

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
2022/2025





Agrupamento de Escolas
Marinhas do Sal, Rio Maior



PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARINHAS DO SAL - RIO MAIOR

Índice

Introdução	2
Enquadramento.....	2
Diagnóstico da situação no agrupamento	4
Objetivos do Projeto.....	6
Metodologia	8
Desenvolvimento do Projeto.....	9
Recursos humanos para operacionalização do Projeto	10
Estratégias de implementação	11
Avaliação.....	11
Calendarização.....	11
Anexos	13

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu saúde como “a situação de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. A saúde é um recurso da maior importância para o desenvolvimento social, económico e pessoal.

Assim, a Educação para a Saúde constitui-se como uma temática transversal, presente em todos os níveis de educação e ensino, nas mais diversas disciplinas.

Educar para a saúde em meio escolar consiste em desenvolver nas crianças e nos jovens conhecimentos, competências, atitudes e valores que os ajudem a tomar opções e decisões informadas e adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como aos dos que os rodeiam, responsabilizando-os pela adoção de um papel mais ativo.

Dando continuidade ao Projeto de Educação para a Saúde em Meio Escolar e da Educação para a Sexualidade, que vigorou no quadriénio 2017-2021, surge o Projeto de Educação para a Saúde (PES) do Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal, Rio Maior. Pretende-se participar na formação integral do aluno, quer ao nível pessoal quer ao nível social, articulando com o Projeto Educativo (PE).

Este projeto tem como objetivo estratégico promover a saúde, o bem-estar e o sucesso educativo através desenvolvimento de atitudes e valores que suportem comportamentos saudáveis, com base num trabalho colaborativo de carácter transversal e interdisciplinar. Visa abranger toda a comunidade educativa, com a participação de alunos, pessoal docente e não docente, pais e encarregados de educação e restante comunidade, com vista ao alcance das metas propostas.

Enquadramento

“O Referencial de Educação para a Saúde (RES) encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino - educação pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário. Concebido como um todo coerente, o presente Referencial assenta numa estrutura comum aos vários níveis e ciclos de educação e ensino, oferecendo, para cada um deles, uma proposta de abordagem específica de PES” (Referencial de Educação para a Saúde, 2017).

Deste modo, foram identificados cinco temas globais:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar
- Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade

Neste Referencial refere-se que a Promoção e Educação para a Saúde tem um papel fundamental no *desenvolvimento dos cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes*, contribuindo para o

desenvolvimento dos objetivos e metas definidos pela OMS para a Saúde e Bem-Estar da Europa (Saúde 2020), da *Estratégia da EU 2020* no que se refere ao crescimento sustentável e à educação inclusiva, e da *Agenda 2030*, da Organização das Nações Unidas, no que se refere ao Desenvolvimento Sustentável.

Este Referencial pretende ser uma ferramenta educativa flexível, de adoção voluntária, a ser utilizada nas escolas desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário que, de acordo com a realidade de cada contexto escolar, pode ser adaptada.

O anexo A contém os temas, subtemas e objetivos, por nível de educação e ensino, de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde.

No entanto, a existência do Referencial não invalida a aplicação da Lei n.º 60/2009, de 06 de agosto, que estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar. A elaboração do presente projeto teve em consideração a aplicação da referida Lei e da Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, que procede à sua regulamentação, em consonância com o Referencial para a Educação para a Saúde de junho de 2017.

Segundo a legislação em vigor (Anexo D), a informação sobre sexualidade é essencial na educação para a saúde. Como contributo para a prática de uma vida saudável em sociedade, os jovens devem adquirir conhecimentos e desenvolver atitudes e comportamentos nesta área.

A educação sexual em meio escolar tem caráter obrigatório e destina-se a todos os alunos que frequentam estabelecimentos de ensino básico e secundário. Esta não se deve limitar a aspetos informativos, deve proporcionar um debate de ideias sobre valores pessoais, dotando-os de ferramentas e competências que possibilitem criar referências com as quais possam tomar decisões conscientes e responsáveis. Na abordagem das temáticas, os alunos devem ter um papel ativo, participando no processo de investigação, recolha de informação, análise e avaliação de resultados.

