

**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. Plano Anual de Atividades .....	11
10. Recursos .....	19
11. Parcerias .....	19
12. Avaliação do Projeto .....	20

## 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:

- 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 do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Carla Jorge – Grupo 110 (1ºciclo do Ensino Básico) – Coordenadora de Estabelecimento EB Alto de Algés;
- Daniel Pereira - Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Maria Conceição Meira - Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Maria Paula Pinho – Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Fátima Lopes - Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Vanda Delgado Lucas – Grupo 520 (Biologia e Geologia)
- Enfermeira Rosa Franco – UCC Cuidar<sup>+</sup>
- Higienista Oral Teresa Mateus – Centro de Saúde das Descobertas

#### 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 interciclos;
- 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 na escola;
- 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;
- Técnicos operacionais;
- 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> </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	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			

### 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		
	Consumo de álcool						X			X		X		
	Consumo de drogas						X		X			X		
	Pressão de pares e a assertividade					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		X			
	Bullying e Cyberbullying			X	X	X	X		X		X			
	Violência no namoro									X				X
	Autoestima				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	
AFETOS 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											
	Eu e o meu Corpo (Noção de corpo)	x			x										
	Higiene e segurança				x	x	x	x							
	Diversidade e respeito					x	x	x							
	Sexualidade e género					x	x	x			x				
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							x							
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas							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			
	Dimensão ética da sexualidade humana								x	x		X			
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa								x	x					
	Ciclo menstrual e ovulatório							x			x		x	x	
	IST e métodos de prevenção										x		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	

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
Ao longo do ano letivo	Cuidar de mim e dos outros	Educação alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber identificar e evitar situações de risco.</li> <li>- Conscientizar para a importância de hábitos de uma boa higiene, do exercício físico e da alimentação equilibrada;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogos sobre o “Eu” e os “Outros”;</li> <li>- Exploração de sentidos através de jogos sensoriais;</li> <li>- Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem, elaboração/contar histórias, poemas, rimas, lengalengas, canções dentro das temáticas;</li> <li>- Construção de jogos, pesquisa e recolha de imagens de revistas que retratem os temas, montagem;</li> <li>- Montagem de um boneco articulado;</li> <li>- Etiquetagem num boneco dos nomes das diferentes partes do corpo;</li> <li>- Descrição da figura humana;</li> <li>- Dramatização das posturas corretas;</li> <li>- Identificação das diferentes fases do crescimento através de imagens.</li> </ul>	<p>Maria Isabel Pólvora;</p> <p>Educadoras JILDS;</p> <p>Outros técnicos - Enf. Rosa – UCC Cuidar +</p>	Crianças pré-escolar
Ao longo do ano letivo	Todos iguais, todos diferentes	Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a igualdade de género (Reconhecer as principais diferenças entre meninos e meninas; Reconhecer que as atividades/profissões são acessíveis a ambos os géneros)</li> <li>- Reconhecer /identificar as principais características corporais;</li> <li>- Promover a aceitação do próprio corpo;</li> <li>- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;</li> <li>- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;</li> <li>- Aprender e a diferenciar comportamentos adequados e inadequados e a usar a capacidade de decisão para fazer escolhas corretas.</li> <li>- Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir do livro “O monstro das cores” trabalhar as emoções e as relações interpessoais;</li> <li>- A partir dos livros “3 com tango” e “Os porquinhos” trabalhar a igualdade de género e a promoção de uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e a sua orientação sexual.</li> <li>- Em grande grupo discutir e elaborar o quadro dos deveres e das regras a usar nos vários espaços do JI e reforçar de forma sistemática as boas escolhas.</li> </ul>	<p>Maria Clara Cegonho;</p> <p>Educadoras JILDS;</p> <p>Outros técnicos - Enf. Rosa – UCC Cuidar +.</p> <p>Ana Carvalho</p>	Crianças pré-escolar

