

# PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

[PES]



# 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, construir 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.

# 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.

# EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes elementos:

- Mónica Romano - Grupo 230 (Matemática e Ciências) - Coordenador PES
- Ana Domingues - Grupo 100 (Educação Pré-escolar) - Coordenadora do Departamento da Educação Pré-Escolar;
- Carina Regedor - Grupo 110 (1ºCiclo do Ensino Básico) - Coordenadora do 1ºCiclo do Ensino Básico;
- Cláudia Trabuco- Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza)
- Carla Tavares - Docente do Grupo 260 (Educação Física)
- Joana Fonseca - Docente do Grupo 620 (Educação Física)
- Equipas Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF) e Serviços de Psicologia e Orientação (SPO)
- Enfermeira Cristina Santana - ACES Almada-Seixal
- Higienista Oral Andrea Santos - ACES Almada-Seixal

## 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 entre 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.

## PÚBLICO-ALVO

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

- Alunos do pré-escolar das Escolas Básicas n.º 1, n.º 3 e Cremilde Castro e Norvinda Silva;
- Alunos do 1.º ciclo das Escolas Básicas n.º 1, n.º 3 e Cremilde Castro e Norvinda Silva;
- Alunos do 2.º e 3.º ciclo da Escola Básica da Trafaria;
- 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.

## PARCERIAS

O projeto PES tem como parceiros as seguintes entidades:

- a) ACES Almada-Seixal;
- b) Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ);
- c) Câmara Municipal de Almada;
- d) Junta da União de Freguesias da Caparica e Trafaria;
- e) GNR / Escola Segura;
- f) Associação Portuguesa de Apoio à Vítima;
- g) Instituto de Apoio à Criança;
- h) Hospital Garcia de Orta.

## 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>

---

**C. Comportamentos  
Aditivos e  
Dependências**

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Conhecer as consequências do consumo de tabaco, álcool e outras drogas;
- Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;
- 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.

---

**D. Saúde Mental e  
Prevenção da  
Violência**

- Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência;
  - Apoiar ações de sensibilização e de promoção da saúde mental;
  - Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de violência;
  - Promover uma intervenção continuada e baseada no conhecimento, em parceria com instituições competentes na matéria.
  - Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.
  - Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.
-

# TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

## Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré Escolar	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA	Alimentação saudável	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
	Coração e doenças cardiovasculares							x			x

## Comportamentos Aditivos e Dependências

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

saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	1ºCiclo				2ºCiclo		3ºCiclo		
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	Tipos de violência								x	
	Bullying e Cyberbullying			x	x	x	x	x	X	X
	Violência no namoro									x
	Autoestima	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			



## Afetos e Educação para a Sexualidade

TEMA	SUBTEMA	Pré Escolar	6 h anuais (mínimo)						12 h anuais (mínimo)					
			1ºCiclo			2ºCiclo			3ºCiclo					
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º			
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	Eu e os Outros (Corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente 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
	Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas							X	X	X	X			
	Dimensão ética da sexualidade humana							X						X
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa							X	X	X	X			
	Ciclo menstrual e ovulatório							X						X
	IST e métodos de prevenção													X
	Taxas e tendências de maternidade e paternidade na adolescência													X
	Taxas e tendências de interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e significado													X
	Noção de parentalidade													X
Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto													X	



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DATA	ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	RESPONSÁVEIS DINAMIZADORES	PÚBLICO ALVO
<b>Ao longo do ano letivo</b>	Higiene Oral	Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; detetar a existência de problemas de saúde oral; incutir a prática da higiene oral.	Realização de rastreio pela higienista oral; atribuição do cheque-dentista.	Higienista oral Titulares/ Diretores de turma	Alunos 1.º, 2.º e 3.º ciclos
	Bochecho do Flúor	Compreender a importância da higiene oral para a nossa saúde; prevenção de problemas de saúde oral.	Realização do bochecho oral de flúor, quinzenalmente.	Titulares/ Diretores de turma Assistentes Operacionais	Alunos 1.º, 2.º e 3.º ciclos
	Embaixadores da Saúde		5 Sessões de esclarecimento/ debate	Equipa Saúde Escolar Equipa PES	Alunos PE, 1.º, 2.º e 3.º ciclos
<b>Set out</b>	Diabetes Tipo II e Doenças Crónicas	Interpretar informação sobre os determinantes do nível de saúde individual e comunitária, analisando a sua importância na qualidade de vida de uma população. Analisar criticamente estratégias de atuação na promoção da saúde individual, familiar e comunitária, partindo de questões enquadradas em problemáticas locais, regionais ou nacionais.	Levantamento de alunos com Diabetes Tipo II e Doenças Crónicas	Titulares/ Diretores de turma Equipa PES	Alunos PE, 1.º, 2.º e 3.º ciclos
<b>Out Nov</b>	Prevenção na Dependência	Conhecer as consequências do consumo com ou sem substâncias; desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares; Prevenir os consumos através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias envolvendo a comunidade educativa.	Sessões de esclarecimento Exposição na BE	Equipa Saúde Escolar Docentes CN/Cid Des/ Tutoria	Alunos 2.º e 3.º ciclos
<b>Out</b>	Dieta Mediterrânica (Dia Mundial da Alimentação)	Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.	Sessões de esclarecimento	Equipa Saúde Escolar Docentes Ciências Naturais	Alunos PE/1.º ciclo 6.º e 9.º anos *



<b>Mar Abr</b>	Medidas do Suporte Básico de Vida	Explicar a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular. Efetuar o exame do paciente (adulto e pediátrico) com base na abordagem inicial do ABC ( <i>airway, breathing and circulation</i> ). Implementar procedimentos do alarme em caso de emergência e executar procedimentos de suporte básico de vida (adulto e pediátrico), seguindo os algoritmos do European Resuscitation Council.	Sessões de esclarecimento	Equipa Saúde Escolar Docentes Ciências Naturais	Alunos 9.º ano
<b>Mai</b>	Métodos contraceptivos	Analisar criticamente as vantagens e as desvantagens dos diferentes métodos contraceptivos.	Sessões de esclarecimento	Equipa Saúde Escolar Docentes Ciências Naturais	Alunos 9.º anos*
<b>Mai</b>	Infeções Sexualmente Transmissíveis	Discutir o papel da ciência e da tecnologia na identificação de infeções sexualmente transmissíveis e o contributo do cidadão na implementação de medidas que contribuam para o bom funcionamento do sistema reprodutor.	Sessões de esclarecimento	Equipa Saúde Escolar Docentes Ciências Naturais	Alunos 9.º anos*

\*Estas sessões poderão ser realizadas para turmas de outros anos de escolaridade, de acordo com a solicitação de outros docentes (Ciências Naturais, Tutoria de Turma, Cidadania e Desenvolvimento, por exemplo).

## 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.

julho de 2023