Constituem finalidades deste programa, segundo a Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto:

- a) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- b) A melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- c) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- d) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- e) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais.

O incremento da educação sexual na escola passa pela abordagem pedagógica de temas de sexualidade humana, feita em contextos curriculares (disciplinares e não disciplinares, nomeadamente em Cidadania e Desenvolvimento), extracurriculares, numa lógica interdisciplinar, privilegiando o espaço grupo/turma e as diferentes necessidades das crianças e jovens.

Diagnóstico da situação no agrupamento

Com o objetivo de efetuar uma avaliação da Promoção e Educação para a Saúde no agrupamento, procurando identificar as necessidades e prioridades da comunidade educativa, no decorrer do ano letivo 2021/2022, realizaram-se reuniões com a Equipa Local do Programa Nacional de Saúde Escolar, do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) da Lezíria e com elementos interlocutores da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Rio Maior.

Posteriormente, a equipa analisou as práticas atuais, tendo ainda sido aplicados questionários ao pessoal docente e não docente no início do ano letivo 2022/2023.

Pontos fortes	Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none">• A promoção de uma vida saudável está integrada no PE do agrupamento;• Estabilidade do corpo docente;• Existência de regras claras de promoção de comportamentos saudáveis;• O PES procura envolver todo o agrupamento;• Existência de parcerias locais;• Elevado número de alunos inscritos no Desporto Escolar/Clubes;• Expressão corporal no pré-escolar;• Atividade física no 1.º Ciclo, com coadjuvação de docentes de educação física;• Projetos diversificados (Eco Escolas, Mentoria, tutorias, clubes, Desporto Escolar, Escola em movimento, ...);• Agrupamento com os Selos Escola Saudável e Escola SaudavelMente;• Avaliação positiva das atividades realizadas no âmbito do PES.	<ul style="list-style-type: none">• Equipa PES sem elementos de todos os níveis de ensino;• participação docente e não docente no desenvolvimento e avaliação do PES;• envolvimento dos diferentes níveis /estabelecimentos de ensino nas atividades propostas;• abordagem de temas relacionados com a Promoção da Educação para a Saúde;• Projeto de Educação Sexual de grupo/turma sem implementação;• interligação entre diferentes projetos em desenvolvimento no agrupamento;• envolvimento dos pais/encarregados de educação;• Gabinete de Apoio e Informação ao Aluno com falta de procura, levando à sua suspensão física;• Reduzida oferta do bar (variedade e quantidade).

Neste âmbito, foram identificados os três temas globais prioritários a serem tratados:

- Educação Alimentar
- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Afetos e Educação para a Sexualidade

Segundo a OMS, “Saudável” pode significar coisas diferentes para pessoas, culturas e ambientes diferentes. É por isso que o Quadro de Ação da OMS para o desenvolvimento e implementação de políticas públicas de aquisição de alimentos e serviços descreve cinco princípios básicos de uma alimentação saudável que são universalmente relevantes:

- Limitar a ingestão de açúcares refinados;

- Mudar o consumo de gordura, das gorduras saturadas para as insaturadas, e eliminar as gorduras trans presentes na indústria;
- Limitar o consumo de sódio e garantir que o sal seja iodado;
- Aumentar o consumo de grãos inteiros, vegetais, frutas, nozes e leguminosas;
- Garantir a disponibilidade de água potável gratuita e segura.

Também de acordo com a OMS, saúde mental “é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar as suas próprias habilidades, recuperar-se do stress rotineiro, ser produtivo e contribuir para a sua comunidade”.

“A promoção da saúde mental em meio escolar permite aos/às alunos/as adquirir conhecimentos, atitudes e capacidades que contribuem para a tomada de decisão responsável.” (Manual para a Promoção de Aprendizagens Socio emocionais em Meio Escolar, Direção Geral da Saúde, 2019)

Ainda segundo esta organização, a sexualidade é definida como “a energia que nos motiva na procura do amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”.

Deste modo, podemos afirmar que a Alimentação Saudável, a Saúde Mental e a Saúde Sexual, são direitos humanos fundamentais, com impacto no bem-estar e na qualidade de vida do indivíduo.

