



## INTRODUÇÃO

No âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª série) 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.

De acordo com o Despacho nº12045/2006 (2ªsérie), publicado no Diário da República nº 110 de 7 de Junho (referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar), novos desafios se colocam ao Sistema Educativo: a par do trabalho de transmissão de conhecimentos organizados em disciplinas, a escola deve, também, educar para valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia. O mesmo despacho refere que uma "Escola Promotora de Saúde" assenta em três vertentes - currículo, ambiente e interação escola/família/meio. O desenvolvimento destas três vertentes e a implementação destes princípios deverão capacitar os jovens para intervir na mudança e conduzir ao exercício pleno da cidadania.

A concretização do projeto resulta do trabalho de uma equipa multidisciplinar, que integra representantes, tanto da área da educação como da área da saúde: Educadoras, Professores, Psicóloga (pontualmente de acordo com as suas possibilidades), Unidade de Saúde Pública do Centro de Saúde de Torres Vedras e Lourinhã, Escola Segura, Câmara Municipal de Torres Vedras e outros parceiros ...

É finalidade deste projeto contribuir para que as escolas do Agrupamento promovam a Educação para a Saúde, através do desenvolvimento de diversas atividades curriculares e extra curriculares.

Este Projeto de Promoção e Educação para a Saúde, enquanto instrumento de trabalho integrador das preocupações da escola e da comunidade, incorpora todas as atividades educativas que concorrem para a promoção e educação para a saúde. As estratégias adotadas permitirão, assim, criar sinergias com o ambiente social, assegurar respostas adequadas às necessidades e aos problemas diagnosticados, através do desenvolvimento do currículo de educação para a saúde fomentando, neste sentido, a participação de parceiros técnicos e dos outros setores da comunidade no desenvolvimento dos princípios das escolas promotoras da saúde.

## 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.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória,- considera o Bem-Estar a Saúde e o Ambiente como uma das áreas de competências.
- Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Cria a componente de Cidadania e Desenvolvimento, importante

na concretização de ações de apoio ao crescimento e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, visando igualmente a promoção da saúde e a prevenção de comportamentos de risco.

## OBJETIVOS GERAIS

- Promover a Educação para a Saúde;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Desenvolver a consciência cívica de toda a comunidade como elemento fundamental no processo de formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes;
- Conhecer sintomas de doenças relacionadas com desvios alimentares;
- Promover as “boas” práticas alimentares e o exercício físico adequado, como forma de prevenir a emergência de doenças do comportamento alimentar;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição;
- Promover a saúde oral;
- Conhecer consequências do consumo de tabaco e outras drogas;
- Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco;
- Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde;
- 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;
- Desenvolver parcerias que possibilitem um trabalho em rede e permitam organizar equipas multiprofissionais responsáveis pela implementação deste Projeto. Esta articulação deverá preferencialmente incluir a Associações de Pais, a Autarquia, as Forças de Segurança e entidades locais de Saúde;
- Dinamizar um espaço ( GIA) onde seja possível o aconselhamento, individual ou em grupo, mantendo uma relação de confiança e sigilo;
- Sensibilizar os diversos elementos da comunidade educativa para a necessidade da Educação para a Saúde, fomentando a sua participação ativa e envolvimento neste projeto.

## EQUIPA DE TRABALHO

A equipa é composta pelos seguintes docentes:

- Casimira Godinho - Grupo 230 (Matemática e Ciências da Natureza) - Coordenadora do PES;
- Isabel Abade - Grupo 510 (Físico-Química);
- Sílvia Coelho - Grupo 230 (Matemáticas/Ciências da Natureza);
- Nancy Pinto - Grupo 110 (1º Ciclo do Ensino Básico);
- Ana Margarida Antunes - Grupo 100 (Educação Pré-escolar).

- Gabinetes de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA):

No presente ano letivo, devido à redução de recursos humanos (apenas uma enfermeira para o agrupamento), a comunicação com a enfermeira da saúde escolar será efetuada, predominantemente, via e-mail.

## COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES

1. Implementar o Projeto de Educação para a Saúde;
2. Colaborar com o coordenador na elaboração do Plano de Ação Anual tendo em conta as recomendações de saúde da legislação em vigor;
3. Acompanhar e concretizar o plano de ação do PES;
4. Dinamizar as atividades do PES;
5. Procurar organizar e disponibilizar recursos de apoio, no âmbito da Educação para a Saúde;
6. Procurar implementar e gerir o funcionamento do Gabinete de Saúde do Aluno nas escolas com segundo e terceiro ciclos, destinado a prestar informação e apoio aos discentes;
7. Apoiar os parceiros técnicos no desenvolvimento do plano de ação;
8. Promover a divulgação de ações/informações do PES na Plataforma Moodle;
9. Promover o envolvimento da comunidade educativa;
10. Colaborar na avaliação da implementação do Projeto no Agrupamento.

