

## PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



**Anos Letivos  
2019/2020  
2020/2021**

## ÍNDICE

1. Introdução .....	3
2. Enquadramento Legal .....	4
3. Objetivos Gerais .....	5
4. Equipa de Trabalho .....	6
5. Competências da Equipa PES .....	6
6. Público-Alvo .....	7
7. Áreas de Intervenção .....	8
8. Temas e subtemas por ano de escolaridade .....	9
9. Plano Anual de Atividades .....	11
10. Recursos .....	20
11. Parcerias .....	20
12. Avaliação do Projeto .....	21

## 1. INTRODUÇÃO

*«A promoção da educação para a saúde em meio escolar é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os setores da Educação e da Saúde. Este processo contribui para a aquisição de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, construírem um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.»*

In Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde

No âmbito do protocolo entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde foi aprovado o Programa Nacional de Saúde Escolar, que delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

Assim, com o presente projeto pretende-se abordar temas ligados à saúde, promovendo a responsabilidade individual e comunitária no que concerne à saúde, desenvolvendo nos alunos competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis, tomar decisões conscientes e informadas e fazer opções responsáveis.

É um instrumento de trabalho integrador das preocupações e responsabilidades da escola enquanto entidade formadora de jovens informados e conscientes e incorpora atividades educativas que concorrem para a promoção e Educação para a Saúde, nomeadamente no que respeita à Educação Sexual, uma das áreas prioritárias da Educação para a Saúde e que é privilegiada pela atual legislação.

Neste contexto, a Educação para a Saúde no Agrupamento, será efetuada numa lógica de transversalidade, adequada aos diferentes níveis etários e utilizará um modelo pedagógico que será dinamizado, sempre que possível, em colaboração com entidades externas.

## 2. ENQUADRAMENTO LEGAL

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho Ministerial nº 19 737/2005, de 15 de junho – Sobre a constituição do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 31 de outubro de 2005.
- Parecer do Conselho Nacional de Educação nº 6/2005, de 24 de Novembro – Sobre Educação Sexual nas Escolas.
- Despacho Ministerial de 25 995/2005, de 16 de Dezembro – Aprova as conclusões do Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- Despacho nº 2506/2007, de 20 de Fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento /Escola.
- Relatório Final do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 7 de Setembro de 2007, aprovado pelo Diretor-Geral da DGIDC – Dr. Luís Capucha – em 28 de Novembro de 2007.
- Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.
- Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014
- Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.

### 3. OBJETIVOS GERAIS

- Promover a Educação para a Saúde.
- Promover atividades que visem o desenvolvimento intelectual, físico, motor, sensorial e emocional dos indivíduos envolvidos, de forma que a adoção de comportamentos saudáveis seja a opção a tomar.
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição.
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar.
- Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde.
- Promover a autorresponsabilização dos jovens pela sua saúde.
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco.
- Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem.
- Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa.
- Propiciar o crescimento em liberdade e responsabilidade, para a adoção de estilos de vida saudáveis, na conquista de autonomias e do espírito crítico e autocrítico.
- Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos da vida.
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde.
- Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens.
- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência.
- Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as infeções Sexualmente Transmissíveis.
- Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.

#### 4. EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- Fátima Lopes - Grupo 520 (Biologia e Geologia) – Coordenadora PES
- M<sup>a</sup> do Carmo Silva - Grupo 100 (Educação Pré-escolar) - Coordenadora do Departamento da Educação Pré-Escolar;
- Maria Teresa Pinto - Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora dos 1º e 2º anos do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Aida Silva - Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora dos 3º e 4º anos do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Carla Jorge – Grupo 110 (1º Ciclo do Ensino Básico) - Coordenadora de Estabelecimento da Escola Básica do Alto de Algés
- Maria Conceição Meira - Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Maria Paula Pinho – Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Jorge Araújo – Grupo 260 (Educação Física)
- Vanda Delgado - Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Sandrina Brito – Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Equipa Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)
- Enfermeira Rosa Franco – UCC Cuidar<sup>+</sup>
- Higienista Oral – Agrupamento de Centros de Saúde (ACES)

#### 5. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES

- Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola;
- Elaborar o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde;
- Dinamizar as atividades previstas no Plano Anual de Atividades;
- Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola;
- Promover a articulação inter ciclos;
- Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a Saúde;
- Promover o envolvimento da comunidade educativa;
- Avaliar a implementação do PES no Agrupamento;

- Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

## 6. PÚBLICO-ALVO

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Miraflores:

- Alunos do pré-escolar do JI Luísa Ducla Soares e da EB do Alto de Algés;
- Alunos do 1º, 2 e 3º anos de escolaridade da EB do Alto de Algés;
- Alunos do 4º, 5º e 6º anos da EB de Miraflores;
- Alunos do 7º ao 12º anos da ES de Miraflores;
- Educadores e professores;
- Assistentes Operacionais e Técnicos;
- Pais e Encarregados de Educação.