A escola é, efetivamente, um local onde se deve procurar desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais para que, individualmente e/ou em grupo, os alunos aprendam a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Os objetivos, em cada um dos níveis e ciclos de educação e ensino, são os considerados adequados ao nível de desenvolvimento e ao escalão etário das crianças e dos jovens a que se destinam, podendo a sua utilização ser adaptada aos diferentes contextos escolares específicos.

A Promoção e Educação para a Saúde de acordo com o Projeto de Educação para a Saúde (PES) “é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-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” (Referencial para a Saúde, 2017).

Objetivos do Projeto

De acordo com o anteriormente referido, o PES tem como objetivos estratégicos promover a literacia em saúde, o bem-estar e o sucesso educativo, assim como, fomentar o reconhecimento da saúde como um bem precioso que todos desejamos e devemos promover.

São também objetivos deste projeto:

Objetivos	Temas Prioritários	Metas	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> - Promover atitudes e valorizar comportamentos que conduzam a uma alimentação saudável e equilibrada. 	<p>Educação Alimentar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a prevalência de excesso de peso e obesidade na população escolar; - Aumentar o número de alunos que toma o pequeno-almoço; - Aumentar o número de alunos que consome fruta nos lanches da manhã/tarde; - Promover o consumo diário de sopa de acordo com as regras implementadas no refeitório; - Incentivar o consumo de vegetais nas sandes servidas no bar da escola; - Alertar para as causas e consequências dos distúrbios alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação, no placard do PES, de informação sobre as temáticas identificadas como prioritárias; - Medição do IMC dos alunos no início e final do ano letivo; - Impacto das atitudes dos alunos na alteração dos seus hábitos alimentares (inquérito aos alunos); - Nível de participação/envolvimento dos diversos intervenientes.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover um ambiente escolar seguro, de suporte e proteção, respeitando os princípios da confidencialidade e individualidade; - Criar condições ambientais para uma Escola Promotora de Saúde Mental; - Promover uma relação de interação pessoal e comunicação saudável entre os alunos; - Promover a relação entre todos os intervenientes da comunidade escolar e a Equipa de Unidade de Cuidados na Comunidade ou outras instituições/recursos comunitários. 	<p>Saúde Mental e Prevenção da Violência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais nos três ciclos a partir de ações de sensibilização; - Reforçar a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais, nos alunos do 2.º e 3.º ciclos com a colaboração dos docentes de Tecnologias de Informação e Comunicação; - Implementar pelo menos uma ação, por ano letivo, para prevenção e promoção da saúde mental, com a colaboração dos Serviços de Psicologia e Orientação; - Aumentar o número de alunos envolvidos em 	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação, no placard do PES, de informação sobre as temáticas identificadas como prioritárias; - Taxa de concretização das atividades; - Nível de participação/envolvimento dos diversos intervenientes; - Número de grupos/turmas envolvidas na abordagem de diferentes temas.

		<p>atividades sobre a temática;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover, pelo menos, uma sessão por grupo/turma em cada ano letivo realizada pela Equipa de Unidade de Cuidados na Comunidade; - Alertar para o uso abusivo do telemóvel nos intervalos. 	
<p>- Promover competências pessoais e sociais conducentes a comportamentos assertivos para relacionamentos saudáveis.</p>	<p>Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade, realizando pelo menos uma palestra por ano letivo para os alunos do 3.º ciclo, com a colaboração da Equipa de UCC; - Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais nos três ciclos a partir de ações de sensibilização; - Reforçar a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais, nos alunos do 2.º e 3.º ciclos, com a colaboração dos docentes de Tecnologias de Informação e Comunicação; - Promover, pelo menos, uma sessão por grupo/turma em cada ano letivo realizada pela Equipa de Unidade de Cuidados na Comunidade; - Aumentar o número de alunos envolvidos em atividades sobre a temática; 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de concretização das atividades; - Nível de participação/envolvimento dos diversos intervenientes; - Número de grupos/turmas envolvidas na abordagem de diferentes temas.

Metodologia

A Educação para a Saúde deverá ser realizada numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade, combinada com a inclusão temática na Cidadania e Desenvolvimento. O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado ao nível etário dos alunos e utilizará um modelo pedagógico envolvendo a comunidade escolar, sendo dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde (UCC de Rio Maior), pais e encarregados de educação e outras entidades externas [Câmara Municipal de Rio Maior (CMRM), entre outras].

