

## PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



## 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. Atividades .....	11
10. Recursos .....	14
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 ESM
- Rita Alves – Grupo 520 ( Biologia e Geologia)
- Esmeralda Carvalho- Grupo 100 (Educação Pré-escolar) - Coordenadora do Departamento da Educação Pré-Escolar- LDS
- Aida Silva - Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora do 4º ano do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Carla Jorge – Grupo 110 ( Educação Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico) - Coordenadora de Estabelecimento da Escola Básica do Alto de Algés - AA
- Maria Conceição Meira - Grupo 230 (Matemática e Ciências Naturais)- Coordenadora PES EBM
- Maria Paula Pinho – Grupo 230 (Matemática e Ciências Naturais)
- Graça Pinto – Grupo 260 (Educação Física)
- Enfermeira Rosa Franco – UCC Cuidar+
- 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> <li>• Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.</li> </ul>

## 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	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	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			
	Consumo de álcool						x			x			
	Consumo de drogas						x			x			
	Pressão de pares e a assertividade						x	x	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	Violência	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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
	Relacionamento interpessoal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Valores	x	x	x	x	x	x	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			x						
	Diversidade e respeito		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Sexualidade e género				x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							x			x					x	
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas									x		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	x	x	x
	Dimensão ética da sexualidade humana									x			x	x	x	x	
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa									x	x	x	x	x	x	x	
	Ciclo menstrual e ovulatório									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	x	
	Noção de parentalidade												x				
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto														x		x	

## 9. ATIVIDADES DO AGRUPAMENTO

### 9.1 Jardim de Infância Luís Ducla Soares

### 9.2 Escola Básica do Alto de Algés

### 9.3 Escola Básica de Miraflores

Calendarização	ATIVIDADE	Tema/Subtema	DESTINATÁRIOS
1º Semestre	Dia Mundial da Alimentação	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 4º/5º/6º EBM Pessoal Docente Assistentes Técnicas Assistentes Operacionais
1º Semestre	Dia Mundial da Diabetes	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 4º/5º/6º EBM Pessoal Docente Assistentes Técnicas Assistentes Operacionais
1º Semestre	Higiene Oral	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 4º/5º/6ºanos EBM
1º Semestre	Suporte Básico de Vida	Educação para a Segurança	Alunos 6º ano EBM
1º Semestre	Internet Segura	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Alunos 4º ano EBM
1º Semestre	Consumos sem Substância	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Alunos 5º ano EBM
1º Semestre	Primeiros Socorros/Suporte Básico de Vida	Educação para a Segurança	Assistentes Operacionais e Professores EBM
2º Semestre	Mês dos afetos- Sexualidade	Afetos e Educação para a Sexualidade	Alunos 4º ano EBM
2º Semestre	Mês dos afetos- Sexualidade	Afetos e Educação para a Sexualidade	Alunos 5º/6º ano EBM
2ºSemestre	Dependências	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Alunos 6º ano EBM
2ºSemestre	Cuidados a ter com a pele	Educação para a Segurança	Alunos 6ºano EBM
Ao longo do ano letivo	Melhorar o Ambiente	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Comunidade Escolar
Ao longo do ano letivo	Produtos Posto Médico	Educação para Segurança	Comunidade Escolar

## 9. ATIVIDADES DO AGRUPAMENTO- cont.

### 9.4 Escola Secundária de Miraflores

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 de turma : PEST.

Calendarização	ATIVIDADE	Tema/Subtema	DESTINATÁRIOS
1º Semestre	Dia Mundial Contra o Bullying e a violência	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Alunos do 7º ao 12º ano da ESM Pessoal docente
1º Semestre	Dia Mundial da Alimentação	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos do 7º ao 12º ano ESM Pessoal Docente
1º Semestre	Dia Mundial da Diabetes	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos do 10º ano ESM Pessoal Docente Encarregados de Educação
1º Semestre	Higiene Oral	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 8º ano ESM
1º semestre	Dia Mundial do não Fumador	Comportamentos aditivos e dependências	Alunos do 9º ano da ESM
1º Semestre	Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 8º ano da ESM
1º Semestre	Dia Mundial de Luta Contra a SIDA	Afetos e Educação para a Sexualidade	Alunos 9º ano ESM
2º Semestre	Dia Mundial de prevenção do Cancro cutâneo	Educação para a segurança	Alunos 9ºano ESM Pessoal docente e não docente
2º Semestre	Primeiros Socorros/ Suporte Básico de Vida	Educação para a Segurança	Alunos do 9ºAno da ESM

<b>2º Semestre</b>	<b>Mês dos afetos- Sexualidade</b>	Afetos e Educação para a Sexualidade	Alunos 9º ano e do 12º ano da ESM
<b>2º Semestre</b>	<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 9º e 10º ano ESM
<b>2º Semestre</b>	<b>Dia Mundial da Saúde</b>	Educação alimentar e Atividade Física	Alunos 9º e 10º ano ESM
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Melhorar o Ambiente</b>	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Comunidade Escolar
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Produtos Posto Médico</b>	Educação para Segurança	Comunidade Escolar
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Apoio à Elaboração dos PEST</b>	Afetos e Educação para a Sexualidade	Pessoal docente da ESM
<b>Ao longo do ano letivo</b>	<b>Atendimento e encaminhamento de alunos</b>	Saúde Mental e prevenção da violência	Alunos do 7º ao 12º da ESM

## 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:**

Fátima Lopes

Rita Alves

M<sup>a</sup> Conceição Meira

Paula Pinho

Esmeralda Carvalho

Aida Silva

Carla Jorge

Graça Pinto

Enfermeira UCC Cuidar<sup>+</sup> ( Enf. Rosa)

Higienista Oral