Para cada nível de ensino e ano de escolaridade serão definidas temáticas e em função delas as atividades a realizar.

## 7. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

O Despacho n.º 15 987/2006, de 27 de setembro, definiu com 4 áreas de intervenção prioritária:

Área de Intervenção	Objetivos
<b>A. Educação Alimentar e Atividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>• Promover a saúde oral;</li> <li>• Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e comunitária;</li> <li>• Melhorar o estado de saúde global dos jovens.</li> </ul>
<b>B. Afetos e Educação para a Sexualidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li> <li>• Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;</li> <li>• Promover a igualdade de género;</li> <li>• Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li> <li>• Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);</li> <li>• Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;</li> <li>• Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;</li> <li>• Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.</li> </ul>
<b>C. Comportamentos Aditivos e Dependências</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar o estado de saúde global dos jovens;</li> <li>• Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;</li> <li>• Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;</li> <li>• Prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.</li> </ul>
<b>D. Saúde Mental e Prevenção da Violência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;</li> <li>• Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;</li> <li>• Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;</li> <li>• Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.</li> <li>• Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.</li> </ul>



- Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.

## 8. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

### 8.1. Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré-Escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA	Alimentação saudável	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Higiene pessoal	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Saúde oral	x	x	x	x	x	x	x		x				
	Atividade física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
	Coração e doenças cardiovasculares								x			x		X

### 8.2. Comportamentos Aditivos e Dependências

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	Consumo de tabaco				x	x	x		x	x		x	
	Consumo de álcool						x			x		x	
	Consumo de drogas						x			x		x	
	Pressão de pares e a assertividade						x	x	x	x	x		

### 8.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Tipos de violência								x		x		
	Bullying e Cyberbullying			x	x	x	x	x	X	X	X	X	X
	Violência no namoro									x			x
	Autoestima	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
	Interação	x	x	x	x	x	x	x		x			
	Valores	x	x	x	x	x	x						

8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré escolar	6 horas anuais (mínimo)						12 horas anuais (mínimo)							
			1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo			Ens. Sec.				
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º		
XAFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	Eu e os Outros (Corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiental social e cultural; Noção de família)	X	X	X	X											
	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)	X	X	X	X											
	Higiene e segurança	X	X	X	X	X	X	X								
	Diversidade e respeito		X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Sexualidade e género				X	X	X	X			X					
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							X			X					
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas							X			X					
	Carateres sexuais secundários							X			X					
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar							X			X		X	X		
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas							X	X	X	X				X	
	Dimensão ética da sexualidade humana							X			X	X			X	
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa							X	X	X	X	X	X	X	X	
	Ciclo menstrual e ovulatório							X			X		X	X		
	IST e métodos de prevenção										X				X	
	Taxas e tendências de maternidade e paternidade na adolescência										X	X				
	Taxas e tendências de interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e significado										X		X	X		
	Noção de parentalidade										X					
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto										X	X			X		