No que se refere às temáticas da Educação Sexual em específico, a Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril, consagra as bases gerais do regime de aplicação da educação sexual em meio escolar, conferindo-lhe o estatuto e obrigatoriedade, com uma carga horária adaptada e repartida por cada nível de ensino, especificada por cada grupo/turma e distribuída de forma equilibrada pelo ano letivo e estabelece ainda que a educação sexual deva ser desenvolvida pela escola e pela família, numa parceria que permita respeitar o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa.

Assim, de acordo com o artigo 5.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, o 1.º ciclo deverá ter uma carga horária mínima de 6 horas anuais, por ano de escolaridade. A Educação Sexual do 2.º ciclo deverá ter uma carga horária mínima de 6 horas anuais, por ano de escolaridade, e no 3.º ciclo deverá ter uma carga horária mínima de 12 horas anuais, por ano de escolaridade.

Os objetivos mínimos da área de educação sexual a contemplar e conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares encontram-se no quadro anexo da Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril (Anexo B).

Para tal:

- O titular de grupo/turma ou Conselho de Turma (CT), deverá analisar qual o contributo que cada disciplina/área disciplinar poderá dar para a dinâmica da Educação para a Saúde, preenchendo no Projeto Curricular de Grupo/Turma (PCG/PCT) a tabela relativa à planificação do plano de ação do grupo/turma (Anexo C), prevendo os diferentes momentos em que as temáticas selecionadas serão abordadas nas diferentes disciplinas/áreas disciplinares;

- A referida tabela é dinâmica, podendo ser ajustada às necessidades/problemáticas diagnosticadas em cada grupo/turma, adicionando ou reduzindo o número de subtemas propostos;

- Poderão ser incluídas atividades extracurriculares que se relacionem com esta área;

- Este plano de ação deverá ser elaborado tendo em consideração o contributo da Cidadania e Desenvolvimento, na abordagem dos temas de Educação para a Saúde;

- A planificação das atividades deverá ser elaborada/atualizada ao longo do ano letivo, contudo terá que estar completo para ser avaliado na reunião final de avaliação;

- O plano de ação do grupo/turma, após concluído e devidamente avaliado, estando incluído no PCG/PCT, deverá ser disponibilizado no *Office 365*, no separador *SITES*, ou enviado para a equipa PES;

- O titular de grupo/turma ou diretor de turma deverá apresentar o plano de ação aos encarregados de educação nas respetivas reuniões;

- Anualmente, será elaborado um plano de atividades do PES, pela Equipa da Saúde Escolar, que permita a participação de todos os elementos da comunidade escolar;

- As atividades realizadas poderão ser divulgadas na página do *Facebook* do agrupamento ou por outros meios considerados pertinentes.

Desenvolvimento do Projeto

De acordo com o diagnóstico mencionado no ponto 3 e com as propostas dos diferentes parceiros institucionais, nomeadamente a UCC do Centro de Saúde de Rio Maior e CMRM, estão incluídas na tabela seguinte algumas sugestões de temáticas a abordar por níveis de ensino.

Estas propostas não são vinculativas, podendo ser adequadas e complementadas de acordo com as problemáticas diagnosticadas em cada grupo/turma, as necessidades do agrupamento, assim como as indicações dos diferentes parceiros.

Ciclos de ensino	Sugestões de abordagem
Pré-Escolar	<ul style="list-style-type: none">- Alimentação saudável;- A importância do pequeno-almoço;- Prevenção de acidentes;- A importância do sono;- Respeito, tolerância e partilha;- Relações afetivas;- Atividade física.
1.º Ciclo	<ul style="list-style-type: none">- Higiene Corporal e Oral;- Alimentação Saudável;- Prevenção de acidentes;- Autonomia;- Valores;- Comunicação;- Identidade;- Comportamentos aditivos e dependências;- Adições e dependências sem substâncias;- Relações afetivas;- Atividade física e desportiva.