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>- Incutir 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>Teresa Pinto; Higienista oral/Equipa PES/USF Descobertas</p> <p>Higienista oral/Equipa PES EBAA e EBI</p>	Alunos 1º/2º/3º/4º e 5º anos/3ºciclo e sec
Ao longo do ano letivo	Projeto “Eu Passo”	<p>Educação alimentar e Atividade Física</p> <p>Saúde Mental e prevenção da violência</p> <p>Comportamentos Aditivos e Dependências</p> <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	<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.);</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 Educação para a Cidadania.</li> </ul>	<p>Conceição Meira; Paula Pinho; Margarida Barbosa – técnica da Associação Prevenir; Centro de Formação de Oeiras</p>	Alunos 5ºano
Ao longo do ano letivo	Produtos posto médico	<p>Educação alimentar e Atividade Física</p> <p>Saúde Mental e prevenção da violência</p> <p>Comportamentos Aditivos e Dependências</p> <p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipar as escolas do agrupamento com produtos necessários para o posto médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventário das necessidades e aquisição dos produtos para o posto médico das escolas do agrupamento.</li> </ul>	<p>Equipa PES; Filomena Cristóvão (AO-EBAA) Secretaria; Farmácia do Alto de Algés</p>	Comunidade escolar
Ao longo do ano letivo	Jogos e atividades desportivas	<p>Educação Alimentar e Atividade Física</p> <p>Saúde Mental e Prevenção da Violência</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos;</li> <li>- Promover a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança de higiene e segurança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de natal - 15 de dezembro</li> <li>- Corta-mato escolar - 22, 23 e 24 de janeiro</li> <li>- Jogos da Páscoa- 23 de março</li> <li>- 16 a 20 de abril- torneio de futebol e mata piolho.</li> </ul>	<p>Carla Jorge PTT Prof. AEC</p>	1º Ciclo da EB Alto de Algés

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação	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 a comunidade escolar para a prática de uma alimentação saudável;</li> <li>- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;</li> <li>- Fomentar o hábito de ingerir fruta e sumos naturais na merenda da manhã;</li> <li>- Articulação com o pré-escolar, 1º ciclo, grupos de Ciências Naturais (2º e 3º ciclos) e Biologia e Geologia (secundário).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinação do IMC na aula de Educação Física/Ginástica;</li> <li>- Lanche saudável na sala de professores;</li> <li>- Distribuição de uma salada de frutas;</li> <li>- Banca Saudável no recreio para os alunos (salada de frutas, palitos de cenoura e tomates cherry).</li> <li>- Distribuição de uma peça de fruta e meia sandes de pão de mistura com margarina vegetal;</li> <li>- Distribuição de sumo natural ou peça de fruta;</li> <li>- Visualização do filme "Super size me" - Educação Cidadania</li> <li>- Visualização da reportagem SIC "Somos o que comemos"</li> <li>- Realização de uma atividade experimental pelos alunos dos 9ºA, D e E em turmas do 6ºano.</li> <li>- Distribuição de um panfleto sobre alimentação saudável.</li> <li>- Folhetos para divulgar aprendizagens/informação nas famílias;</li> <li>- Diálogos de grande e pequeno grupo;</li> <li>- Exploração de diferentes técnicas: desenho, pintura, modelagem, recorte, colagem;</li> <li>- Histórias, poemas, rimas, lengalengas, canções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes de Ed. Física</li> <li>Equipas PES</li> <li>Equipa PES JI Assistentes operacionais</li> <li>Equipa PES - EBAA PTT; Educadoras; Assistentes</li> <li>Equipa PES EBM</li> <li>Equipa PES ESM</li> <li>Diretores de Turma do 7ºAno</li> <li>Docentes de CN 9ºAno</li> <li>Vanda Lucas, Conceição Meira, Paula Pinho, e Vanessa Pereira</li> <li>Vanda Lucas e Alunos do 9ºD</li> <li>Isilda Guerreiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pré-escolar ao 12ºAno</li> <li>Docentes do Agrupamento</li> <li>JI</li> <li>JI, 1ºCiclo</li> <li>4ª, 5ª e 6ª anos</li> <li>7ª, 8ª e 9ª anos</li> <li>Turmas de 7ºano</li> <li>Turma de 9ºano</li> <li>Turmas de 6º ano</li> <li>Comunidade Educativa</li> <li>Crianças pré-escolar;</li> <li>Comunidade Educativa.</li> </ul>

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
18, 20, 25 out e 3 de nov	"Ser Diferente"	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar os alunos para a necessidade de aprender a viver com a diferença e acolher os novos alunos.	- Sessão dinamizada pela Enfermeira Rosa Franco	Carla Jorge; Enf. Rosa Franco UCC Cuidar +	Turmas 1º e 3.º anos;
8 de novembro	Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis	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, pelas turmas do 9ºano, de receitas saudáveis e sustentáveis; - Banca/stand de prova de pequenos-almoços, lanches, sopas e sumos saudáveis e sustentáveis; - Elaboração e distribuição de marcadores contendo as virtudes de peças de fruta e a sugestão de receitas para utilização das mesmas. - Placar alusivo à temática. - Distribuição de um folheto sobre alimentação e cozinha saudável	Turmas do 9ºAno Docentes de CN de 9ºAno Turmas do 9ºAno Docentes de CN de 9ºAno Turmas do 9ºAno Equipa PES ESM Equipa PES ESM Equipa PES ESM UCC Cuidar+ Equipa PES ESM	Comunidade Educativa
14 de novembro	Dia Mundial da Diabetes	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.	-Atividade de sensibilização ao tema da diabetes, realizada no Centro de saúde de Linda-a-Velha. -Caminhada no recinto escolar (dia 14/11); - Placar alusivo à temática; - Palestra sobre Diabetes dinamizada por uma enfermeira da CUF Miraflores.	Enf. Rosa Franco UCC Cuidar + Polícia Municipal Braselina Afonso Equipa PES EBM Equipa PES EBM e ESM Associação de Pais ESM e Equipa PES ESM	Alunos 3.º F 5º e 6º Anos Comunidade Educativa 10ºAnos

