

Espaço de diálogo e abertura

O Centro de Aconselhamento Estilos de Vida Saudáveis conta com a colaboração da ESALD

Começou a funcionar na passada semana e pretende afirmar-se como “um espaço de experiências muito interessantes” com os jovens estudantes da Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA).

O Centro de Aconselhamento Estilos de Vida Saudáveis é dinamizado por uma equipa da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, liderada por Emília Duarte e Fernanda Cruz.

O grande objectivo deste gabinete passa por, tal como o nome indica, promover estilos de vida saudáveis, incidindo em áreas como a alimentação ou a sexualidade.

Conforme explica Emília Duarte, o aconselhamento vai centrar-se, principalmente, na “prevenção de distúrbios e alterações do comportamento alimentar, orientar sobre questões de planeamento familiar, comportamentos de risco relacionados com consumos nocivos, como o álcool, tabaco e drogas, e práticas sexuais menos saudáveis”.

No que toca ao planeamento



Emília Duarte, ao centro, espera que os alunos adiram à iniciativa

familiar, a professora refere que, sempre que necessário, os alunos serão aconselhados a dirigir-se ao Centro de Saúde ou à Delegação Regional do Instituto Português da Juventude, onde funciona um Gabinete de Sexualidade.

Alunos de Enfermagem colaboram

O Centro de Aconselhamento vai contar com a presença de alunos do quarto ano do curso de Enfermagem da ESALD. Marlene Henriques, uma das alunas envolvidas, será uma presença permanente, à qual se juntarão outros colegas.

“Como somos mais novas, é possível que os alunos se sintam mais à vontade connosco e tenham maior abertura”, diz

Marlene Henriques.

Cláudia Alves, outra das alunas da ESALD que participa neste projecto, considera que esta é “uma experiência diferente, uma vez que não temos nenhum estágio nesta área, ao longo do curso”.

Emília Duarte acrescenta que a presença de alunos e alunas pretende, precisamente, levar os jovens da ESNA a recorrer

ao Centro, sempre que dissem sintam necessidade, bem como colocá-los “mais à vontade”.

Assim, cumpre-se um duplo objectivo. Além de “proporcionar às alunas uma experiência num ambiente diferente”, como as idades são mais próximas “os alunos tornam-se mais receptivos”.

A professora adianta ainda que não é necessária marcação e os alunos podem ir ao Centro sozinhos ou em pequenos grupos. Além disso, sublinha que “não se trata de uma consulta e não há penalizações, por isso, os alunos podem vir só para uma conversa informal e ficar à vontade, sem necessidade de fornecer os seus dados pessoais. Estamos cá para ajudar e abertos a sugestões”.

Para já, o Centro de Aconselhamento Estilos de Vida Saudáveis funciona no actual Gabinete de Psicologia da ESNA, nas quartas-feiras, entre as 13h00 e as 15h00.

Andreia Gonçalves