<p>2.º Ciclo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentação, nutrição e saúde; - Alimentação e influências socioculturais; - Alimentação em meio escolar; - Saúde Mental e Prevenção da Violência; - Bullying e Cyberbullying; - Resiliência; - Comportamento aditivos e dependências; - Adições e dependências sem substâncias; - Afetos e educação para a sexualidade; - Transformações que ocorrem na adolescência; - Identidade de género; - Atividade física e desportiva.
<p>3.º Ciclo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentação e escolhas individuais; - Alimentação em meio escolar; - Saúde Mental e Prevenção da Violência; - Escolhas, desafios e perdas; - Comportamento aditivos e dependências; - Consumos (álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas); - Adições e dependências sem substâncias; - Afetos e educação para a sexualidade; - Violência no namoro/doméstica; - Sexualidade e vida ativa; - Maternidade e paternidade; - Direitos sexuais reprodutivos; - Igualdade e identidade de género; - Atividade física e desportiva.

Recursos humanos para operacionalização do Projeto

- Equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde
- Coordenadores de Diretores de Turma;
- Conselhos de Turma;
- Titulares de Grupo/Turma e Diretores de Turma;
- Serviços de Psicologia e Orientação;
- Biblioteca Escolar;
- Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Centro de Saúde de Rio Maior - Unidade de Cuidados à Comunidade;
- Câmara Municipal de Rio Maior;
- Guarda Nacional Republicana - Escola Segura;
- Bombeiros Voluntários de Rio Maior;

- Pais/Encarregados de Educação;
- Outros intervenientes.

Estratégias de implementação

A abordagem deve ser programada no PCG/PCT. As operacionalizações dos objetivos deverão constar nas planificações anuais.

Para além desta abordagem sugere-se outras alternativas, entre outras possíveis:

- Atividades extracurriculares (clubes, Desporto Escolar, outros projetos)
- Palestras, workshops, fóruns, colóquios, debates;
- Teatros, filmes, exposições;
- Jogos lúdicos;
- Divulgação de atividades na página do Facebook do agrupamento.

Avaliação

A avaliação do projeto deverá ser contínua, com observação direta e possível utilização de questionários.

No final do ano letivo, o titular de grupo/turma ou CT deverá proceder à avaliação do plano de ação do grupo/turma, no que diz respeito ao PES, no respetivo PCG/PCT e disponibilizando-o online ou enviando à equipa PES.

Seguidamente, compilando a informação disponível e procedendo à avaliação do Plano de Atividades desenvolvido no âmbito do projeto, será elaborado um relatório final do mesmo.

Esta avaliação terá como objetivo documentar/incentivar as boas práticas decorrentes da implementação do projeto, assim como a reformulação das metodologias inerentes às ações desenvolvidas, que tiveram menor impacto junto da comunidade escolar. Daqui resultará uma reflexão, que deverá servir de base à elaboração de propostas de trabalho para o ano letivo seguinte.

Calendarização

O presente projeto será implementado e desenvolvido ao longo do triénio 2022-2025, podendo ser atualizado mediante a avaliação realizada no final de cada ano letivo, bem como a partir de inquéritos/instrumentos para recolha de dados que forem sendo implementados.

Equipa PES

- Sandra Serrão - Professora de Ciências Naturais e Matemática;
- Margarida Alexandre - Professora de Física e Química;
- Liliana Gens - Professora de Educação Física;
- Patrícia Vaz - Professora de Física e Química;
- Anabela Florenciano - Professora de Física e Química.

Rio Maior, março de 2023

A Equipa PES

Aprovado no conselho pedagógico de 10 de maio de 2023

Carlos Ribeiro

(Diretor do AEMS)

Anexos

- A. Temas, subtemas e objetivos, por nível de educação e ensino, de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde.

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	X	X	X	X	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
3. Álcool	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
5. Outras adições sem substância	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X
				X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos			X	X	X

B. QUADRO ANEXO da Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril

Os objetivos mínimos da área de educação sexual devem contemplar os seguintes conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares.