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Higiene Oral	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde;</li> <li>- Detetar a existência de problemas de saúde oral;</li> <li>- Inculcar a prática da higiene oral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de rastreio oral pela higienista oral;</li> <li>- Atribuição do cheque-dentista;</li> <li>-Bochecho oral com flúor.</li> </ul>	<p>Higienista oral/Equipa PES AA/EBM e ESM/USF Descobertas</p> <p>Higienista oral/Equipa PES EBAA, EBM e ESM</p>	<p>Alunos</p> <p>1º/2º/3º/4º/5º/8ºanos</p> <p>AEM</p>
Ao longo do ano letivo	<p><b>Património – Dar um Futuro ao Passado</b></p> <p><b>Exposição Mais Saúde...Melhor Futuro</b></p> <p><i>Nota: Exposições realizadas em anos alternados</i></p>	<p>Saúde Mental e Prevenção da Violência</p> <p>Educação alimentar e Atividade Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Investir na formação dos jovens, assumindo uma responsabilidade na educação para uma cidadania informada e consciente, promovendo a educação para o Património.</li> <li>- Promover a interdisciplinaridade.</li> <li>-Investir na formação dos jovens, assumindo uma responsabilidade na educação para uma cidadania informada e consciente, promovendo a educação para a saúde.</li> </ul>	<p>Exposições patente no Bar da Escola dinamizada pela Editora Santillana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartazes que despertam e motivam a preservação de um bem essencial para a sociedade — o seu Património;</li> <li>- Transmissão de uma visão moderna, dinâmica e empreendedora do Património enquanto elemento de enriquecimento económico e social.</li> </ul> <p>Três módulos complementares a trabalhar um por período:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educação Alimentar e Atividade Física (1ºP)</li> <li>- Afetos e Educação para a Sexualidade (2ºP)</li> <li>- Saúde Mental e Prevenção da Violência, Comportamentos Aditivos e Dependências (3ºP)</li> </ul>	<p>Equipa PES da EBM</p> <p>Articulação com o Grupo de Ciências Naturais e História e Geografia de Portugal</p>	<p>Alunos</p> <p>4º/ 5º/ 6ºanos</p> <p>EBM</p>
Ao longo do ano letivo	Projeto “Eu Passo”	Educação Alimentar e Atividade Física Afetos e Educação para a Sexualidade Comportamentos aditivos e Dependências Saúde mental e Prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover competências psicossociais (autocontrolo, autoestima, gestão emocional) e hábitos de vida saudáveis (alimentação, saúde, exercício físico, cuidado do corpo, etc.), prevenção de dependências;</li> <li>- Facultar formação, instrumentos e metodologias que permitam aos docentes trabalhar diversos temas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades orientadas a serem implementadas na disciplina de CTIC</li> </ul>	<p>Equipa PES da EBM</p> <p>Margarida Barbosa – técnica da Associação Prevenir; Centro de Formação de Oeiras Professores de CTIC</p>	<p>Alunos</p> <p>5º/6ºanos</p> <p>EBM</p>

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Produtos Posto Médico	Educação alimentar e Atividade Física Saúde Mental e prevenção da violência Comportamentos Aditivos e Dependências Afetos e Educação para a Sexualidade	- Equipar as escolas do agrupamento com produtos necessários para o posto médico.	- Inventário das necessidades e aquisição dos produtos para o posto médico das escolas do agrupamento.	Equipa PES; Secretaria; Farmácia do Alto de Algés	Comunidade Escolar
Ao longo do ano letivo	Torneios e atividades desportivas	Educação Alimentar e Atividade Física Saúde Mental e Prevenção da Violência	- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos; - Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança.	- Torneios semanais inter-turmas - Corta-mato escolar - Jogos temáticos	Equipa PES EBAA PTT Prof. AEC	Alunos 1º Ciclo EBAA
Ao longo do ano	Painel da Saúde e Bem estar	Educação Alimentar e Atividade Física Afetos e Educação para a Sexualidade Saúde Mental e Prevenção da Violência Comportamentos Aditivos e Dependências	- Melhorar o estado de saúde global dos jovens. - Contribuir para a melhoria das relações interpessoais	Mensagens, imagens, fotografias, textos, alusivos a diferentes temáticas, no âmbito do PES, apresentados num painel	Equipa PES ESM	Comunidade Educativa
Ao longo do ano	Bullying e Cyberbullying	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Traçar estratégias e mecanismos de prevenção e combate a todas as formas de violência.	- Divulgação de matérias da DGE sobre a temática, na comunidade escolar - Sensibilização e prevenção sistemática da violência recorrendo a materiais da DGE - Definir mecanismos de intervenção em meio escolar.	Equipa PES EBM Professores CTIC/Diretores de Turma	Alunos dos 4º/5º e 6º anos da EBM e todos os alunos do 3º ciclo e secundário ( ESM)

