



# Projeto de Educação para a Saúde

2018 - 2019



# Índice

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. ENQUADRAMENTO LEGAL.....	3
3. OBJETIVOS GERAIS .....	4
5. COMPETÊNCIAS DA EQUIPA PES .....	5
6. PÚBLICO-ALVO .....	5
7. ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	6
8. TEMAS E SUBTEMAS POR ANO DE ESCOLARIDADE .....	7
8.1. Educação Alimentar e Atividade Física .....	7
8.2. Comportamentos Aditivos e Dependências .....	7
8.4. Afetos e Educação para a Sexualidade .....	8
9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES .....	9
10. RECURSOS .....	9
10.1. HUMANOS .....	9
10.2. FÍSICOS .....	10
11. PARCERIAS.....	10
12. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	10



## 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, 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.*

### 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 n.º 15 587/99, de 12 de agosto - Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- Despacho Ministerial n.º 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 n.º 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 n.º 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.

## 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 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 Maria Keil:

- Alunos do pré-escolar;
- Alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos de escolaridade;
- Alunos dos Cursos de Educação e Formação de Adultos;
- Educadores e professores;
- Assistentes operacionais;
- Assistentes administrativos;
- Equipas multidisciplinares;
- 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 protecção 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		
			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

### 8.2. 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
	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	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	
	Violência no namoro									x
	Autoestima				X	x	x	x		X
	Interação				x	x	x			
	Valores				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					
			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 ambiental social e cultural; Noção de família)	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	
	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			
	Dimensão ética da sexualidade humana								x	x	x			
	Sexualidade como uma componente sensível da pessoa								x	x	x			
	Ciclo menstrual e ovulatório								x					X
	IST e métodos de prevenção													X
	Taxas e tendências de maternidade													X



e paternidade na adolescência											
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

## 9. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

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.

As atividades do PES encontram-se devidamente registadas e avaliadas no Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Maria Keil que poderá ser consultado *online* através do endereço [www.emariakeil.pt](http://www.emariakeil.pt).

## 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;
- Coordenador 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**

- Associação de Pais das Escolas do Agrupamento
- Bombeiros Voluntários
- Câmara Municipal de Loures
- Hospital Beatriz Ângelo
- Polícia Municipal/Escola Segura
- União de Freguesias

## **12. AVALIAÇÃO DO PROJETO**

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

- i. Observação direta, acompanhada do preenchimento das respetivas grelhas de observação;
- ii. 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.

