE, no entendimento de que é vital encontrar o equilíbrio entre as necessidades educativas e as necessidades de prevenção da saúde e das doenças orais, de forma a que ambas sejam melhoradas. Ou seja, criar aprendizagens de se ficar com a boca aberta de espanto e de saúde.

5 coisas que nunca deve deixar de fazer para manter a sua biblioteca de porta aberta à Saúde Oral...



POR FAVOR
INCOMODE

- I. **Organizar** a semana da saúde oral, todos os anos...
- II. **Visitar** o www.sobe.pt, vai ver que há lá coisas giras!
- III. **Convidar** os médicos dentistas ou higienistas orais da zona para fazerem sessões de leituras animadas e/ou debates, ações de formação para famílias, profissionais do JI da escola, etc.
- IV. **Contactar a Ordem dos Médicos Dentistas** para divulgar projetos de saúde oral. www.ond.pt
- V. **Contactar a Associação Portuguesa de Higienistas Oraís** para desenvolverem projetos na área da promoção da saúde oral. www.apho.pt
- VI. **Criar** projetos integrados entre a RBE e as estruturas da Saúde/Educação da zona de influência.
- VII. **Contactar** o Centro de Saúde da área em caso de dores de dentes de algum leitor!...
- VIII. **Imaginar** e acreditar sempre que a boca é a base da comunicação. Ajude-a a manter-se saudável...

É nas linhas escritas
entre folhas
que eu me encontro
e reparto com o tempo
as aventuras do meu mundo.
Sorrio no momento do beijo,
do truque,
da fuga por entre carros
que queimam pneus
nas ruas da cidade.
E também choro,
sempre de boca aberta,
para que a tristeza fuja...
Não sei viver sem livros e sem
um sorriso.



Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral
SOBE - Saúde Oral Bibliotecas Escolares

Uma iniciativa da Direção-Geral da Saúde, do Plano Nacional de Leitura e da Rede de Bibliotecas Escolares



GOVERNO DE
PORTUGAL



DGS
Direção-Geral da Saúde



É SEMPRE
A SORRIR



LeR+
PLANO NACIONAL
DE LEITURA



RBE REDE DE
BIBLIOTECAS
ESCOLARES



Apoios



derovo
GROUP



Aquafresh



ELGYDIUM
Fine European Oral Care



Lacer



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Oral-B

**A impressão deste manual teve o patrocínio da
Ordem dos Médicos Dentistas**