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
				- sessões de prevenção contra o Bullying e cyberbullying desenvolvidas pela equipa Equipa PES / escola segura/ programa Comunicar em segurança e APAV		
<b>2, 4, 9 e 22 de outubro</b>	<b>Mestres Cozinheiros</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar;</li> <li>- Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de sensibilização sobre alimentação e hábitos de vida saudáveis através de atividades lúdicas e vídeos educativos.</li> </ul>	Isabel Pólvora-LDS Ana Leão -AA Ana Fonseca-AA Equipa PES EBAA UCC Cuidar +	Crianças Pré-escolar JILDS e SALA 1 EBAA  Alunos 1ºano EBAA
<b>15 de outubro</b>	<b>Cuidados a ter com a Epilepsia</b>	Saúde	Informar sobre os principais tipos de crises e epilepsia, as suas implicações na vida diária e o que fazer em caso de crise epilética.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de sensibilização sobre os cuidados a ter em caso de crise epilética.</li> </ul>	UCC Cuidar +	Assistentes operacionais EBAA
<b>16 de outubro</b>	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar o IMC de todos os alunos e comparar com nova determinação do IMC no 3ºP.</li> <li>- Sensibilizar as crianças para a prática de uma alimentação saudável;</li> <li>- Promover o consumo de fruta, produtos hortícolas. Leite e produtos lácteos.</li> <li>- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;</li> <li>- Fomentar o hábito de ingerir fruta e sumos naturais na merenda da manhã;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinação do IMC na aula de Educação Física/Ginástica;</li> <li>- Lanche saudável para professores e AO;</li> <li>- Diálogos de grande e pequeno grupo;</li> <li>- Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem;</li> <li>- Saída ao mercado de Algés para comprar frutas e legumes.</li> <li>- Distribuição de uma salada de frutas;</li> <li>- Banca de Fruta Saudável no recreio para os alunos (salada de frutas, palitos de cenoura e tomates cherry) - 1º ciclo</li> <li>- Espetadas de fruta nas salas de atividades -pré-escolar.</li> <li>- Partilha de peças de fruta trazidas pelos alunos e distribuição aos alunos de pão de mistura com margarina vegetal;</li> <li>-Mestres cozinheiros;</li> <li>-Lanche saudável na sala de professores.</li> <li>-Pequeno-almoço saudável na sala de professores.</li> <li>- Placar alusivo ao tema</li> </ul>	Equipa PES EBAA PTT Prof. AEC  Educadoras: Isabel Pólvora-LDS Ana Leão-AA  Equipa PES - EBAA Professores Educadoras; Assistentes  Equipa PES EBM  Equipa PES da ESM  Docentes de CN	Alunos 1º Ciclo EBAA  Crianças Pré-escolar JI LDS e JI-AA  Crianças Pré-escolar JI LDS  Alunos 1ºCiclo EBAA  Docentes do Agrupamento  Alunos 4º/5º/6ºanos EBM  Docentes do agrupamento  Alunos ESM