Ciclo de Ensino	Conteúdos
1.º ciclo	<p>Noção de corpo; O corpo em harmonia com a Natureza e o seu ambiente social e cultural; Noção de família; Diferenças entre rapazes e raparigas; Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.</p> <p><u>Observações:</u></p> <p>2.º ano - Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara.</p> <p>3.º e 4.º anos - Para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola.</p>

2.º ciclo	<p>Puberdade - aspetos biológicos e emocionais; O corpo em transformação; Caracteres sexuais secundários; Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas; Diversidade e respeito; Sexualidade e género; Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar; Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; Dimensão ética da sexualidade humana.</p>
3.º ciclo	<p>Dimensão ética da sexualidade humana: Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética; Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório; Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários); Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana - HPV2/vírus do papiloma humano - e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais; Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado; Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado; Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável; Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.</p>

C. Plano de ação a incluir no PCG/PCT

Projeto de Educação para a Saúde (PES)	Grupo/Turma _____	Ano letivo ____/____
---	-------------------	----------------------

TEMAS E SUBTEMAS A ABORDAR (de acordo com o previsto no Referencial de Educação para a Saúde)

TEMAS	SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA ^{a)}	EDUCAÇÃO ALIMENTAR ^{a)}	ATIVIDADE FÍSICA	COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS	AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE ^{a) b)}
SUBTEMAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identidade ▪ Pertença ▪ Comunicação ▪ Emoções ▪ Autonomia ▪ Interação ▪ Risco ▪ Proteção ▪ Violência ▪ Escolhas, desafios e perdas ▪ Valores ▪ Resiliência 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentação e influências socioculturais ▪ Alimentação, nutrição e saúde ▪ Alimentação e escolhas individuais ▪ O Ciclo do alimento - do produtor ao consumidor ▪ Ambiente e alimentação ▪ Compra e preparação de alimentos ▪ Direito à alimentação e segurança alimentar ▪ Alimentação em meio escolar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comportamento sedentário ▪ Atividade física e desportiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comportamentos aditivos e dependências (CAD) ▪ Tabaco ▪ Álcool ▪ Outras substâncias psicoativas (SPA) ▪ Outras adições sem substância 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identidade e Género ▪ Relações afetivas ▪ Valores ▪ Desenvolvimento da sexualidade ▪ Maternidade e Paternidade ▪ Direitos sexuais e reprodutivos

Planificação:

Tema/ Subtema ^{a)}	Atividades	Disciplinas envolvidas	Calendarizaçã o	N.º Tempos	AVALIAÇÃO ^{c)}

a) Temas prioritários

b) Artigo 5.º da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto: carga horária mínima anual, por ano de escolaridade: 1.º ciclo - 6 horas; 2.º ciclo - 6 horas; 3.º ciclo - 12 horas.

c) I - Insuficiente; S - Suficiente; B - Bom; MB - Muito Bom

Avaliação Final do PES:

Data: ___/___/20__

Titular/Diretor(a) de Turma: _____

D. Legislação

O quadro legislativo atual torna obrigatória a inclusão da Promoção e Educação para a Saúde, como área de formação global do indivíduo, no PE, na vivência de um currículo aberto, trabalhado em todo o agrupamento, quer no campo específico das disciplinas dos planos curriculares em vigor, quer no conjunto das atividades constantes das áreas curriculares não disciplinares e das atividades de enriquecimento curricular:

- Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto - Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde;
- 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 PE 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, de 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 n.º 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;
- Decreto-Lei n.º 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.

ADENDA AO PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Ano Letivo 2025-2026

Atendendo ao tempo escasso de implementação deste projeto, uma vez que a elaboração do mesmo, apesar de iniciada no ano de 2022, demorou algum tempo na recolha de dados e estabelecimento de parcerias, atrasando a sua conclusão, a equipa atual do PES acha pertinente que este se mantenha ativo durante o ano letivo 2025/2026, sendo reavaliado no final do mesmo, através da implementação de novos inquéritos à comunidade educativa e outras recolhas de dados feitas ao longo do ano, por forma a estabelecer as áreas mais frágeis nas diferentes temáticas abrangidas pelo projeto e, então sim, realizar uma atualização do mesmo.

A Equipa PES 2025/2026

Elsa Pouseiro: Coordenadora e professora de Ciências Naturais 3.º Ciclo

Elsa Pião: Professora de Inglês 2.º Ciclo

Margarida Alexandre: professora de Físico-Química 3.º Ciclo

Adenda aprovada em Conselho Pedagógico de 11 de março de 2026