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
15, 16 e 17 de novembro	Diz não ao Álcool, Drogas e Tabaco!	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.</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 para colocação pelos alunos de frases alusivas ao tema (slogans).</li> <li>- "Garrafa fumadora"</li> <li>- Sessões com a Equipa UCC Cuidar +</li> <li>- Visionamento do filme documentário "Dois pesos e duas medidas".</li> <li>- Visionamento do filme "O mundo às avessas"</li> <li>- Palestra sobre "Consumo de Tabaco" dinamizada pela CUF Miraflores</li> <li>- Palestra sobre Álcool, Drogas e Tabaco pela PSP.</li> <li>- Distribuição de um folheto sobre o consumo de tabaco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa PES EBM e ESM</li> <li>Equipa PES EBM e ESM e 9ºC</li> <li>Conceição Meira</li> <li>Conceição Meira</li> <li>Diretores de Turma 7ºAno</li> <li>Diretores de Turma e profs CN 8ºAno</li> <li>Associação Pais ESM e Equipa PES ESM</li> <li>PSP – Escola Segura e Equipa PES ESM</li> <li>Profª Vanda Lucas e 9ºD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade Educativa</li> <li>Comunidade Educativa</li> <li>6º anos</li> <li>6º anos</li> <li>Turmas do 7ºAno</li> <li>Turmas do 8º Ano</li> <li>Turmas do 8º Ano</li> <li>A definir</li> <li>Comunidade Educativa</li> </ul>
20, 24 novembro e dezembro	Sessões de sensibilização sobre Bullying	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os alunos para a importância desta temática desde os primeiro ciclo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ana Grazina</li> <li>Enf. Rosa Franco</li> <li>UCC Cuidar +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos 3º Ano</li> </ul>
27 novembro	Sessões de sensibilização sobre Hábitos de vida e Alimentação Saudável	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 dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carla Abegão</li> <li>Enf. Rosa Franco</li> <li>UCC Cuidar +</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos 2º Ano</li> </ul>

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
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 comportamentos sexuais, como as infeções sexualmente transmissíveis;</li> <li>- Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual.</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>- Sessão especial dinamizada pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar+</li> </ul>	<p>Equipa PES ESM;</p> <p>UCC Cuidar +</p>	<p>Ensino Secundário</p> <p>Turmas do 9º ano</p> <p>Turmas do 9º ano e Ens. Secundário</p>
4 de dezembro	Dia Mundial da Pessoa com deficiência	Saúde Mental e prevenção da violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os alunos para a necessidade de aprender a viver com a diferença.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessão dinamizada pela Enfermeira Rosa Franco</li> </ul>	<p>Paula Pinho;</p> <p>UCC Cuidar +</p>	<p>Turma 5ºH</p>
15 a 21 fevereiro	Semana dos Afetos	<p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p> <p>Saúde Mental e prevenção da violência</p>	<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. Contribuir para a melhoria das relações interpessoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra sobre violência no namoro pela PSP.</li> <li>- Palestra sobre tipos de violência e o bullying pela PSP.</li> <li>- Roley-plays sobre pressão de pares;</li> <li>- Jogos didáticos para treino da autoestima e assertividade;</li> <li>- Maçã dos afetos;</li> <li>- Coração dos Afetos/Valores.</li> <li>- Maça dos afetos na Biblioteca Escolar;</li> <li>- Painel dos afetos coletivo;</li> <li>- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +</li> <li>- "Os óculos mágicos" - As crianças decoram os seus óculos mágicos. Sentam-se em círculo e olham para o par para descobrirem "coisas boas ou positivas" . Partilham com o grupo até todos terem participado. Esta actividade pode ser repetida várias vezes de acordo com a motivação das crianças.</li> </ul>	<p>UCC Cuidar +;</p> <p>Equipa PES ESM;</p> <p>PSP – Escola Segura</p> <p>Equipa PES ESM</p> <p>Equipa PES ESM</p> <p>Daniel Pereira</p> <p>Carla Jorge</p> <p>Equipa BE</p> <p>Enfermeira Rosa Franco - UCC Cuidar +</p> <p>Educadora Ana Leão</p>	<p>Ensino Secundário</p> <p>Turmas a definir do 3ºCiclo 8ºanos</p> <p>7ºAnos</p> <p>EBM</p> <p>EB Alto de Algés</p> <p>Jl Alto de Algés</p>



DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
2º período	Prevenção de acidentes	Educação para a segurança	- Contribuir para a promoção da segurança em meio escolar; -Sensibilizar os alunos para a importância da prevenção de acidentes em casa e na escola.	- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar +	Paula Figueiredo; Enf. Rosa Franco UCC Cuidar +	1º Ano EB Alto de Algés
2º período	Roadshow SIMAS	Educação alimentar e Atividade Física	- Compreender a importância da água para a nossa saúde.	- Ação de sensibilização para as boas práticas de utilização do recurso Água; - Passatempo “a tua ideia faz a diferença!” que visa a elaboração de trabalhos sobre o tema.	Conceição Meira; Equipa PES EBM; CMOeiras – SIMAS	4º/5º anos da EBM
2º período	Suporte Básico de Vida	Educação para a segurança	- Conhecer os procedimentos básicos a adotar em situação de paragem cardiorrespiratória.	- Sessões de Suporte Básico de Vida dinamizadas por bombeiros.	Conceição Meira; Fátima Lopes; Equipa PES EBM e ESM e Bombeiros.	6º ano da EBM 9ºano da ESM
2º período	Dia Internacional da Não Violência	Saúde Mental e prevenção da violência	- Promover um bom ambiente na comunidade educativa; - Sensibilizar e alertar os alunos para as consequências do <i>Bullying</i> .	- Sessões dinamizadas pela Enfermeira Rosa Franco com a Equipa UCC Cuidar + sobre a temática <i>Bullying</i> .	Paula Pinho; Equipa PES EBM; Enf. Rosa Franco – UCC Cuidar +.	4º, 5º e 6º anos da EBM
Fevereiro	Dia do amigo	Afetos e Educação para a Sexualidade	- Fomentar relações positivas e interação entre pares;	- Registo gráfico do nosso melhor amigo; - Construção da Teia da Amizade.	Maria Isabel Pólvora	Crianças do pré-escolar
3º período	Ruído, mas que ruído?!	Saúde Mental e prevenção da violência	- Sensibilizar para os riscos do ruído; - Contribuir para a promoção da saúde em meio escolar.	- Atividade pedagógica sobre ruído, incomodidade e comportamentos cívicos associados.	Paula Pinho; Equipa PES EBM; Polícia Municipal – CMOeiras.	4º/5º anos da EBM
3º período	Cuidados a ter com a pele	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.	Daniel Pereira; Equipa PES EBM; Técnico(s) farmacêutico(s).	6º ano da EBM
3º período	A casa mais sustentável	Educação para a segurança	- Sensibilizar para a sustentabilidade do planeta.	- Exposição que simula as várias divisões de uma casa com conselhos e boas práticas sobre eficiência energética, eficiência hídrica e climatização.	Conceição Meira; Equipa PES EBM; CMOeiras	Comunidade educativa

DATA	NOME DA ATIVIDADE	ÁREA(S) DE INTERVENÇÃO	OBJETIVOS	BREVE DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS/ DINAMIZADORES	DESTINATÁRIOS
11, 12 e 13 de abril	Feira da Saúde	Educação alimentar e Atividade Física  Afetos e Educação para a Sexualidade  Saúde Mental e prevenção da violência	<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>- Conscientizar 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 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>- Peddy paper composto por provas de conhecimento na área da saúde e provas de atividade física.</li> <li>- 2ª Determinação do IMC na aula de Educação Física/ Ginástica (para comparação com IMC inicial)</li> <li>- Rastreios (ex: de glicémia, tensão arterial, colesterol, visual, auditivo).</li> <li>- Dádiva de sangue</li> <li>- Exposição de trabalhos</li> <li>- Palestras (Por exemplo sobre melanoma, importância do sono.)</li> <li>- Workshops ligados à área da saúde;</li> <li>- Barraquinhas com venda de comida saudável.</li> <li>- Stands de mostra de pequenos-almoços e lanches saudáveis.</li> <li>- Quizzes "Saúde à prova"</li> <li>- Distribuição de folhetos.</li> </ul>	Equipa PES; Grupos de Educação Física	Comunidade Educativa

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.

## 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 de Algés
- ✓ PSP/Escola Segura
- ✓ DECOJOVEM
- ✓ Serviço Integrado de Comportamentos Aditivos e Dependências –SICAD
- ✓ CUF Miraflores

## 12. AVALIAÇÃO DO PROJETO

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

- ✓ Questionários de satisfação aplicados a alunos e professores;
- ✓ 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.

Miraflores, 20 de novembro de 2017

Equipa PES