			- Articulação com o pré-escolar, 1º ciclo, grupos de Ciências Naturais (2º e 3º ciclos) e Biologia e Geologia (secundário).	- Visualização da reportagem SIC "Somos o que comemos" -Partilha de um pequeno almoço/lanche saudável preparado pelos alunos após reflexão sobre alimentação saudável.	9ºAno e outros professores que queiram aderir	Alunos 9ºano ESM
<b>DATA</b>	<b>NOME DA ATIVIDADE</b>	<b>ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>BREVE DESCRIÇÃO</b>	<b>RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES</b>	<b>DESTINATÁRIOS</b>
<b>23 e 25 de outubro</b>	<b>Prevenção de Acidentes</b>	Saúde Mental e Prevenção da Violência	- Identificar algumas situações de emergência. - Compreender as obrigações individuais face a uma situação de emergência. - Saber contactar o 112. - Saber identificar um estojo de primeiros socorros.	- Sessões de sensibilização sobre a prevenção de acidentes através de atividades lúdicas e vídeos educativos.	Cristina Machado-EBAA-2ºano  UCC Cuidar + Enfermeira Rosa Franco	Alunos 2ºano EBAA
<b>6 e 13 de novembro</b>	<b>Vacinação e Dentição</b>	Educação Alimentar e Atividade Física	- Promover a saúde oral; - Consciencializar para a importância da vacinação como um benefício para a saúde individual e comunitária;	- Sessões de sensibilização sobre a vacinação e dentição através de atividades lúdicas e vídeos educativos.	Cristina Machado-EBAA-2ºano UCC Cuidar + Enfermeira Rosa Franco	Alunos 2ºano EBAA
<b>1º período</b>	<b>Geração Saudável</b> <i>Nota: Atividade realizada em anos alternados</i>	Educação alimentar e Atividade Física Comportamentos Aditivos e Dependências	- Promover a educação para a saúde: Diabetes; Uso responsável do medicamento. -Motivar para o conhecimento científico.	Visita ao autocarro da Geração Saudável, onde são abordados os temas da diabetes e da utilização responsável do medicamento.	Equipa PES EBM	Alunos 6ºano EBM
<b>8 de novembro</b>	<b>Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis</b>	Educação alimentar e Atividade Física	- Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar; - Promover práticas saudáveis entre os elementos da comunidade escolar; - Motivar para o conhecimento científico; - Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados.	- Preenchimento e tratamento de um questionário sobre hábitos alimentares; - Elaboração e distribuição de marcadores contendo as propriedades e benefícios de certos alimentos e a sugestão de receitas para utilização dos mesmos./ exposição de receitas - Criação de um eco-quizz sobre alimentação sustentável e saudável.	Turmas do 9ºAno Docentes de CN de 9ºAno Equipa PES ESM  Equipa PES ESM Equipa PES ESM	Comunidade Educativa
<b>14 de novembro</b>	<b>Dia Mundial da Diabetes</b>	Educação alimentar e Atividade Física	- Alertar a comunidade escolar para o problema do aumento da Diabetes em Portugal, em especial na camada mais jovem; - Promover práticas saudáveis entre os elementos da comunidade escolar.	-Caminhada no recinto escolar (dia 14/11); - Placar alusivo à temática;  - Palestra sobre Diabetes dinamizada por uma enfermeira da CUF Miraflores.	Equipa PES EBM  Associação de Pais ESM e Equipa PES ESM	Alunos 4º/ 5º/6ºanos EBM  Comunidade Educativa Alunos 9ºano ESM

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
1º Período	<p><b>Separar para Melhorar</b></p> <p>Nota: Atividade realizada em anos alternados</p>	Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar a escola e a comunidade para a importância do encaminhamento correto de resíduos de papel e embalagens para reciclagem, funcionando como pontos de recolha dos mesmos;</li> <li>- Contribuir para uma escola mais amiga do ambiente através do incentivo a atitudes pró-ativas na triagem de resíduos para a reciclagem;</li> <li>- Combater a inércia e passividade dos cidadãos, refletida na não separação de resíduos de papel e embalagens na escola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de sensibilização para separação de resíduos na escola.</li> <li>- Atividades e jogos lúdicos para promover a reciclagem na escola e em casa.</li> </ul>	<p>Equipa PES AA Professores/ Educadoras/ Assistentes Operacionais</p> <p>Técnicos da CMO Equipa PES EBM</p>	<p>Assistentes Operacionais/ Professores EBAA e EBM</p> <p>Comunidade Educativa</p>
<p>17 de novembro</p> <p>20 a 24 de Janeiro</p>	<p><b>Dia do Não Fumador</b></p> <p><b>Semana de combate às dependências (Drogas, tabaco, jogo e alcoolismo)</b></p>	Comportamentos Aditivos e Dependências	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alertar a comunidade educativa para o problema dos malefícios do tabagismo no organismo humano;</li> <li>- Estabelecer paralelismo entre a garrafa fumadora e a estrutura do sistema respiratório.</li> <li>- Motivar para o conhecimento científico;</li> <li>- Aproximar os alunos dos conteúdos lecionados.</li> <li>- Sensibilizar os alunos para os malefícios do consumo de álcool e drogas e para os perigos do vício do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartaz com imagem de megacigarro, seus constituintes e malefício de cada um deles;</li> <li>- Mural com recortes e pequenas pesquisa alusivas ao tema (slogans).</li> <li>- Visionamento de um filme sobre "Garrafa Fumadora" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EU699M8gv4E">https://www.youtube.com/watch?v=EU699M8gv4E</a>)</li> <li>- Placard e mural alusivo ao tema</li> <li>- Panfletos, Quizzes/ Kahoot</li> <li>- Sessão de teatro debate da associação usina em colaboração com a equipa PES da ESM : (in)dependências</li> </ul>	<p>Equipa PES EBM</p> <p>Equipa PES ESM e 9ºanos</p>	<p>Alunos 4º/ 5º/6ºanos EBM</p> <p>Comunidade Educativa</p> <p>Alunos ESM</p>