## PÚBLICO-ALVO

O Projeto de Educação para a Saúde (PES) será dirigido a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Padre Vítor Melícias: EB Padre Vítor Melícias, EB Campelos, EB1 Fonte Grada, EB1 Maceira, EB1 A-dos-Cunhados, EB1 Palhagueiras, EB1 Paúl, EB1 Ponte do Rol, EB1 Póvoa de Penafirme, EB1 Sobreiro Curvo, J. Infância Póvoa de Penafirme, J. Infância Fonte Grada, J. Infância Cabeça Gorda, J. Infância Paúl, J. Infância Sobreiro Curvo, J. Infância Boavista, J. Infância A-dos-Cunhados, J. Infância Ribeira de Pedrulhos e EB1 Orjariça - Projeto Farol.

- Alunos;
- 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.

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Temas, subtemas e objetivos por nível de educação e ensino de acordo com o previsto no referencial de educação para a saúde (de junho de 2017).

### A. Educação Alimentar e Atividade Física

- Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição, tais como: diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras;
- Promover a saúde oral;
- 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;
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.

### B. Afetos e Educação para a Sexualidade

- Promover a aceitação do corpo e da sexualidade;
- Dar a conhecer o funcionamento dos mecanismos biológicos da reprodução;
- Promover a igualdade de género;
- Contribuir para a melhoria das relações interpessoais;
- Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST);
- Contribuir para a tomada de decisões conscientes e responsáveis na área da educação sexual;
- Promover uma cultura de respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais.

### 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.

### TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE

#### 8.1. Educação Alimentar e Atividade Física

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			
			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	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	Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	
Comportamentos Aditivos e Dependências	Consumo de tabaco						X	X				X
	Consumo de álcool							X				X
	Consumo de drogas							X		X		
	Pressão de pares e a assertividade						X	X	X			

#### 8.3. Saúde Mental e Prevenção da Violência

TEMA	SUBTEMA	Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Saúde Mental e Prevenção da	Tipos de violência					X			X		
	Bullying e Cyberbullying			X	X	X	X		X		
	Violência no namoro										X

Violência	Autoestima						X	X	X		
-----------	------------	--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

#### 8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade

SUBTEMA	CONTEUDOS	Pré-escolar	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
Identidade e Género	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						
	Sexualidade e género					X	X	X			X
Relações afetivas	Diversidade e respeito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Desenvolvimento da sexualidade	Higiene e segurança				X	X	X	X			
	Puberdade: aspetos biológicos e emocionais							X			
	O corpo em transformação: mudanças físicas e psicológicas							X			
	Carateres sexuais secundários							X			
	Ciclo menstrual e ovulatório							X			X
	Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar							X			X
	IST e métodos de prevenção										X
Valores	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas					X	X	X	X	X	
	Dimensão ética da sexualidade humana								X	X	
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa								X	X	
Maternidade e paternidade	Noção de parentalidade										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
	Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e paternidade de gravidez na adolescência e do aborto										X

**Observações:** O projeto de Educação Sexual do 1º e 2º ciclo, deverá ter uma carga horária mínima de 6 horas anuais, por ano de escolaridade. No 3º ciclo, o projeto de Educação Sexual, deverá ter uma carga horária mínima de 12 horas anuais, por ano de escolaridade.

Na sequência das orientações curriculares para o desenvolvimento da área transversal da Educação para a Saúde, serão mantidas as grandes áreas de intervenção. Dar-se-á continuidade às atividades já implementadas e procurar-se-á realizar as novas atividades propostas no Plano Anual de Atividades.

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Encontra-se na plataforma GIAE.

## RECURSOS HUMANOS

- Equipa do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- Serviço de Psicologia e Orientação e Apoio Social (SPOAS);
- Técnicos(as) de Saúde;
- Pais/Encarregados de Educação;
- Coordenadores dos Diretores de Turma;
- Conselhos de Turma;
- Diretores de Turma / Docentes Titulares da Turma;
- Docentes;
- Assistentes Operacionais e Administrativos.

## RECURSOS FÍSICOS

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

## PARCERIAS

- Centro de Saúde de Torres Vedras (ACES Oeste Sul);
- Centro Hospitalar do Oeste (CHO) - Torres Vedras;
- Câmara Municipal de Torres Vedras;
- Juntas de freguesia do agrupamento;
- Escola Segura;
- Bombeiros Voluntários de Torres Vedras;
- Serviço Integrado de Comportamentos Aditivos e Dependências -SICAD ;
- Académico de Torres Vedras (ATV).

## AVALIAÇÃO DO PROJETO

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.