



PES 2021-2022

→ INDICE

| | Pág. |
|----------------------------|------|
| Introdução | 3 |
| Enquadramento Legal | 4 |
| Objetivos Gerais | 5 |
| Competências da Equipa PES | 6 |
| Público Alvo | 6 |
| Recursos | 6 |
| Parcerias | 7 |
| Domínios de Intervenção | 7 |
| Avaliação do Projeto | 10 |

→ Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define “Educação para a Saúde”, como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes” e que tem como objetivo aumentar a capacidade destes e das comunidades para se assumirem como agentes modeladores da sua saúde. Assim, a Escola surge, de acordo com este conceito, não só, como entidade privilegiada, pois possui um público-alvo jovem e em formação, bem como, promotora de saúde, que se concretiza na criação de um ambiente saudável durante todo o processo de ensino e aprendizagem.

A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar, reforça as responsabilidades individual e comunitária, por meio do desenvolvimento de competências que permitem a adoção de estilos de vida mais saudáveis, e a tomada de decisões conscientes e informadas e que constituirão as bases de sociedades mais saudáveis e sustentáveis no futuro.

Neste sentido, o Referencial de Educação para a Saúde encontra-se organizado por níveis de ensino e anos de escolaridade e inclui quatro áreas temáticas:



Para cada nível de ensino e ano de escolaridade serão apresentadas as temáticas e as respetivas atividades a realizar. Será também contemplado o tema Suporte Básico de Vida.

→ Enquadramento legal

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, que faz parte do plano curricular de áreas disciplinares, mas também conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular, a saber:

- O Despacho n.º 25.995/2005, de 16 de dezembro, determinou a obrigatoriedade de as escolas incluírem no seu Projeto Educativo a área da Educação para a Saúde.
- A existência de um protocolo entre os Ministérios da Educação e da Saúde, assinado em 7 de fevereiro de 2006, reforça o trabalho conjunto e a cooperação ao nível central, regional e local, com vista à promoção e educação para a saúde em meio escolar.
- 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.
- A Portaria n.º 258/2012, de 28 de agosto, estabelece como competências da Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos conceber orientações e instrumentos de suporte às escolas no âmbito da implementação e acompanhamento de respostas de educação especial e de apoio educativo, designadamente as de orientação escolar e profissional, de educação para a saúde e de ação social escolar.
- 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.
- Resolução da Assembleia da República no 254/2017-Recomenda várias medidas no âmbito da educação sexual, entre as quais o reforço da carga horária dedicada à educação sexual nos ensinos básico e secundário.

→ Objetivos gerais

- Promover a Educação para a Saúde.
- Promover atividades que visem o desenvolvimento das dimensões intelectual, física, motora, sensorial e emocional dos alunos, conduzindo-os a adotar comportamentos saudáveis e a tomar escolhas informadas.
- Melhorar o estado de saúde global dos jovens.
- Promover práticas de alimentação saudável associadas a 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 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.

→ 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 de ensino;
- 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 Vale Aveiras:

- 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 de infância e professores;
- Assistentes operacionais;
- Assistentes administrativos;
- Equipas multidisciplinares;
- Pais e Encarregados de Educação.

→ Recursos

i. 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.

ii. FÍSICOS

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

→ Parcerias

- Associação de Pais das Escolas do Agrupamento
- Bombeiros Voluntários
- APAV – Associação Portuguesa de apoio à vítima
- Cruz Vermelha Portuguesa – núcleo de Aveiras de Cima
- Centro de saúde – Unidade de Aveiras de Cima
- Guarda Nacional Republicana - Escola Segura
- União de Freguesias

→ Domínios de Intervenção

➤ Saúde mental e prevenção da violência

Objetivos

- 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.

| SUBTEMA | Pré-escolar | 1.º Ciclo | | | | 2.º Ciclo | | 3.º Ciclo | | |
|--------------------------|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|
| | | 1.º | 2.º | 3.º | 4.º | 5.º | 6.º | 7.º | 8.º | 9.º |
| Tipos de violência | | | | | | X | X | | X | |
| Bullying e Cyberbullying | | | | X | X | X | X | | X | |
| Violência no namoro | | | | | | | | | | X |
| Autoestima | | | | X | X | X | X | X | | |

➤ Prevenção de comportamento aditivos e dependências

Objetivos

- 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.

| SUBTEMA | Pré-escolar | 1.º Ciclo | | | | 2.º Ciclo | | 3.º Ciclo | | |
|--|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|
| | | 1.º | 2.º | 3.º | 4.º | 5.º | 6.º | 7.º | 8.º | 9.º |
| Dependências com substâncias (tabaco, álcool e drogas) | | | | | X | X | X | | | X |
| Dependências sem substância (videojogos, internet, entre outros) | | | | | | | X | | | X |

➤ Educação Alimentar e Atividade Física

Objetivos

- 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.

| SUBTEMA | Pré-escolar | 1.º Ciclo | | | | 2.º Ciclo | | 3.º Ciclo | | |
|------------------------------------|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|
| | | 1.º | 2.º | 3.º | 4.º | 5.º | 6.º | 7.º | 8.º | 9.º |
| Alimentação saudável | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Higiene pessoal e saúde oral | X | 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 |

➤ Afetos e educação para a sexualidade

Objetivos

- 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 doenças/infeções sexualmente transmissíveis;
- 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.

| SUBTEMA | Pré-escolar | 1.º Ciclo | | | | 2.º Ciclo | | 3.º Ciclo | | |
|----------------------------|-------------|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|
| | | 1.º | 2.º | 3.º | 4.º | 5.º | 6.º | 7.º | 8.º | 9.º |
| Noção de corpo | X | X | X | X | X | | | | | |
| Eu e o meu corpo (noção de | X | X | X | X | X | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Corpo – diferenças entre rapaz e rapariga) | | | | | | | | | | |
| Eu e os outros (corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiental social e cultural | X | X | X | X | X | | | | | |
| Relações afetivas | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Valores | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Caracteres sexuais secundários | | | | | | | X | | | X |
| Diversidade e respeito | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Sexualidade e género | | | | | X | X | X | X | X | X |
| Prevenção de maus tratos e de aproximações abusivas | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Puberdade – aspetos biológicos e emocionais | | | | | | | X | X | X | X |
| Reprodução humana/Contraceção e planeamento familiar | | | | | | | X | | | X |
| IST e métodos de prevenção | | | | | | | X | | | X |
| Gravidez na adolescência | | | | | | | X | | | X |

→ 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.

A Diretora do Agrupamento

Lourença Martins Simões

A Coordenadora PES

Vera Tomás