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
18 e 22 de novembro	Educação Sexual	Afetos e Educação para a Sexualidade	<p>Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferentes componentes anatómicas do corpo humano</li> <li>- Fenómenos de discriminação social baseada nos papéis de género</li> <li>- Mecanismos básicos de reprodução humana (elementos essenciais da gravidez)</li> <li>- Significado afetivo e social da família, relações de parentesco e modelos familiares</li> <li>- Adequação do contacto físico nos diferentes contextos de sociabilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de sensibilização sobre Educação Sexual.</li> <li>- Construção de um mural dos afetos</li> </ul>	<p>Equipa PES EBAA 3º ANO -EBAA UCC Cuidar + Enfermeira Rosa Franco</p> <p>EBAA</p>	<p>Alunos 3ºano EBAA</p> <p>Alunos EBAA</p> <p>Comunidade Educativa</p>
1 de dezembro	Dia Mundial da Luta contra a SIDA	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguir VIH de SIDA;</li> <li>- Conhecer formas de transmissão VIH;</li> <li>- Conhecer outras infeções sexualmente transmissíveis.</li> <li>- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quiz "O que sei sobre o VIH/SIDA?"</li> <li>- Sessões especiais dinamizadas no auditório ou sala de aula</li> <li>- Criação de uma escultura alusiva ao Dia</li> </ul>	<p>Equipa PES ESM e professores de cada nível</p> <p>Docentes de Oficina Criativa</p>	<p>Alunos 9ºano/Secundário ESM</p> <p>Alunos 8ºano ESM</p>



			comportamentos sexuais, como as infeções sexualmente transmissíveis; - Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual.	em colaboração com a disciplina de Oficina Criativa -Banca e esclarecimentos pela enfermeira da UCC cuidar+	UCC Cuidar +	Alunos 9ºano/Secundário ESM
<b>Semana de 3 a 7 de dezembro</b>	<b>Dia Mundial da Pessoa com deficiência</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar os alunos para a necessidade de aprender a viver com a diferença. - «Coloca-te na pele do outro»	- Experimentação das sensações relacionadas com a deficiência	Equipa PES EBM Prof. Ed. Física da EBM/ESM	Alunos 5º/6ºanos EBM  Alunos 7º/8º/9ºanos ESM
<b>4 e 18 de dezembro</b>	<b>Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida</b>	Educação para a segurança	- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de emergência. - Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de paragem cardiorrespiratória.	Formação dirigida aos assistentes operacionais e professores.	UCC - Cuidar +	Assistentes Operacionais e Professores EBAA
<b>DATA</b>	<b>NOME DA ATIVIDADE</b>	<b>ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>BREVE DESCRIÇÃO</b>	<b>RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES</b>	<b>DESTINATÁRIOS</b>
<b>1.º período</b>	<b>Os perigos da Internet... Cuidados a ter</b>	Educação para a Segurança	- Reforçar a responsabilização, aconselhamento e sensibilização dos alunos face aos perigos da internet e dos crimes informáticos.	Sessões de sensibilização sobre a temática da utilização segura da Internet.	Polícia Municipal de Oeiras	Alunos do 3º ano EBAA
<b>8 e 10 de janeiro</b>	<b>Suporte Básico de vida e 1.º Socorros</b>	Educação para a Segurança	- Compreender como alertar e socorrer em situação de acidente ou doença súbita - Conhecer e identificar a sequenciadas ações em Suporte Básico de Vida	- Sessões de sensibilização sobre o Suporte Básico de Vida através de atividades lúdicas e vídeos educativos.	Equipa PES EBAA UCC Cuidar + Enfermeira Rosa Franco	Alunos 3º ano EBAA

5, 12 e 14 de fevereiro	Semana dos Afetos	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de reflexão sobre as nossas emoções, sentimentos, ações/decisões e violência.</li> <li>- Aprender a valorizar as nossas características e procurar características positivas nos outros;</li> <li>- Promover o espírito de equipa no grupo;</li> <li>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.</li> <li>- Contribuir para o desenvolvimento da autoestima, da assertividade e do “saber dizer não” nos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maça dos afetos coletiva;</li> <li>- Painel dos afetos coletivo;</li> <li>- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco</li> </ul>	<p>Educadoras/Professora Titular de Turma/Assistentes operacionais EBAA Equipa PES EBAA</p> <p>Isabel Pólvora-LDS  Equipa PES EBM</p>	<p>Crianças Pré-escolar JIAA Alunos EBAA</p> <p>Crianças Pré-escolar JILDS Alunos 2ºano EBAA</p>
14 a 21 fevereiro		Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encenações sobre pressão de pares;</li> <li>- Jogos didáticos para treino da autoestima e assertividade;</li> <li>- Banca “ a enfermeira esclarece...”</li> <li>- Sessões de «Violência no Namoro»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maça dos Afetos</li> <li>- Sessões de Educação sexual</li> <li>- Construção de um mural dos Afetos /Valores</li> </ul>	<p>Equipa PES ESM</p> <p>APEDI e Associação «Corações com Coroa»</p>	<p>Alunos 4º/5º/6ºanos EBM</p> <p>Alunos 3ºciclo/Secundário ESM</p> <p>Alunos 9º ano ESM</p>
11 de fevereiro	Dia do 112	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar e alertar os alunos para a importância do 112 e da seriedade dos serviços prestados.	- Atividade conjunta no recreio.	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP	Alunos EBAA
<b>DATA</b>	<b>NOME DA ATIVIDADE</b>	<b>ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>BREVE DESCRIÇÃO</b>	<b>RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES</b>	<b>DESTINATÁRIOS</b>
Última semana do 2º Período	Dias da Saúde	<p>Educação alimentar e Atividade Física</p> <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p> <p>Saúde Mental e prevenção da violência</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;</li> <li>- Consciencializar para a importância dos hábitos de higiene pessoal, do exercício físico e da alimentação equilibrada como um benefício para a saúde individual e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de yoga</li> <li>- Atividades dinamizadas pela equipa da Decathlon/ profs de educação física</li> <li>- Rastreios (ex: glicémia, tensão arterial, colesterol, visual, auditivo, pele, etc.).</li> <li>- Exposição de trabalhos</li> <li>- Palestras várias a definir para pais e alunos (Por exemplo sobre prevenção do cancro da pele, importância do sono.)</li> </ul>	<p>Equipa PES da ESM</p> <p>Grupo de Educação Física</p> <p>Associação de Pais</p> <p>UCC Cuidar + Instituições da zona envolvente</p>	<p>Comunidade Educativa</p> <p>Comunidade educativa Encarregados de educação</p>

			<p>comunitária;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar o estado de saúde global da comunidade.</li> <li>- Estabelecer parcerias/relações com organismos na área geográfica do Agrupamento;</li> <li>- Reforçar a interação global do Agrupamento com o meio social, cultural e económico em que está inserido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Workshops ligados à área da saúde;</li> <li>- Quizzes "Saúde à prova"</li> <li>- Exposição de pequenos-almoços e lanches saudáveis</li> <li>- Distribuição de folhetos.</li> </ul>		
2º período	<b>Dia Internacional da Não Violência e Paz</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um bom ambiente na comunidade educativa;</li> <li>- Sensibilizar e alertar os alunos para as consequências da violência no recreio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade conjunta no recreio.</li> <li>- Realização de um coração humano e organização de várias atividades nas salas de aula.</li> </ul>	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP BV Algés	Crianças Pré-escolar JIAA Alunos EBAA
2º período	<b>Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação</b>	Educação para a segurança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de paragem cardiorrespiratória.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de Suporte Básico de Vida dinamizadas por bombeiros.</li> </ul>	Equipa PES EBM e ESM UCC- Cuidar+ Bombeiros de Algés	Alunos 4º/6º anos EBM  Alunos 9ºano ESM
2º período	<b>Primeiros Socorros/Suporte Básico de Vida</b> <i>Nota: Atividade realizada em anos alternados</i>	Educação para a segurança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de emergência.</li> </ul>	Formação de Primeiros Socorros dirigida a assistentes operacionais e professores.	UCC - Cuidar +	Assistentes Operacionais e professores EBM e ESM
<b>DATA</b>	<b>NOME DA ATIVIDADE</b>	<b>ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>BREVE DESCRIÇÃO</b>	<b>RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES</b>	<b>DESTINATÁRIOS</b>
Mês de abril	<b>Mês da Prevenção dos Maus tratos infantis</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um bom ambiente na comunidade educativa;</li> <li>- Sensibilizar e alertar os alunos para as consequências dos maus tratos às crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de um laço azul humano gigante, no recreio;</li> <li>- Entoar canções alusivas aos direitos das crianças;</li> <li>- Atividades comuns nas salas de aula.</li> </ul>	Equipa PES EBAA Polícia Municipal PSP BV Algés	Crianças Pré-escolar JIAA Alunos EBAA
De 11 a 15 de maio	<b>Os perigos da Internet... Cuidados a ter</b>	Educação para a Segurança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforçar a responsabilização, aconselhamento e sensibilização dos alunos face aos perigos da internet e dos crimes informáticos.</li> </ul>	Sessões de sensibilização sobre a temática da utilização segura da Internet.	Equipa PES EBAA	Alunos 4º/5º/6º EBM e 7º, 10º e 11º da ESM

<b>3º período</b>	<b>Cuidados a ter com a pele</b>	Educação para a segurança	- Sensibilizar os alunos para a prevenção de doenças da pele; - Conhecer os cuidados a ter com a exposição solar.	- Sessões dinamizadas por técnicos da farmácia do Alto de Algés.	Equipa PES EBM; Técnico(s) farmacêutico(s).	Alunos 6ºano EBM
<b>5 de junho</b>	<b>Dia do Ambiente</b>	Educação Alimentar e atividade física	- Sensibilizar as crianças para a preservação do meio ambiente.	Atividades desportivas e lúdicas.	Equipa PES EBAA CMOeiras Polícia Municipal PSP	Crianças Pré-escolar JIAA Alunos EBAA  Alunos 2ºCiclo EBM
<b>Ao longo de todo o ano</b>	<b>Gabinete de Saúde</b>	Saúde em geral	_ receber alunos, professores ou encarregados de educação que procurem informações / apoio ou encaminhamento na área da saúde. - Apoio aos PEST das várias turmas		Equipa PES Enfermeira Psicóloga	Toda a comunidade

No âmbito dos **Afetos e da Educação para a sexualidade**, cada Conselho de Turma elaborará ainda para cada turma de cada ano de escolaridade um **plano com as atividades** a desenvolver (tendo por base os temas definidos e estratégias sugeridas no Projeto Global de Educação Sexual) e o número de horas envolvidas, de forma a dar cumprimento ao disposto na Lei n.º60/2009, de 6 de agosto. A equipa PES estará disponível para apoio ao desenvolvimento e aplicação dos referidos projetos.

## 10. RECURSOS

### 10.1. HUMANOS

- ✓ Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- ✓ Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- ✓ Técnicos(as) de Saúde;
- ✓ Pais/Encarregados de Educação;
- ✓ Associação de Estudantes;
- ✓ Coordenadores dos Diretores de Turma;
- ✓ Diretores de Turma;
- ✓ Docentes;
- ✓ Assistentes Operacionais e Administrativos.

### 10.2. FÍSICOS

- ✓ Instalações escolares;
- ✓ Computadores com ligação à Internet;
- ✓ Material específico para o desenvolvimento de cada actividade;
- ✓ Material de desgaste diverso.

## 11. PARCERIAS

- ✓ ACES Lisboa Ocidental e Oeiras – UCC Cuidar +
- ✓ Câmara Municipal de Oeiras
- ✓ Junta de Freguesia de Algés
- ✓ Associação de Pais das Escolas do Agrupamento
- ✓ Associação de Estudantes
- ✓ Bombeiros Voluntários do Dafundo
- ✓ Polícia Municipal/Escola Segura
- ✓ Farmácia do Alto de Algés
- ✓ CUF Miraflores

## 12. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Para a avaliar a eficácia e qualidade deste projeto serão utilizados diversos instrumentos de avaliação:

- ✓ Observação direta, acompanhada do preenchimento das respetivas grelhas de observação;
- ✓ Indicadores - Taxa de concretização das atividades; grau de consecução dos objetivos; nível de participação/envolvimento; qualidade dos trabalhos produzido pelos alunos; impacto das atividades na alteração dos hábitos; grau de resolução do(s) problema(s) inicialmente identificado(s).

No final do ano letivo será elaborado um relatório, que terá como principais objetivos fomentar as boas práticas e reformular as metodologias inerentes às ações que tiverem menor impacto junto do público-alvo. Daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

Equipa PES